



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR “LA SALLE” DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”

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

Autor:

Flores Bosmediano Edison M.

Director:

Msc. Fabián Yépez

Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN A LA DIRECCIÓN DE TESIS


CERTIFICO

Luego de haber sido designado por el ilustre consejo directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con mucha satisfacción participar como director de tesis: **“CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR “LA SALLE” DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”**, trabajo de investigación realizado por el señor egresado Flores Bosmediano Edison Marcos, previo a la obtención del título de Entrenamiento Deportivo.

Que ha sido dirigido en todas sus partes, cumpliendo con todas las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica del Norte en lo referente a la elaboración del Trabajo de Grado

Por lo expuesto:

Autorizo su presentación ante los organismos competentes para sustentación del mismo.

Ibarra,

Msc. Fabián Yépez.
DIRECTOR DE TESIS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003431986		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Flores Bosmediano Edison Marcos		
DIRECCIÓN:	Los Ceibos		
EMAIL:	edypanchos@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062954319	TELÉFONO MÓVIL:	0993430040

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR “LA SALLE” DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”
AUTOR (ES):	Edison Marcos Flores Bosmediano
FECHA: AAAAMMDD	2013-12-20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Fabián Yopez
------------------------------	--------------------------

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Edison Marcos Flores Bosmediano, con cédula de identidad Nro. 1003431986, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 15 días del mes de Enero del 2014

EL AUTOR:

(Firma)
 Nombre: Edison Flores Bosmediano
 (Firma).....
 Nombre: Edison Flores Bosmediano
 C.C.: 1003431986

Firma:
 Ing. Betty Chávez
 Encargada Biblioteca



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Edison Marcos Flores Bosmediano, con cédula de identidad Nro. 1003431986, 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: **“CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR “LA SALLE” DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 15 días del mes de Enero de 2014

EL AUTOR:

(Firma)
Nombre: Edison Flores Bosmediano
(Firma).....
Nombre: Edison Flores Bosmediano
C.C.: 1003431986

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado es fruto de constante trabajo, está dedicado a Dios y a mi pilar fundamental en mi vida “Mis Padres”, Marco Antonio Flores Miño y Guadalupe de Lourdes Bosmediano Cabrera; los cuales me han apoyado en todas las actividades realizadas para mejorar mi desempeño profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradecer es muy necesario, pero no suficiente, porque el apoyo brindado, las facilidades y el integrado de conocimientos entregados por parte de nuestra prestigiosa Universidad Técnica del Norte para el desarrollo favorable en pos del progreso de nuestro país, al educarnos con la visión y misión correctas para ser unos futuros licenciados en entrenamiento deportivo profesionales al servicio de nuestra sociedad y el país

No menos importante, pero pieza fundamental del trabajo presente, es el agradecimiento a la labor de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, sus autoridades, facilitadores de los diferentes módulos de la carrera de Entrenamiento Deportivo.

A mi director de tesis, Magister Fabián Yépez por su ayuda incondicional y constante en el desarrollo de esta investigación, factor fundamental para culminar con éxito mi propósito.

Al Doctor Vicente Yandún que en lo particular y personal influyo directamente en el trabajo investigativo con sabiduría y paciencia desde los inicios del mismo brindándome una oportunidad

Además a las autoridades y profesores del Área de Cultura Física del Colegio Particular “La Salle”, que me permitieron hacer realidad esta investigación

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	ii
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
RESUMEN	xvii
ABSTRACT	xviii
INTRODUCCIÓN	xix

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del problema	4
1.4. Delimitación del Problema	4
1.4.1. Unidades de Observación	4
1.4.2. Delimitación Espacial	4
1.4.3. Delimitación Temporal	4
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivo Especifico	5
1.6. Justificación	6
1.7. Factibilidad	7

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentación Teórica	9
2.1.1. Fundamentación Epistemológica	9

2.1.2. Fundamentación Filosófica	10
2.1.3. Fundamentación Sociológica	11
2.1.4. Fundamentación de la Psicología	11
2.1.5. Fundamentación Pedagógica	12
2.1.6. Capacidades neutras	13
2.1.6.1. La Resistencia	13
2.1.6.2. Resistencia Aeróbica en el futbolista	14
2.1.6.3. Resistencia Aeróbica	14
2.1.6.4. Beneficios de la Resistencia Aeróbica	15
2.1.6.5. Objetivos del entrenamiento Aeróbico	15
2.1.6.6. Beneficios de la resistencia Aeróbica para el fútbol	16
2.1.6.7. Fuerza	16
2.1.6.8. Resistencia a la Fuerza	16
2.1.6.9. Resistencia Muscular	18
2.1.6.10. Relación Fuerza Y Resistencia	18
2.1.6.11. Importancia de los Test de Evaluación Física	18
2.1.6.12. Test de 1000 metros	18
2.1.6.13. Test de flexión de brazos	16
2.1.6.14. Test De Fetz/Kornexl	21
2.1.6.15. Test de Abdominales	21
2.1.6.16. Test del Balón Medicinal.	22
2.1.6.17 .Clasificación de test Pedagógicos	23
2.1.6.18. Entrenamiento de Fútbol	23
2.1.6.19. Fundamentos Técnicos	24
2.1.6.20. Fundamentos técnicos con balón	24
2.1.6.21. Técnica	25
2.1.6.22. Importancia de la Técnica	26
2.1.6.23. Técnica Individual	27
2.1.6.24. El control	27
2.1.6.25. Habilidad	28
2.1.6.26. La conducción	29
2.1.6.27. Golpeo con el pie	30

2.1.6.28. El golpe de cabeza	31
2.1.6.29. El regate	32
2.1.6.30. El tiro	32
2.1.6.31. Técnica Colectiva	34
2.1.6.32. El pase	34
2.2. Posicionamiento teórico personal	36
2.3. Glosario de términos	37
2.4. Interrogantes	40
2.5. Matriz Categorial (Variables)	41

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1. Tipos de Investigación	43
3.2. Métodos	44
3.3. Técnicas e Instrumentos	46
3.4. Población	46
3.5. Muestra	47

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	49
4.1. Análisis Descriptivo de cada Test	50

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIÓN	91
5.1. Conclusiones	91
5.2. Recomendaciones	92

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA	93
6.1. Título de la Propuesta	93
6.2. Justificación e importancia	93
6.3. Fundamentación	95

6.4.	Objetivos	97
6.4.1.	Objetivo General	97
6.4.2.	Objetivos Específicos	97
6.5.	Ubicación Sectorial y Física	98
6.6.	Desarrollo de la propuesta	99
6.7.	Impacto	125
6.7.1.	Impacto Pedagógico	125
6.8.	Difusión	125
6.9.	Bibliografía	126
6.10.	Anexos	128

ÍNDICE DE CUADROS

CATEGORÍA JUNIOR	50
Cuadro 1. Golpeo en el pie izquierdo	50
Cuadro 2. Golpeo con el pie derecho	51
Cuadro 3. Golpeo con la cabeza	52
Cuadro 4. Tiro/precisión pase	54
Cuadro 5. Test de abdominales en 30''	58
Cuadro 6. Test de flexiones de codo en 30 ''	59
Cuadro 7. Test de 1000 metros	60
CATEGORÍA INFERIOR	61
Cuadro 8. Golpeo con el pie izquierdo	61
Cuadro 9. Golpeo con el pie derecho	62
Cuadro 10. Golpeo con la cabeza	63
Cuadro 11. Tiro/precisión pase	64
Cuadro 12. Test de abdominales en 30''	68
Cuadro 13. Test de flexiones de codo en 30 ''	69
Cuadro 14. Test de 1000 metros	70
CATEGORÍA NTERMEDIA	71
Cuadro 15. Golpeo con el pie izquierdo	71
Cuadro 16. Golpeo con el pie derecho	72
Cuadro 17. Golpeo con la cabeza	73
Cuadro 18. Tiro/precisión pase	74
Cuadro 19. Test de abdominales en 30''	78
Cuadro 20. Test de flexiones de codo en 30 ''	79
Cuadro 21. Test de 1000 metros	80
CATEGORÍA SUPERIOR	81
Cuadro 22. Golpeo con el pie izquierdo	81
Cuadro 23. Golpeo con el pie derecho	82

Cuadro 24. Golpeo con la cabeza	83
Cuadro 25. Tiro/precisión pase	84
Cuadro 26. Test de abdominales en 30''	88
Cuadro 27. Test de flexiones de codo en 30 ''	89
Cuadro 28. Test de 1000 metros	90

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CATEGORÍA JUNIOR	50
Gráfico 1. Golpeo en el pie izquierdo	50
Gráfico 2. Golpeo con el pie derecho	51
Gráfico 3. Golpeo con la cabeza	53
Gráfico 4. Tiro/precisión pase	54
Gráfico 5. Test de abdominales en 30''	58
Gráfico 6. Test de flexiones de codo en 30''	59
Gráfico 7. Test de 1000 metros	60
CATEGORÍA INFERIOR	61
Gráfico 8. Golpeo con el pie izquierdo	61
Gráfico 9. Golpeo con el pie derecho	62
Gráfico 10. Golpeo con la cabeza	63
Gráfico 11. Tiro/precisión pase	64
Gráfico 12. Test de abdominales en 30''	68
Gráfico 13. Test de flexiones de codo en 30''	69
Gráfico 14. Test de 1000 metros	70
CATEGORÍA NTERMEDIA	71
Gráfico 15. Golpeo con el pie izquierdo	71
Gráfico 16. Golpeo con el pie derecho	72
Gráfico 17. Golpeo con la cabeza	73
Gráfico 18. Tiro/precisión pase	74
Gráfico 19. Test de abdominales en 30''	78
Gráfico 20. Test de flexiones de codo en 30''	79
Gráfico 21. Test de 1000 metros	80
CATEGORÍA SUPERIOR	81
Gráfico 22. Golpeo con el pie izquierdo	81
Gráfico 23. Golpeo con el pie derecho	82

Gráfico 24. Golpeo con la cabeza	83
Gráfico 25. Tiro/precisión pase	84
Gráfico 26. Test de abdominales en 30''	88
Gráfico 27. Test de flexiones de codo en 30 ''	89
Gráfico 28. Test de 1000 metros	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Desarrollo de la fuerza-resistencia	17
Figura 2. Ejecución del Test de Brazos	20
Figura 3. Clasificación de la Técnica	26
Figura 4. Estudiantes el colegio Particular “La Salle”	98
Figura 5. Instalaciones del Colegio Particular “La Salle”	99
Figura 6. Portada de la Guía Informática	100
Figura 7. Resistencia Aeróbica	101
Figura 8. Resistencia a la Fuerza	101
Figura 9. Definición de la Resistencia Aeróbica	102
Figura 10. Beneficios de la Resistencia Aeróbica	102
Figura 11. Resistencia Aeróbica (Test físicos y baremo)	104
Figura 12. Resistencia a la Fuerza	106
Figura 13. Resistencia a la Fuerza (Test físicos y baremo)	107
Figura 14. Resistencia a la Fuerza (baremos)	108
Figura 15. Técnica Individual	109
Figura 16. Técnica Individual (definiciones)	109
Figura 17. Test de Técnica Individual	112
Figura 18. Test de Conducción	113
Figura 19. Test de precisión de pase	113
Figura 20. Test de recepción	114
Figura 21. Test de tiro al arco	114
Figura 22. Test de aceleración con balón	115
Figura 23. Ejercicios de Técnica Individual	116
Figura 24. Técnica Colectiva	116
Figura 25. Ejercicios de Técnica Colectiva	117
Figura 26. Función Videos	118
Figura 27. Función Videos (Explicación)	118
Figura 28. Resistencia Aeróbica	119
Figura 29. Resistencia a la Fuerza	120
Figura 30. Videos Técnica Individual	122
Figura 31. Videos Técnica Colectiva	123

RESUMEN

La presente investigación se refirió a: “Capacidades neutras y su influencia en el entrenamiento del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior en los deportistas del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 y propuesta alternativa”. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar las capacidades neutras (resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza) y su influencia con los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes-deportistas del colegio particular “La Salle.” Luego se efectuó la justificación donde se explicó las razones del porqué se realizó esta investigación y la importancia que tiene el entrenamiento de estas capacidades físicas para el futbolista. Para la elaboración del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías mencionadas y formuladas en la matriz de variables; esto se refiere a las capacidades neutras y a los fundamentos técnicos del fútbol, para ellos se ha consultado en varios libros, revistas, internet. Posteriormente se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a tipos de investigación, métodos que guían al proceso de la investigación. Las técnicas e instrumentos que se utilizó, fue varios test físicos para conocer acerca de las capacidades neutras y fichas de observación para determinar el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol. Finalmente nos referimos a la población, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente y analizar e interpretar a cada uno de los test y fichas de observación, además se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que orientaron para elaborar la propuesta de solución. Esta contiene definiciones, ejercicios, videos, baremos, etc.; que relacionan aspectos de la enseñanza y el entrenamiento de las capacidades neutras con la forma de entrenamiento de los fundamentos técnicos

ABSTRACT

The present investigation was referred to "Neutral capabilities and its influence on the training of soccer in the junior, inferior, middle and high categories, of private school athletes of the "La Salle" Ibarra in school year 2012-2013 and proposed alternative". This degree work was to determine the essential purpose neutral capacity (aerobic endurance and strength endurance) and influence the technical fundamentals of football student - athletes in the private school "La Salle". Justification where the reasons why this research and the importance of these physical skills training for footballer was carried explained then performed. For the preparation of the information theoretical framework according to the aforementioned categories and formulated in the matrix of variables was compiled, this refers to the neutral capabilities and technical fundamentals of football, for them has consulted several books, magazines, internet. Then proceeded to develop the methodological part, refers to types of research methods that guide the research process. The techniques and instruments used, several physical test was to learn about the neutral and observation sheets to determine the development of the technical fundamentals of soccer skills. Finally we refer to the population, after getting the results we proceeded to graph and analyze and interpret each test and observation forms, plus the conclusions and recommendations are drafted, the same that guided to develop the proposed solution. It contains definitions, exercises, videos, scales, etc. Linking aspects of teaching and training capabilities with the neutral form of training of the technical foundations.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se la ha realizado con el propósito de diagnosticar, las capacidades neutras y su influencia en el entrenamiento de los fundamentos del fútbol en el Colegio particular “La Salle” de Ibarra.

Como aporte científico y tecnológico serán un programa informático con una serie de ejercicios por medio de videos, que será de gran aporte para los entrenadores y profesores de cultura física en los diferentes establecimientos educativos.

El capítulo I hace referencia a: el problema, antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación del problema, objetivos generales, objetivos específicos y justificación

El capítulo II se refiere a: marco teórico, las diferentes fundamentaciones, las capacidades neutras, como es la resistencia a la fuerza y la resistencia aeróbica, los fundamentos de la técnica individual y colectiva del fútbol, glosario de términos, interrogantes y el posicionamiento teórico personal

El capítulo III hace mención a: Metodología de la investigación, tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El capítulo IV se refiere a: análisis e interpretación de resultados, análisis de la encuesta.

El capítulo V hace referencia a: análisis e interpretación de resultados.

El capítulo VI se refiere a: La propuesta, título, justificación e importancia, fundamentación, objetivo general, objetivos específicos, ubicación sectorial y física, desarrollo de la propuesta, impactos y socialización.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Antecedentes

En los últimos años se ha podido observar, cada vez de una manera mejor, que los máximos rendimientos deportivos solo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y adolescencia.

Partiendo de este criterio se puede notar que los deportistas que no hayan transitado por un proceso de formación, no podrán tener la base Física, Técnica, necesaria para realizar trabajos concernientes a un entrenamiento competitivo que se fundamente en la táctica para conseguir grandes resultados.

La condición física en una persona o un deportista está determinada por las capacidades físicas y su desarrollo radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. Las capacidades neutras dentro del rendimiento deportivo contribuyen al desarrollo de la condición física y la salud; así como para actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

Dentro de estas capacidades físicas se encuentran inmersas las capacidades motoras, y en ellas las capacidades neutras que son muy importantes en el desarrollo del deportista a lo largo del trayecto de su etapa deportiva.

Desde hace unos años atrás el colegio "LA SALLE" de Ibarra, ha mostrado un bajo nivel de rendimiento en actuaciones deportivas, especialmente en los deportes colectivos, a comparación de otros colegios; falta de motivación por parte de los profesores hacia estudiantes-deportistas, poco interés en los deportistas o falta de entrenamiento de Capacidades Tempranas, tardías y neutras podrían ser causas de estudio, para mejorar el problema que se ha venido evidenciando por toda la población de la ciudad de Ibarra la cual es, baja incidencia en deportes colectivos con respecto a otros colegios.

Por tal motivo, el desarrollo de estas capacidades en los entrenamientos de deportes colectivos, radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

1.2. Planteamiento del problema

Las capacidades neutras es un tema relevante debido a que estudios demuestran que el desarrollo de la condición física y por ende, el entrenamiento de las capacidades antes mencionadas son un factor

decisivo para el rendimiento deportivo, la mejora de la salud y calidad de vida.

La falta de Preparación de estas capacidades, tendrá su incidencia directa en el rendimiento deportivo, ya que limitara a los deportistas dentro de su desempeño en su deporte.

El nivel de capacidades neutras objeto de estudio, es un factor muy importante en el desarrollo de la preparación del fútbol, ya que son capacidades condicionantes que ayudan al entrenamiento futuro de otras capacidades determinantes

El desconocimiento de la preparación y de la incidencia de estas capacidades en el entrenamiento deportivo, hace que el rendimiento del deportista no pueda llegar a su óptimo rendimiento, causando de esta manera un bajo rendimiento en el campeonato intercolegial que se realiza en la ciudad de Ibarra.

El poco nivel de preparación en edades sensible de las capacidades neutras, afecta notablemente en todas las personas y deportistas que a futuro realicen actividad deportiva, como el fútbol o los deportes colectivos. Estos deportistas por esta razón no podrán alcanzar su máximo rendimiento en la práctica de su deporte especializado

Las personas que están a cargo de los distintos equipos o selecciones de las disciplinas deportivas de los colegios, generalmente no tienen una buena base de fundamentos de entrenamiento deportivo o tienen una Falta de interés por el entrenamiento de dichas capacidades; lo que puede causar a parte del bajo rendimiento, una baja motivación por parte de los deportistas.

1.3. Formulación del problema

¿De qué manera incide las capacidades neutras en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los deportistas del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013?

1.4. Delimitación del problema

1.4.1. Unidades de Observación

La presente investigación se enfocó a todos los estudiantes deportistas de género masculino y femenino.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se realizó en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra.

1.4.3. Delimitación Temporal

La presente investigación se realizó en el año lectivo 2012-2013

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

- Determinar las capacidades neutras y su incidencia en el entrenamiento de la técnica básica del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013
- Elaborar una guía didáctica interactiva para mejorar el entrenamiento de las capacidades neutras y de los fundamentos técnicos del fútbol, en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes-deportistas de colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de las capacidades neutras mediante test físicos en los deportistas de las categorías junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.
- Evaluar los diferentes fundamentos técnicos del entrenamiento de fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013

1.6. Justificación

El presente trabajo de investigación tiene relevancia porque se ha evidenciado que las capacidades neutras pueden ser entrenadas en edades sensibles, y son factores que determinan la condición física de un individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

Por otra parte el cumplimiento adecuado o inadecuado de estas capacidades, puede incidir notablemente en el desempeño de la práctica de un deporte, convirtiendo al deportista, en más apto o no para realizar su deporte.

Una falta de preparación de estas capacidades en la etapa de Preparación General y Específica, Precompetitiva y Competitiva; tendrán incidencia notable en la Competencia, influyendo en su desempeño técnico- táctico.

La investigación estuvo respaldada con bibliografía sobre el tema, en términos adaptables a la realidad del problema, reforzado con evaluaciones mediante test físicos, fichas de observación y baremos reales a los estudiantes. Se contó con la colaboración de las autoridades de del colegio Particular “La Salle” y el aporte de profesionales en el tema.

La intención de esta investigación es mejorar el mal manejo conceptual y procedimental del entrenamiento de las capacidades neutras (resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza), así como también de los diferentes fundamentos del fútbol; en general de los procesos metodológicos y didácticos del entrenamiento, en los estudiantes del colegio Particular “La Salle”. También asociado con un mal manejo de contenidos inapropiados a la edad, es por eso que el entrenador deportivo

debe tener un gran dominio de los conceptos que rigen la Teoría y Metodología del Entrenamiento de las capacidades neutras y fundamentos individuales y colectivos del fútbol y aplicar los mismos conforme a las necesidades y propender alcanzar los objetivos de la preparación física de una manera eficaz, sana y eficiente.

Con el desarrollo de esta investigación se propone una guía didáctica interactiva con un manejo conceptual y procedimental de las capacidades físicas antes mencionadas y de los fundamentos del fútbol. De esta forma se va a conseguir un mejoramiento sustancial en la aplicación del entrenamiento físico y técnico en el fútbol, beneficiando a la institución, autoridades, docentes y en especial a los deportistas de las categorías junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular "LA SALLE" de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.

1.7. Factibilidad

El presente trabajo de investigación se desarrolló en el colegio Particular "La Salle" de Ibarra, y existió la predisposición de las autoridades, personal docente, y sobre todo la colaboración de los estudiantes del colegio mencionado. Por otra parte, para el desarrollo de este trabajo existieron recursos didácticos, económicos, tecnológicos y bibliográficos disponibles y acordes a la época actual.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

Hernández R. (2008)

Es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas que se adhieren, en lo general, a la idea del sujeto como constructor de conocimiento y que antagonizan como aquellas propuestas basadas en el conocimiento como reflejo de la realidad. Pero las diferencias comienzan, aparece explicaciones que esgrimen sobre quien es el que construye, que es lo que se construye y como es que se construye. (p. 16-17)

El conocimiento, es la construcción de un largo y continuo aprendizaje, que se basa en la experiencia, educación, comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad. El ser humano, en general desde la postura constructivista, puede facilitar el aprendizaje y que cada persona reconstruye su propia experiencia interna. El conocimiento se genera partiendo desde la interacción con el medio, es decir con la interrelación de diversos medios de información sensorio

motrices, donde se crean mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Ferreiro, R (2003)

En relación al humanismo, señala que no obstante, como paradigma de la psicología, el humanismo nace ha mediado del siglo XX. Surge como “fuerza alternativa” y respuesta ante las orientaciones teóricas y prácticas predominantes (el conductismo, el psicoanálisis, las filosofías existencialista) y como respuesta también al impacto social de las dos guerras mundiales, así como de otras guerras regionales, como las de Corea y Vietnam. (p. 19)

Según Ferreiro, R (Año 2003) manifiesta: “también es una consecuencia del clima de protesta sobre los currículos escolares existentes que no tenían en cuenta las características del estudiante como persona humana, no favoreciendo al desarrollo total de la personalidad de los alumnos”. (p. 20)

El cambio, es la enseñanza de las capacidades neutras, en los en los deportistas de las categorías junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra, aportando eficazmente en la práctica correcta y ejecución de ejercicios para desarrollar el fútbol en estas categorías y hacer que los deportistas un ser con identidad, autoestima, personalidad y buenos hábitos.

2.1.3.- Fundamentación Sociológica

Teoría Sociocrítica

Ferreiro, R. (2003)

Los antecedentes del paradigma cognitivo están en los aportes de un grupo de disciplinas científicas al proceso de conocer la realidad, entre los cuales están la lingüística, la teoría de la información y la cibernética, así como los de la propia psicología: la psicología genética y la psicología socio-cultural. (p. 21)

Según Ferreiro, R (Año 2003) manifiesta: “lo anterior ha sido motivado por la revolución científica-técnica, el aumento desmedido de la información, así como por los cambios trascendentales ocurridos en las comunicaciones y en la informática” (p. 21)

Dentro de Educación, la cultura social del deporte no debe ser analizada solo como un elemento de la sociedad, sino como parte activa de esta en la estructura y asociación, dada a la antinomia de juego – exhibición cuya dinámica deportiva atrae a los niños y jóvenes, en función de la satisfacción de los intereses sociales en el caso del fútbol, la solución a los intereses sociales del jugador por participar en este fenómeno juego – exhibición.

2.1.4. Fundamentación de la Psicología

Teoría cognitiva

El propósito de este trabajo es conocer con mayor detalle acerca de las capacidades neutras (resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza) y también la incidencia que tienen estas capacidades en la técnica del

fútbol; además de contener teorías comprensibles para profesores y estudiantes.

Moreno, M. (2003)

El cognitivismo es una rama de la psicología, la denominada “Psicología cognitiva”, que se ocupa básicamente de la temática del “aprendizaje”. El cognitivismo constituye un moderno punto de análisis en la investigación en psicología, que tuvo su auge sobre todo en Estados Unidos de Norteamérica a partir de los 60 años y que se enfrentó directamente con el paradigma psicológico que se impuso a partir de las primeras décadas de nuestro siglo: el conductismo. El cognitivismo es el núcleo doctrinal de las denominadas ciencias cognitivas, y en especial, la psicología cognitiva y la inteligencia artificial, que interpreta que el conocimiento humano es fundamentalmente recepción de información. (p. 268)

En resumen, la psicología tiene un trabajo muy necesario que hacer, para que el estudio de la buena práctica del Fútbol y no dejar a un lado el entrenamiento de las capacidades neutras, para orientarlo de tal manera que las facultades que tiene éste y que gobierna la psicología, se enrumben de una manera científica y que la psicología educativa dedique su atención a rescatar los mejores procedimientos y el adecuado proceso en la práctica de esta disciplina.

2.1.5.- Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Barba, L. (2002)

Dentro del enfoque Roussonianos concedía a la naturaleza humana una bondad original, por lo cual se puso a toda intervención o acción externa para lograr el desarrollo del educando, lo que dio lugar al llamado negativismo pedagógico. Solo admitía los fines pedagógicos inscritos en la naturaleza del ser y

rechazaba los que imponía la vida social. Esta pedagogía abrió camino a lo que después sería la psicología evolutiva. (p. 25)

En la educación el primer postulado naturalista es la libertad del educando, por lo cual se opone a toda forma de autoritarismo pedagógico. Un aspecto muy importante para el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje es el ambiente pedagógico, el cual debe ser lo más flexible posible, para permitir que los alumnos de establecimientos académicos desarrollen sus máximo potencial intelectual, así como sus cualidades, actitudes y virtudes dentro y fuera de las aulas.

2.1.6. Capacidades Neutras: Resistencia Aeróbica y Resistencia a la Fuerza

2.1.6.1. La Resistencia

Tudor O. Bompa (2005)

La resistencia, es la capacidad de mantener actividad física durante largos periodos, es importante para deportes con una duración superior a un minuto. La resistencia no es solo una capacidad de corredores de larga duración. Una buena base de resistencia es necesaria para la mayoría de los deportistas, desde el baloncesto al fútbol o el triatlón. El principal beneficio de la resistencia para la mayoría de deportes es soportar la tensión del entrenamiento y la competición. Además un deportista con una buena base de resistencia supera la fatiga del entrenamiento, el trabajo escolar, el estilo de vida estresante más fácilmente que si no tuviera esta base. En el deporte, la fatiga es el enemigo público número uno; aquellos deportistas que no pueden superar de manera efectiva la fatiga tienen una alta probabilidad de rendir mal en el juego, carrera o partido. La fatiga afecta además a la capacidad de estar centrado, lo que da como resultado en errores técnico-tácticos y lanzamiento o disparos imprecisos. Esto explica por

qué, al final del partido o competición, se hacen más visibles los errores. Si quiere mejorar su juego, debe desarrollar su capacidad física de resistencia. (p. 189)

La resistencia es una capacidad física importante en todos los deportes, permitiendo al individuo que la entrena, soportar resistencia a la fatiga, además de muchos beneficios que brinda a la salud y complemento físico para otras capacidades.

Capacidades neutras

Son aquellas capacidades motoras básicas, para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, que son posibles de desarrollar con relativa independencia de la edad.

2.1.6.2. Resistencia Aeróbica en el futbolista

Tudor O. Bompa (2005) manifiesta: “La resistencia aeróbica, es la cual en la que el deportista siempre realiza la actividad en presencia de oxígeno”. (p. 189)

2.1.6.3. Resistencia Aeróbica

Conde Manuel (2005) manifiesta: “Capacidad que tiene el futbolista para realizar un esfuerzo de baja o media intensidad, durante el mayor tiempo posible” Pág. 22.

2.1.6.4. Beneficios de la Resistencia Aeróbica

Tudor O. Bompa (2005)

El entrenamiento de resistencia también ofrece beneficios visibles en la salud. Los sujetos implicados en actividades de resistencia tienen corazón más fuerte, y tanto frecuencias cardíacas como presiones sanguíneas más bajas. Pocos de estos sujetos experimentan enfermedades cardiorrespiratorias, y la incidencia de muertes como consecuencia de enfermedades cardíacas es rara. Los deportistas que realizan actividades de resistencia emplean más grasa como combustible, por lo tanto, parecen más flacos. Haga de las actividades de resistencia una parte de su estilo de vida". (p. 189)

La resistencia aeróbica, no solo brinda beneficios para un deportista de alto rendimiento o uno que empieza a formarse diariamente; sino para todas las personas, causando en aspectos positivos en su salud, por ejemplo, reduciendo el porcentaje de las enfermedades cardiorrespiratorias. Muchas personas ya hacen de esta capacidad física un estilo de vida diario.

2.1.6.5. Objetivos del entrenamiento Aeróbico

Conde Manuel (2005)

Los objetivos del entrenamiento resistencia aeróbica son: 1) Servirá de base para la construcción o incremento de las demás capacidades. 2) Previene la disminución de un bajón físico en el rendimiento. 3) Para aumentar la capacidad de recuperación de un ejercicio de alta intensidad (favorece la resistencia del lactato). 4) Minimizar el riesgo de lesiones (ya que muchas de estas de estas están asociadas a la fatiga). 5) Para aumentar los niveles de resistencia Psíquica (mejora de las endorfinas, mejor control del dolor). 6) Estabilización de la salud en los individuos. 7) Mejora de distintos parámetros fisiológicos como: Aumento del volumen sistólico, aumento de capilares, aumento de glóbulos rojos, mejor difusión de O₂ a los tejidos, aumento de la eficiencia cardíaca, disminución de

frecuencia respiratoria en reposo, mejora el metabolismo. (p. 22)

2.1.6.6. Beneficios de la resistencia Aeróbica para el fútbol

Jens Bangsbo (2002)

Un mayor porcentaje de la energía requerida por el ejercicio puede suministrarse aeróbicamente, lo cual significa que el jugador pueda trabajar con una intensidad de ejercicio mayor durante prolongados periodos de tiempo de un partido. Además de una mayor capacidad de resistencia que permite al jugador hacer ejercicio con una intensidad más elevada durante el partido. El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido. (p. 156)

2.1.6.7. Fuerza

Vasconcelos Raposo (2005) manifiesta: “La fuerza muscular desempeña un papel determinante en el rendimiento deportivo de las especificaciones individuales. La práctica muestra una diversidad de tipos de fuerza que son definidos como fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza-resistencia”. (p. 67)

2.1.6.8. Resistencia a la Fuerza

Conde Manuel (2005)

Capacidad de mantener la fuerza el máximo tiempo posible o repetirla muchas veces. La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente). (p. 63)

El autor indica que para un futbolista, un aspecto sumamente importante es su musculatura de apoyo, que le servirá para la estabilización correcta y beneficios físicos en la parte técnica; haciendo énfasis en la musculatura de tronco como es la zona abdominal y lumbar.

Resistencia a la Fuerza

Vasconcelos Raposo (2005)

Por resistencia a la fuerza entendemos la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga en pruebas que soliciten una prestación de fuerza durante un periodo de tiempo prolongado. Esta capacidad se caracteriza por un nivel de fuerza elevada asociada a una capacidad de resistencia orgánica. Al definir la carga para desarrollar este tipo de fuerza, debe considerarse su carácter específico, recurriendo a los medios que posibiliten el entrenamiento de la técnica del atleta. Este carácter específico determina la división de la fuerza de resistencia, tal como se presenta: fuerza-resistencia de corta duración, fuerza-resistencia de media duración, fuerza-resistencia de larga duración. (p. 68)

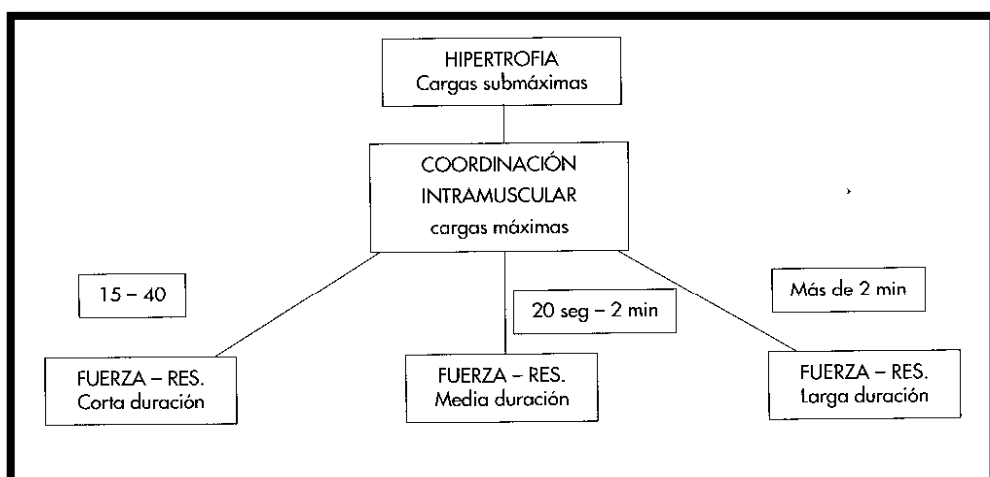


Figura 1. Desarrollo de la fuerza-resistencia

Fuente: Vasconcelos Raposo (2005)

2.1.6.9. Resistencia Muscular

Tudor O. Bompa (2005)

La resistencia muscular puede dividirse según las características específicas del deporte: acíclica o de corta duración y cíclica o resistencia muscular para deportes de mayor duración. A menudo la diferencia entre estos dos tipos de resistencia muscular es visible. (p. 341)

2.1.6.10. Relación Fuerza Y Resistencia

Suarez Román (2005)

La fuerza, aunque podríamos situarla, en extremos opuestos a la resistencia, también está en relación con esta cualidad y puede influir en la mejora del rendimiento, siempre que el entrenamiento realizado se ajuste a las necesidades de cada especialidad Deportiva. (p. 330)

2.1.6.11. Importancia de los Test de Evaluación Física

Martínez Emilio (2002)

Los alumnos valoraran sus propios progresos determinando los niveles de condición física a través de la aplicación compartida e individualizada de pruebas funcionales y test motores. Ellos les informara sobre sus posibilidades y sus limitaciones, lo que redundará en una mayor capacidad para prevenir accidentes. (p. 82)

2.1.6.12. Test de 1000 metros

Martínez Emilio (2002)

El objetivo de estas pruebas es medir la capacidad de resistencias aeróbica del sujeto. Para su ejecución, el sujeto se colocara en posición de salida alta, al oír la señal, el ejecutante recorrerá la distancia prevista de

1000m en el mínimo tiempo posible. Se contabilizará el tiempo empleado (minutos y segundos) en realizar el recorrido. Se debe registrar la frecuencia cardíaca del sujeto dos minutos antes de la prueba, inmediatamente después de acabar y, si las condiciones lo permiten, en los primeros 15 segundos de los minutos 1, 2, 3,4 y subsiguientes. (p. 103)

Normas del test de 1000m

Martínez Emilio (2002) manifiesta: “Se citan dos ecuaciones para aproximar el consumo máximo de oxígeno a partir de estas distancias. En este caso sobre medidas tomadas en millas, pero que se aproximan a las distancias estudiadas.”

$VO_2 = 133.61 - 13,89 \times \text{tiempo sobre la milla en minutos}$
 $VO_{2max} = 128.81 \times \text{tiempo sobre las dos millas en minuto}$.(p. 103)

Instalación y material del test de 1000m

Martínez Emilio (2002) manifiesta: “Pista de atletismo, deportiva o terreno liso y llano medido para este fin. Cronómetro.” (p. 103)

2.1.6.13. Test de flexión de brazos

Martínez Emilio (2002) manifiesta: “Por medio de este test, además de evidenciar la resistencia muscular del ejecutante, se puede evaluar la resistencia aeróbica de media y larga duración del sujeto.” (p. 121)

Normas del Test de flexión de brazos

Martínez Emilio (2002)

Para su realización, el sujeto se situara en decúbito prono sobre el suelo, con los brazos flexionados y las manos apoyadas en el suelo, mirando hacia adelante y ambos lados de la cadera; la barbilla permanecerá en contacto con la superficie. A la señal del controlador, el sujeto deberá realizar extensión completa de ambos brazos hasta tocar con la nuca una cuerda colocada horizontalmente para este efecto. Posteriormente, volverá a la posición inicial, flexionando los brazos, hasta contactar con la barbilla en el suelo. Durante la ejecución de la prueba, se registraran todas las repeticiones completadas de una forma correcta, hasta llegar al agotamiento del sujeto. No se permitirá que el sujeto despegue las manos del suelo durante la prueba, ni arquear tanto en la flexión como extensión de espalda. (p. 122)

Instalación y material del test de flexión de brazos

Martínez Emilio (2002) manifiesta: “Interior o exterior, superficie lisa. El material necesario será colchoneta dura, postes cuerda y cronometro.” (p. 122)

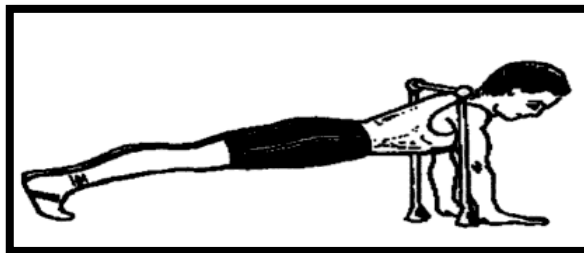


Figura 2. Ejecución del Test de Brazos

Fuente: Martínez Emilio (2002)

2.1.6.14. Test De Fetz/Kornexl

Martínez Emilio (2002)

Sirve para medir la Resistencia de fuerza de la musculatura del tronco y se realiza de la siguiente manera: Tendido boca Abajo (las manos cruzadas en la nuca, las piernas sujetas al suelo por el tobillo), el deportista intenta levantar y bajar el tronco del y hasta el suelo el mayor número de veces en 15 segundos. La altura que ha de alcanzar está marcada por una cuerda que se ha tensado previamente por encima del cuello del deportista tendido (altura de la cuerda = altura del borde superior de la rótula del deportista de pie). En cada intento, el deportista ha de tocar esta cuerda con nuca o cuello. Al final del camino de descenso, barbilla y codos deben tocar el suelo (colchoneta). (p. 159)

2.1.6.15. Test de Abdominales

Martínez Emilio (2002)

Con este test usted podrá medir la resistencia de sus músculos abdominales y flexores de cadera. Estos valores están íntimamente relacionados con su nivel total de resistencia muscular. Para llevar a cabo la prueba usted necesitará una colchoneta, un timer con alarma y un cronómetro (o un reloj con segundero). (p. 159)

Normas del Test de Abdominales

Martínez Emilio (2002)

Ajuste el timer para sonar en un minuto, acuéstese boca arriba, con las rodillas flexionadas y sus pies totalmente apoyados sobre la colchoneta. Mantenga sus brazos cruzados sobre el pecho, tocando los hombros con la punta de sus dedos. Encienda el timer. Haga todos los abdominales que pueda -no se olvide de contarlos- hasta que suene la alarma, tocando alternativamente el codo derecho con la

rodilla izquierda y el codo izquierdo con la rodilla derecha. Sus hombros deberán apoyarse completamente sobre la colchoneta luego de cada flexión. (p. 159)

2.1.6.16. Test del Balón Medicinal.

Martínez Emilio (2002) manifiesta: “Esta prueba física, lanzamiento de balón medicinal tiene como objetivo medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior.” (p. 141)

Normas del Test del Balón Medicinal.

Martínez Emilio (2002)

La prueba sencillamente consiste en lanzar el balón medicinal lo más lejos que se pueda, desde una posición estática. Es decir, pies juntos y lanzamiento sin carrera. La posición inicial para empezar la prueba de lanzamiento es: colocarse de pie detrás de la línea de lanzamiento, pies horizontalmente iguales (es decir, los dos igual; no uno más avanzado que el otro) y pueden estar separados. Lo recomendable sería los pies a la anchura de los hombros para realizar un lanzamiento más cómodo y eficaz. El balón estará cogido con ambas manos y detrás de la cabeza a la hora de lanzar, como si fuéramos a sacar un balón de banda (en el fútbol). Una vez nos autoricen para el lanzamiento, lanzamos el balón con la mayor fuerza explosiva posible. Yo os recomiendo extender el tronco, y flexionar brazos y piernas para un mayor impulso y lanzamiento. También puedes levantar los talones, pero sin despegarlos totalmente del suelo. Una vez hecho el lanzamiento, se medirá con centímetros, desde la línea de lanzamiento hasta el lugar de caída del balón medicinal. Normalmente el ejecutor del lanzamiento tiene dos lanzamientos, anotando el resultado del mejor lanzamiento de balón. (p. 141)

Esta es una de las pruebas más utilizadas en el mundo por muchos educadores y preparadores físicos, para evaluar la fuerza muscular en el deportista,

2.1.6.17 .Clasificación de test Pedagógicos

Muñoz Blanco Andrés (2010)

Por su forma de realización, los test pedagógicos pueden dividirse en: Teóricos, Prácticos, Competitivo. Debemos partir de la base de que cada vez que se termine con un objetivo se debe realizar un test, para poder valorar como se encuentran nuestros alumnos y valorar como se está desarrollando el proceso de enseñanza. Por regla general se ubica al final o inicio de los meses y mesociclos. (p. 44)

2.1.6.18. Entrenamiento de Fútbol

Preparación Física

Cometti Gilles (2007)

El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición. A continuación se establecerá un trabajo físico muy concreto. El fútbol exige cualidades físicas de velocidad; es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. En el caso de un corredor de 100 metros, para que éste mejore sus marcas hace falta recurrir a esfuerzos más cortos y más cualitativos. Por lo tanto es importante recordar que la calidad pasa, en un momento dado, por esfuerzos más breves que los de competición, y más cuando estos esfuerzos son repetidos. O como veremos más adelante, para el jugador de fútbol es

determinante el tiempo en los 10 metros; por este motivo, deben trabajarse los esfuerzos explosivos. (p. 13)

2.1.6.19. Fundamentos Técnicos

Miguel Ángel Portugal (2008)

El fútbol es un juego y el éxito o el fracaso va a depender al fin y al cabo de esa estructura del rendimiento. De un rendimiento colectivo que depende a su vez de los rendimientos individuales y de las interrelaciones simpáticas entre los mismos. Este rendimiento lo basamos fundamentalmente en cuatro componentes cuyas exigencias individuales, como son la condición física, la técnica, la táctica, la capacidad psicológica. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. (p. 25)

2.1.6.20. Fundamentos técnicos con balón

Alex Sans Torrelles

Son conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas con el reglamento. Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate. (p. 52)

2.1.6.21. Técnica

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permita el reglamento; si es en beneficio propio será individual, si es beneficio de conjunto será colectiva”. (p. 27)

Miguel Ángel Portugal (2008)

Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón y en un partido, aunque estuviesen presentes los otros factores en el comportamiento del juego tales como la condición física o la táctica, únicamente podría actuar sin balón. Con la pelota se produciría un comportamiento fortuito no repetible ni previsible por el mismo. Para el sería imposible aplicar con éxito medios tácticos y esquemas de comportamiento del juego normal con balón. Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo. En el fútbol, la técnica debe estar totalmente estabilizada, al mismo tiempo, dinámica, variable y, por consiguiente, estrechamente ligada a la táctica. La técnica del jugador aumenta al realizar cualquier tipo de ejercicio, pero, con la condición de que la selección de los mismos se realiza a partir de una especial concepción. Para alcanzar un elevado nivel de maestría técnica es necesaria la reiterada repetición individual o colectiva tanto de elementos individuales de las acciones especiales seleccionadas como de su totalidad. Organizar un juego efectivo no es posible sino se tiene un número elevado de recursos técnicos y tácticos, de elementos de estructuras organizadas en grupo en forma de ejercicios técnicos/técnicos especiales. El uso adecuado de los recursos técnicos es la finalidad de este entrenamiento. Cuando los recursos son en beneficio propio nos referimos a la técnica individual (ejemplo: técnica de golpeo con las diferentes superficies de contacto) si son en beneficio del conjunto nos referimos a la técnica colectiva (ejemplo: el pase). Pág. 95

Técnica

Alex Sans Torrelles (2000) manifiesta: “Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en jugada”. (p. 52)

2.1.6.22. Importancia de la Técnica

Miguel Ángel Portugal (2008)

En el fútbol actual y por la propia evolución de todos los parámetros que rodean el juego, se precisa cada vez más de la técnica rápida, como eficaz recurso de la resolución de los problemas. Esta nos va a dar la seguridad y el perfecto dominio del balón con altas velocidades de ejecución en las acciones parciales, con lo cual el jugador puede desviar su atención en la realización motriz, para dirigirla al análisis de la situación del juego. Esta ganancia de tiempo le suministra al jugador unas ventajas y la proporciona una mejor capacidad para desarrollar un fútbol más rápido, imaginativo y creativo. (p. 27)

ACCIONES TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS POR LOS JUGADORES		
	INDIVIDUALES	COLECTIVAS
OFENSIVAS	Control Conducción Regate Golpeo con el pie Golpeo con la cabeza Regate Habilidad Tiro	Pase Finta Relevo Acciones Combinativas
DEFENSIVAS	Despeje Entrada Carga	Interceptación

Figura 3. Clasificación de la Técnica
Fuente (Miguel Ángel Portugal). Pag.27

2.1.6.23. Técnica Individual

Alex Sans Torrelles (2000) manifiesta: “Conjunto de acciones que un jugador de fútbol puede realizar dominando y jugando el balón en beneficio propio en contacto con el balón”. (P. 52)

2.1.6.24. El control

Alex Sans Torrelles (2000)

Conjunto de acciones que tienen por objetivo hacerse con el balón mediante un contacto para dejarlo en condiciones óptimas para ser jugado. Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. (p. 56)

El control

Miguel Ángel Portugal (2008)

Controlar correctamente el balón, orientado, conducirlo, pasarlo, driblar, fintar...el aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización de estos recurso técnicos es la base fundamental para los futuros movimientos y aplicaciones del futbolista, aplicación variable de la técnica de acuerdo con determinadas situaciones de juego. Pág. 95

El control es una de las acciones técnicas más importantes del fútbol, ya que permite al futbolista dejar el balón en condiciones óptimas para la siguiente jugada.

Tipos de Controles

Alex Sans Torrelles (2000)

- Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento.
- Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.
- Semi-parada: Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.
- Amortiguamiento: Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.
- Controles orientados: Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar. (p. 56)

2.1.6.25. Habilidad

Miguel Ángel Portugal (2008)

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos. Las habilidades de movimiento con balón deben aprenderse como habilidades para el juego adecuadas a la situación. Para desarrollar las habilidades técnicas de forma

racional adecuadas a la constitución del jugador y las condiciones existentes, son de importancia determinante unas capacidades coordinativas bien desarrolladas. (p. 95)

2.1.6.26. La conducción

Rui Pacheco (2004)

Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (carrera externa, o interna), siendo también utilizada cuando tiene el jugador espacio disponible para la progresión sobre el terreno. Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. (p. 82.)

Tipos de conducción

Rui Pacheco (2004)

1) Según las superficies de contacto:

- Con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.
- Con la parte interna del Pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo

nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso

- Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.
- Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.
- Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2) Según la trayectoria.

- Conducción en línea recta
- Conducción en zig-zag (slalom)
- Conducción con cambios de dirección
- Conducción con cambios de frente. (p. 82)

2.1.6.27. Golpeo con el pie

Alex Sans Torrelles (2000) manifiesta: “Conjunto de acciones que tienen por objetivo contactar el balón con el pie, desplazándolo con intencionalidad fuera del propio control”. (p. 56)

2.1.6.28. El golpe de cabeza

Alex Sans Torrelles (2000) manifiesta: “Conjunto de acciones que tienen por objetivo contactar el balón con la cabeza, desplazándolo con intencionalidad fuera del propio control. Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado”. (p. 56)

Superficies de contacto del golpeo con cabeza

Alex Sans Torrelles (2000)

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal - lateral: Ídem (premisa fundamental el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones. (p. 56)

Finalidades del golpe de cabeza:

Alex Sans Torrelles (2000)

- Desvíos: Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos (interceptación) u ofensivos (pase, desvío a gol).
- Prolongaciones: El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.
- Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.
- Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería contraria. (p. 56)

2.1.6.29. El regate

Alex Sans Torrelles (2000) manifiesta: “Es la acción de desbordar al adversario manteniendo el control del balón. Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego”. (p. 66)

Clases de regate

Alex Sans Torrelles (2000)

El regate tiene dos clases, regates simples y compuestos. El regate simple es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa. Por otro lado el regate compuesto Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario. (p. 66)

2.1.6.30. El tiro

Javier López (2001) manifiesta: “Acción técnico-estratégica a través de cual se envía el balón sobre la portería adversaria. Puede realizarse con un golpeo con los pies o con la cabeza”. (p. 34)

Javier López (2001)

El tiro es la acción técnica individual consistente en todo envío del balón sobre la portería contraria teniendo como fin introducirlo en la misma. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. El tiro es el fin último o el máximo objetivo del juego. Aunque un equipo juegue con la mejor técnica, sus evoluciones tácticas sean racionales, su condición física sea óptima y su capacidad defensiva sea máxima, si el equipo no marca, el equipo no gana. De ahí la vital importancia del tiro a puerta. Con driblings y combinaciones se preparan las ocasiones de gol y estas últimas se concretan por medio de los tiros a puerta, los que representan la fase decisiva de todo

movimiento ofensivo, sea colectivo o individual. (p. 34)

Aspectos a tener en cuenta en la enseñanza del tiro

Javier López (2001)

Es necesario aprender a golpear bien el balón ya sea a balón parado o bien en el desarrollo de una acción colectiva. Para su enseñanza debemos tener en cuenta:

- Evitar repeticiones continuadas por riesgo de lesiones crónicas por sobrecarga.
- Utilizar balones con las características adecuadas para cada edad.
- Practicar el tiro en toda su gama de posibilidades, desde diferentes zonas y ángulos de tiro.
- Practicar con todas las superficies de golpeo posibles y con ambas piernas.
- Trabajar progresivamente sin y con oposición y a balón parado o en movimiento.
- En edades tempranas trabajaremos especialmente el equilibrio y la coordinación general, con especial atención al proceso, explicación, demostración y corrección del gesto técnico y a la posición y movimiento de la pierna de apoyo, de la pierna de golpeo, de los brazos y del cuerpo.

- Combinar los tiros a puerta con diferentes acciones técnicas previas tanto individuales como colectivas. (p. 34)

2.1.6.31. Técnica Colectiva

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

2.1.6.32. El pase

Javier López (2001) manifiesta: “Acción técnico-estratégica a través de la cual se establece una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la trasmisión del balón con un golpeo”. (p. 34)

Javier López (2011)

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol”. (p. 34)

El pase y sus tipos

Miguel Ángel Portugal (2008)

El pase es la principal acción técnica en el juego colectivo. El perfeccionamiento de las interacciones colectivas se basa en la idea de que en un partido hay una serie de momentos que se repiten; estos, como es natural, no constituyen todo el encuentro, pero en un grado importante determinan las acciones básicas de los futbolistas. (p. 96)

Formas de Empleo del Pase

Miguel Ángel Portugal (2008).

El pase tiene sus diferentes formas de empleo con diferentes zonas de contacto del cuerpo, como:

1) De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) De acuerdo a la superficie de contacto

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco. (p. 96)

2.2.- Posicionamiento teórico personal

Las capacidades neutras son muy utilizadas en los procesos de entrenamientos, ya que son una base importante de capacidades condicionantes en el fútbol. Estas capacidades usualmente no son muy entrenadas en los colegios, por desconocimiento de beneficios de esta, o por falta de motivación de los profesores.

Se puede destacar dentro de la gama de tendencias explicativas la teoría socio crítica, como una de las tendencias que ha logrado establecer espacios en la investigación e intervención en educación, por su sistematicidad y sus resultados en el área del aprendizaje, a diferencia de otros enfoques, que plantean explicaciones acercadas solo al objeto de estudio y otras que acuden al sujeto cognoscente como razón última del aprendizaje, la teoría socio crítica propone la interacción de ambos factores en el proceso social de la construcción del aprendizaje significativo.

En la actualidad esta teoría es un punto importante donde el estudiante-deportista da expone y desarrolla sus ideas a partir de su propia forma de ser. Desde esta perspectiva, es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje, también depende del grado en que se conjugan, alumno profesor y contenidos.

Esta teoría ayudó en la investigación a comprender de mejor manera el desarrollo individual y colectivo de los estudiantes, a desarrollar un proceso que combina la colaboración y la voluntad política de actuar para superar las contradicciones de la acción social. En la actualidad la teoría socio crítica es parte fundamental de la psicopedagogía educativa, en este caso, es la interrelación de ideas libre entre alumno y profesor, en el momento de la relación enseñanza aprendizaje.

Estas capacidades neutras son dos grandes capacidades que contribuyen al mejoramiento del entrenamiento en cualquier deporte, en especial la capacidad de resistencia Aeróbica, que constituye una base para cualquier deporte, y no solo ello; sino para la salud en el deportista.

2.3.- Glosario de términos

Acciones combinadas.- Pases de poca distancia entre un grupo de jugadores.

Actividad Fisca.- La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

Aeróbica.- es el ejercicio físico que necesita de la respiración.

Anaeróbica.- es el ejercicio físico que comprende actividades breves basadas en la fuerza, tales como los sprints o el levantamiento de pesas, mientras que el ejercicio aeróbico está centrado en las actividades de resistencia, como la maratón o el ciclismo de fondo

Aprendizaje.- Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Arco.- Portería, marco rectangular formado por dos postes y un larguero, por el cual ha de entrar el balón o pelota para marcar tantos

Arquero.- Guardameta, portero del equipo.

Bascular.- Término aplicado a una defensa o incluso el centro del campo cuando dichas líneas corren al unísono hacia la banda contraria para tratar de frenar un ataque

Capacidad.- La capacidad se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución para desempeñar una determinada tarea o cometido.

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

Control.- Obtener el jugador al balón, dominarlo y dejarlo en debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior

Deportista.- Se aplica a la persona que practica algún deporte

El juego de cabeza.- Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

El pase.- Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.

El regate.- Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

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

Habilidad.- Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos

Intensidad.- es el porcentaje de trabajo en un entrenamiento.

Mediocampo.- La parte central del terreno de juego

Meta.- Cada una de las dos porterías o puertas

Motricidad: Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

Objetivo: finalidad de una acción

Organización: acción y resultado de organizar u organizarse

Pedagógica: expuesto con claridad y sencillez, de manera que sirve para educar o enseñar

Precisión: exactitud puntualidad de una acción

Principios Defensivos.- Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón

Principios Ofensivos.- Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.

Saque de banda.- Lanzamiento del balón utilizando las manos para poner de nuevo el balón en juego cuando este ha salido por la banda. En el saque es necesario que el balón pase por encima de la cabeza con los brazos extendidos.

Saque de puerta.- Reemprender el juego cuando el balón ha salido por la línea de fondo a causa de un atacante. El balón se ha de sacar desde el área pequeña y normalmente lo realiza el portero o un jugador defensivo.

Sistema de juego.- Tácticas y estrategias que utiliza un equipo de manera habitual y que le confieren un carácter de juego determinado.

Test.- Es un control de calidad es una actividad que se realiza al final de un proceso para asegurar que lo producido cumple con una serie de requisitos.

2.4.- Interrogantes

- ¿En qué nivel se encuentran desarrolladas las capacidades neutras en los deportistas de las categorías junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.?
- ¿En qué nivel se encuentran desarrolladas los diferentes fundamentos técnicos del entrenamiento de fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013?

2.5.- Matriz de variables.

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son aquellas capacidades motoras básicas, para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, que son posibles de desarrollar con relativa independencia de la edad.</p>	<p>Capacidades Neutras</p>	<p>Resistencia Aeróbica</p> <p>Resistencia a la Fuerza</p>	<p>Test de 1000m</p> <p>Test de abdominales en 30 seg.</p> <p>Test de flexiones de codo en 30 seg</p>
<p>Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las</p>	<p>Fundamentos Técnicos</p>	<p>Técnica Individual</p> <p>Técnica Colectica</p>	<p>Test de conducción en slalom</p> <p>Test de Golpeo con el pie/Precisión de pase</p>

veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan			Test de golpeo con cabeza
------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.- Tipo de investigación

3.1.1.- Bibliográfica

Es de tipo de bibliográfica porque la información en la cual se fundamento fue recopilada en libros, folletos revistas e internet, como fuentes primarias y secundarias.

3.1.2.- De Campo

Esta investigación es de este tipo, porque utilizó instrumentos para recopilar información directamente a la fuente, donde se produjeron los hechos, es decir, fueron aplicados en el colegio particular "La Salle".

3.1.3.- Descriptiva

Es de tipo descriptiva porque se tuvo un problema observable en la cotidianidad y lo que se pretendió es tomar información más ampliada que permitió describir el problema.

3.1.4.- Propositiva

Esta investigación es de este tipo porque posteriormente de conocer los resultados, se planteó una alternativa de solución viable para mejorar las capacidades neutras en el entrenamiento de fútbol.

3.2.- Métodos

3.2.1.-Métodos Empíricos

3.2.1.1.- Observación Científica

Este método permitió visualizar los fenómenos de la investigación, como la poca actividad de entrenamiento de la capacidad aeróbica, resistencia a la fuerza y fundamentos técnicos, fueron descritos y posteriormente analizados.

3.2.1.2.- Recolección de Información

Este método permitió recoger, procesar y analizar datos, resultantes de test físicos y técnicos, encuestas, etc., los cuales ayudaron a conocer el diagnóstico de los estudiantes del colegio particular “La Salle” y posteriormente proyectaron una alternativa de solución viable al problema planteado.

3.2.2.- Métodos Teóricos

3.2.2.1.- Científico

Se utilizó en todas las etapas de la investigación porque posibilitó una relación teórica-práctica encaminada a encontrar una solución al problema de investigación.

3.2.2.2.- Histórico – Lógico

Mediante la ayuda de este método se pudo realizar la construcción de los antecedentes del problema en la investigación.

3.2.2.3.- Deductivo – Inductivo

Este método ayudó a analizar los resultados de la investigación de mejor manera y para la realización del marco teórico y la tabulación de datos de la investigación.

3.2.2.4.- Analítico – Sintético

Se utilizó en la investigación para interpretar, analizar los datos y llegar a una propuesta de solución pertinente y viable, además permitió la redacción de conclusiones del presente trabajo.

3.2.2.5.- Estadístico

Este método sirvió para la representación de cuadros de frecuencia y los gráficos de barra que mostraron los resultados finales de los Test aplicados en los estudiantes del colegio particular “La Salle”

3.3.- Instrumentos y técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó varias técnicas e instrumentos, estos permitieron recopilar datos, los cuales se consiguieron por medio de test físicos y técnicos, además de fichas de observación. Todo esto fue dirigido a los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra. Se procedió primero realizando los test técnicos y fichas de observación; finalmente se realizó los test físicos.

3.4.- Población

Comprendió a los estudiantes del colegio particular “La Salle”

Colegio Particular “La Salle” de Ibarra	
Paralelo	Estudiantes
8 Básica “A-B”	61
9 Básica “A-B”	64
10 Básica “A-B”	54
1 Bachillerato General	57
2 Bachillerato General	33
3 Bachillerato Especializado	53
TOTAL	322

3.5.- Muestra

Tomando en cuenta que la población de la presente investigación fue superior a 150 se procedió a realizar el cálculo Muestral, aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{N - 1 \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Dónde:

n= Tamaño de la muestra

PQ= Varianza media población (0,25)

N= Población

E= Margen de error admisible en la muestra (0,05)

K=Coeficiente de corrección de error, valor constante 2

$$n = \frac{0,25 * 322}{322 - 1 \frac{0,05^2}{2^2} + 0,25}$$
$$n = 179$$

El número de estudiantes que fueron sometidos a estudio: 179

Fracción Muestral

$$m = \frac{n}{N} E$$

$$m = \frac{179}{322} E$$

$$m = 0,56$$

Colegio Particular "La Salle" de Ibarra		
Paralelo	Estudiantes	Fracción Muestral
8 Básica "A-B"	61	34
9 Básica "A-B"	64	36
10 Básica "A-B"	54	30
1 Bachillerato General	57	32
2 Bachillerato General	33	18
3 Bachillerato Especializado	53	29
TOTAL	322	179

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de los test y de fichas de observación de los estudiantes del Colegio Partícula “LA SALLE”, fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en terminaos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los test realizados.

Los test y fichas de observación se diseñaron con el propósito de conocer cuál es el diagnostico acerca de las capacidades neutras y su influencia con el entrenamiento de la técnica básica del fútbol en los estudiantes, después de un análisis muy detallado y minucioso para poder emitir información validad y confiable.

Las respuestas que proporcionaron los test y las fichas de observación aplicadas a los estudiantes del colegio particular “LA SALLE” se organizaron como a continuación se detalla.

- Análisis descriptivo de cada test
- Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador

4.1. Análisis descriptivo de cada test

CATEGORÍA JUNIOR

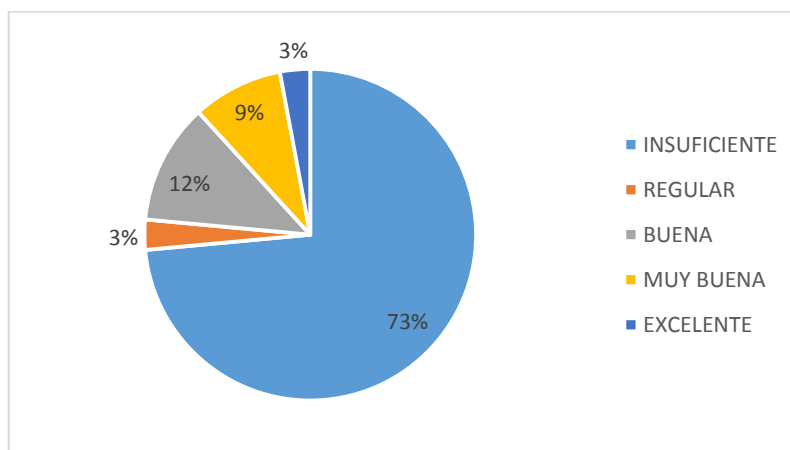
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie izquierdo

Cuadro N°1

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	3	9 %
Buena	4	12%
Regular	1	3%
Insuficiente	25	73%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°1



Fuente: Cuadro N°1

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidenció que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con el pie izquierdo insuficiente, en menos

porcentaje se encuentran las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie izquierdo.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón”.

CATEGORÍA JUNIOR

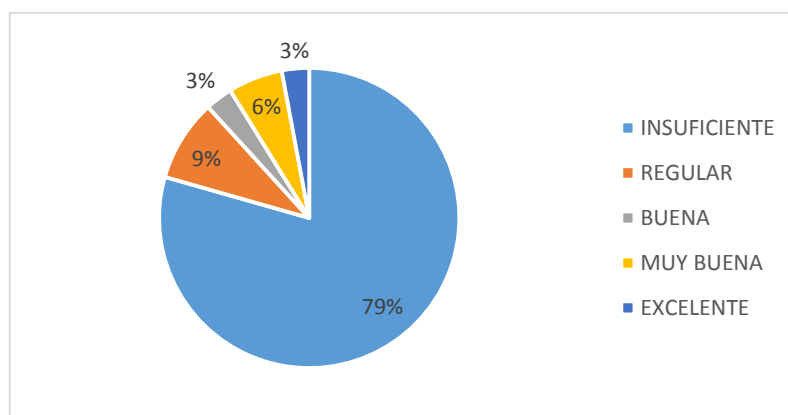
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie derecho

Cuadro N°2

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	2	6%
Buena	1	3%
Regular	3	9%
Insuficiente	27	79%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°2



Fuente: Cuadro N°2

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con el pie derecho insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie derecho.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón”.

CATEGORÍA JUNIOR

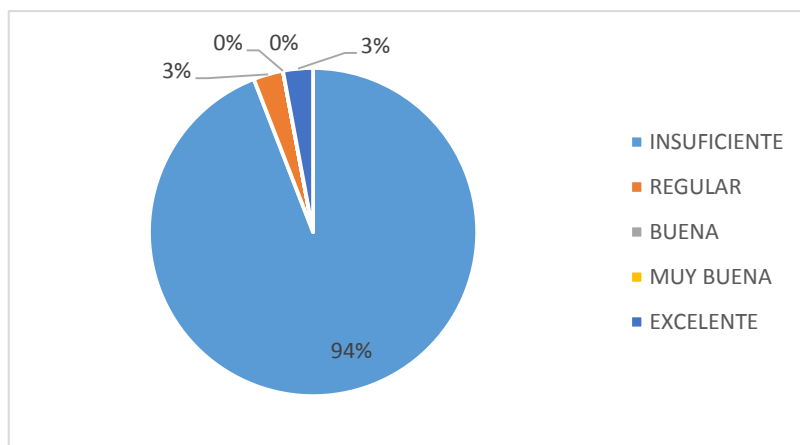
Test Técnica Individual: Golpeo con la cabeza

Cuadro N°3

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	0	0%
Buena	0	0%
Regular	1	3%
Insuficiente	32	94%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°3



Fuente: Cuadro N°3

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con cabeza insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con la cabeza.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo”.

CATEGORÍA JUNIOR

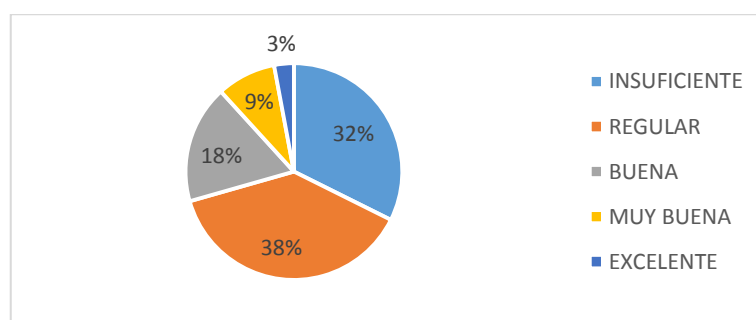
Test Técnica Individual: tiro/precisión pase

Cuadro N°4

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	3	9%
Buena	6	18%
Regular	13	38%
Insuficiente	11	32%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°4



Fuente: Cuadro N°4

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, apenas el 3% de los investigados manifiesta una condición técnica de tiro/precisión de pase excelente, en mayores porcentajes se encuentra en forma insuficiente y regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de tiro y precisión del pase.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria”.

CATEGORÍA JUNIOR

Dimensión: Técnica Individual

Indicador: Conducción en slalom

Objetivo: Valorar la técnica individual: conducción

EJECUCION		VALORACIÓN												
		EXCELENTE		MUY BUENA		BUENA		REGULAR		INSUFICIENTE		TOTAL		%
		Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%			
Al ejecutar, mantiene su cabeza levanta, mirando el objetivo:		1	2,9	2	5,9	4	11,8	5	14,71	22	64,7		34	100
Al ejecutar, su eficacia de conducción es:		2	5,9	1	2,9	2	5,9	4	11,76	25	73,5		34	100
Utiliza indistintamente ambas piernas para evitar los obstáculos		2	5,9	1	2,9	7	20,6	2	5,88	22	64,7		34	100
Al ejecutar la conducción con pie izquierdo fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	B. externo	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0		1	100
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Planta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0

													TOTAL	1	100
Al ejecutar la conducción con pie derecho fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	B. externo	0	0	0	0	0	0	10	30	19	58		29	88	
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	
	Planta	0	0	0	0	0	0	2	6	2	6		4	12	
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	
													TOTAL	33	100

Fuente: Ficha de Observación a los estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en la ficha de observación a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados al momento de conducir el balón su eficacia es insuficiente, así también en la posición de su cabeza al momento de conducir; además la mayoría transportan el balón de una manera insuficiente con el borde externo y no utilizan ambos perfiles en los pies; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de conducción.

CATEGORÍA JUNIOR

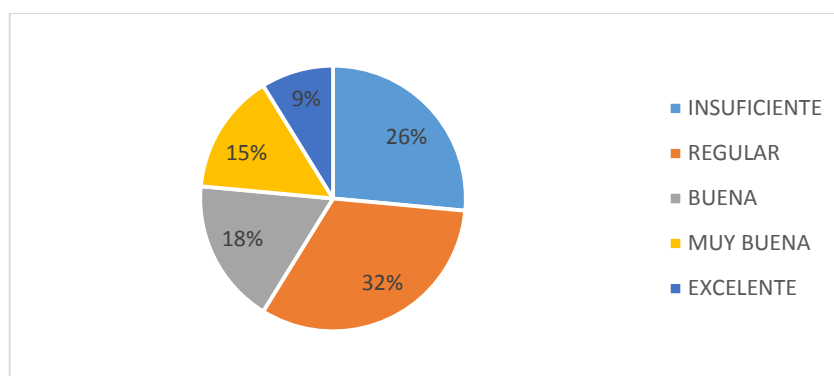
Test de Abdominales en 30”

Cuadro N°5

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	9%
Muy Buena	5	15%
Buena	6	18%
Regular	11	32%
Insuficiente	9	26%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°5



Fuente: Cuadro N°5

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una insuficiencia y regularidad en la capacidad de resistencia a la fuerza en la zona abdominal, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Conde Manuel (2005) manifiesta: “La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente)”.

CATEGORÍA JUNIOR

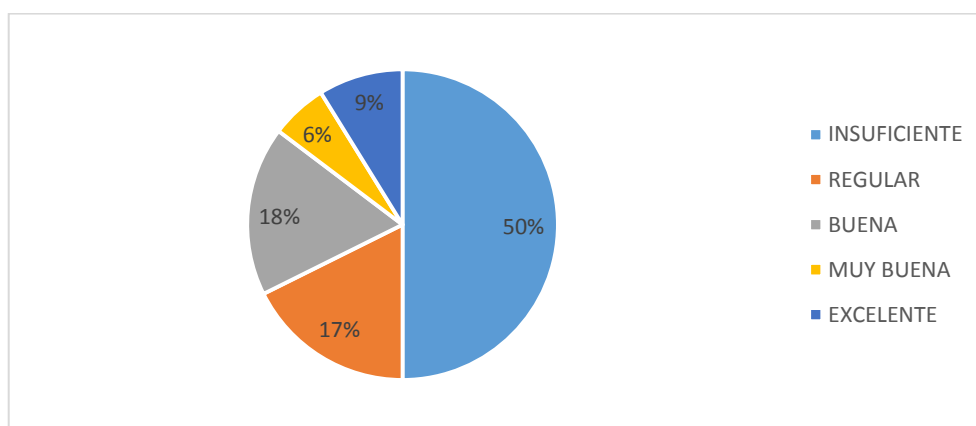
Test de flexiones de codo en 30''

Cuadro N°6

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	9%
Muy Buena	2	6%
Buena	6	17%
Regular	6	18%
Insuficiente	17	50%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°6



Fuente: Cuadro N°6

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en las extremidades superiores, en menos porcentaje se encuentra en forma regular y buena; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Cometti Gilles (2007) manifiesta: "El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores"

CATEGORÍA JUNIOR

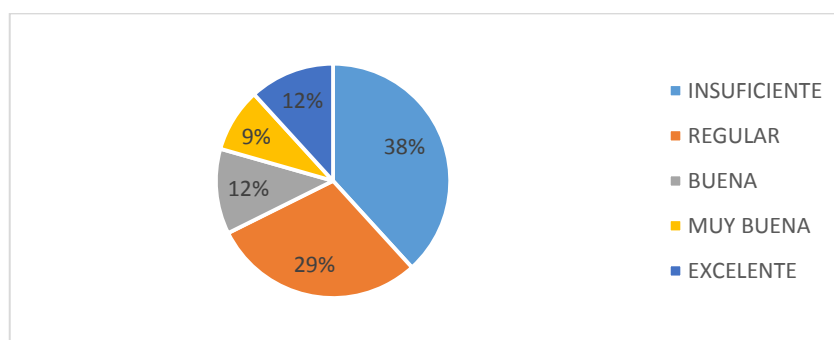
Test de 1000 metros”

Cuadro N°7

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	12%
Muy Buena	3	9%
Buena	4	12%
Regular	10	29%
Insuficiente	13	38%
TOTAL	34	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°7



Fuente: Cuadro N°7

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en las extremidades superiores, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no tienen desarrollada dicha capacidad.

Jens Bangsbo (2002): “El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido”

CATEGORÍA INFERIOR

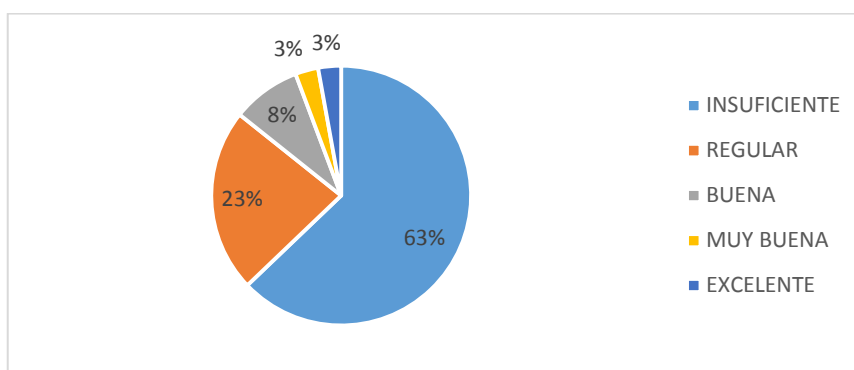
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie izquierdo

Cuadro N°8

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	1	3%
Buena	3	8%
Regular	8	23%
Insuficiente	22	63%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°8



Fuente: Cuadro N°8

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con pie izquierdo insuficiente, en menos porcentaje se encuentran las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie izquierdo.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón".

CATEGORÍA INFERIOR

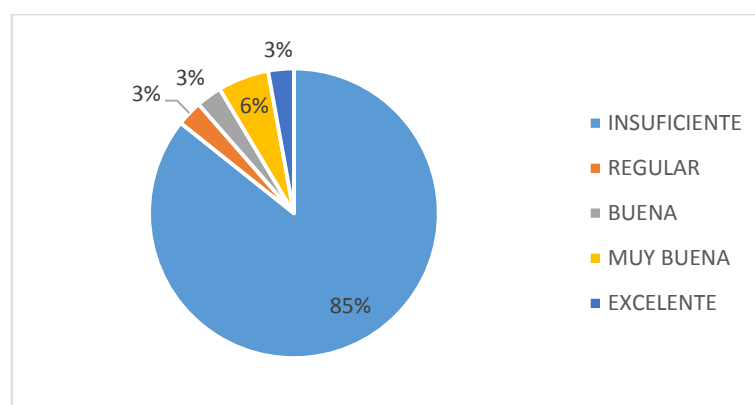
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie derecho

Cuadro N°9

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	2	6%
Buena	1	3%
Regular	1	3%
Insuficiente	30	85%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°9



Fuente: Cuadro N°9

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con pie derecho insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie derecho.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón”.

CATEGORÍA INFERIOR

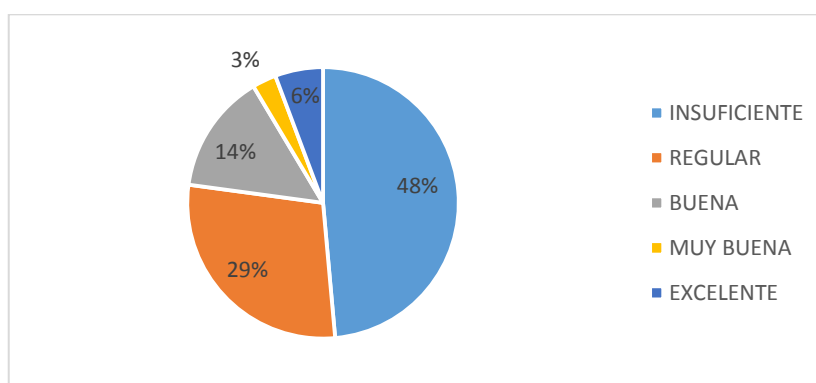
Test Técnica Individual: Golpeo con la Cabeza

Cuadro N°10

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	2	6%
Muy Buena	1	3%
Buena	5	14%
Regular	10	29%
Insuficiente	17	48%
TOTAL	35	100

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°10



Fuente: Cuadro N°10

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la mitad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con cabeza insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con la cabeza.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo”

CATEGORÍA INFERIOR

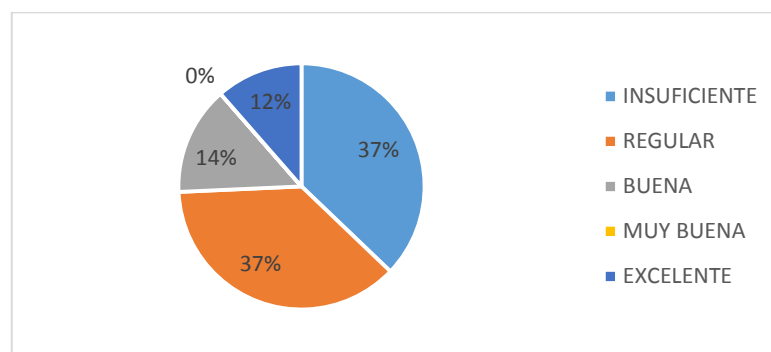
Test Técnica Individual: Tiro/Precisión Pase

Cuadro N°11

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	12%
Muy Buena	0	0%
Buena	5	14%
Regular	13	37%
Insuficiente	13	37%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°11



Fuente: Cuadro N°11

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados manifiesta una condición técnica de tiro/precisión de pase insuficiente, en menos porcentaje se encuentra regulares; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de tiro y precisión del pase.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria”.

CATEGORÍA INFERIOR

Dimensión: Técnica Individual

Indicador: Conducción en slalom

Objetivo: Valorar la técnica individual: conducción

EJECUCION		VALORACIÓN												
		EXCELENTE		MUY BUENA		BUENA		REGULAR		INSUFICIENTE		TOTAL		%
		Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%			
Al ejecutar, mantiene su cabeza levanta, mirando el objetivo:		2	5,7	2	5,7	3	8,6	5	14,29	23	65,7	35	100	
Al ejecutar , su eficacia de conducción es:		1	2,9	1	2,9	3	8,6	4	11,43	26	74,3	35	100	
Utiliza indistintamente ambas piernas para evitar los obstáculos		3	8,6	2	5,7	6	17,1	2	5,71	22	62,9	35	100	
Al ejecutar la conducción con pie izquierdo fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	B. externo	0	0	0	0	0	0	2	67	0	0	2	67	
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Planta	0	0	0	0	0	0	1	33	0	0	1	33	
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

													TOTAL	3	100
Al ejecutar la conducción con pie derecho fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	20	63		20	63	
	B. externo	0	0	0	0	0	0	10	31	0	0		10	31	
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	
	Planta	0	0	0	0	0	0	2	6	0	0		2	6	
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	
													TOTAL	32	100

Fuente: Ficha de Observación a los estudiantes de la categoría Inferior del Colegio Particular "La Salle"

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en la ficha de observación a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados al momento de conducir el balón su eficacia es insuficiente, así también en la posición de su cabeza al momento de conducir; además la mayoría transportan el balón de una manera insuficiente con el borde interno y no utilizan ambos perfiles en los pies; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de conducción.

CATEGORÍA INFERIOR

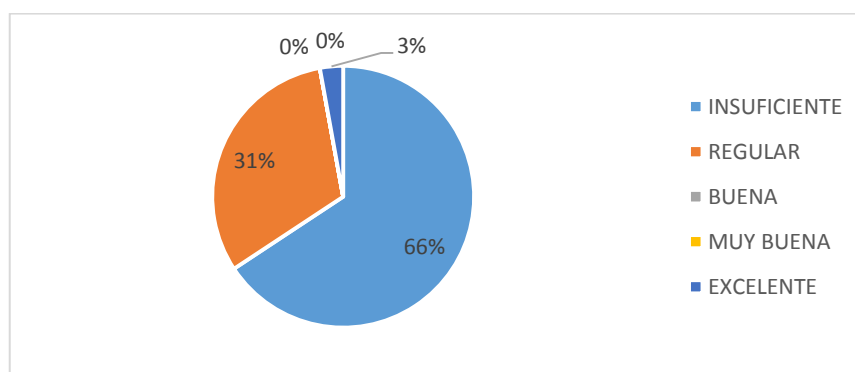
Test de Abdominales en 30”

Cuadro N°12

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	0	0%
Buena	0	0%
Regular	11	31%
Insuficiente	23	66%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°12



Fuente: Cuadro N°12

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en la zona abdominal, en menos porcentaje se encuentran de en forma regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no tienen desarrollada dicha capacidad.

Conde Manuel (2005) manifiesta: “La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente)”

CATEGORÍA INFERIOR

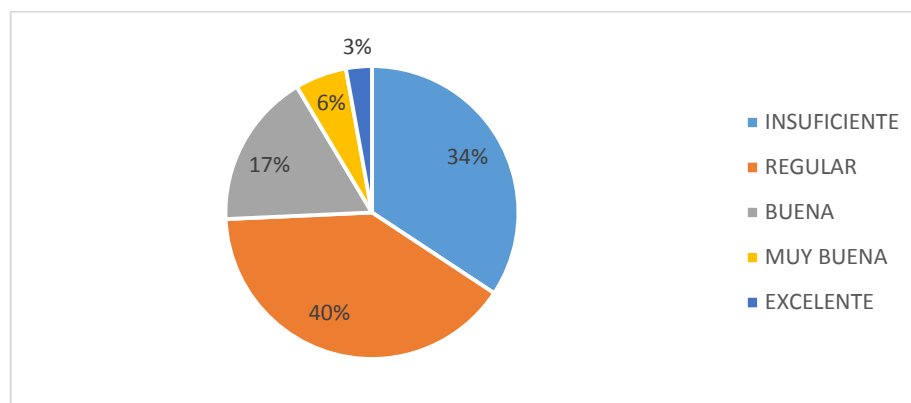
Test de flexiones de codo en 30''

Cuadro N°13

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3%
Muy Buena	2	6%
Buena	6	17%
Regular	14	40%
Insuficiente	12	34%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°13



Fuente: Cuadro N°13

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una condición física regular de resistencia a la fuerza en las extremidades superiores, en menos porcentaje se encuentran en forma insuficiente por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Cometti Gilles (2007) manifiesta: "El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores"

CATEGORÍA INFERIOR

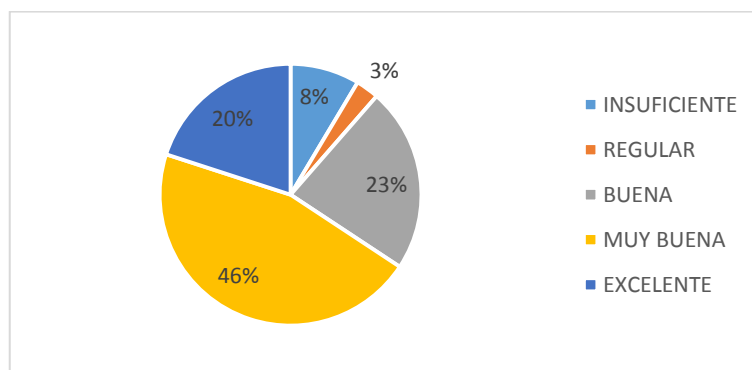
Test de 1000 metros”

Cuadro N°14

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	7	20%
Muy Buena	16	46%
Buena	8	23%
Regular	1	3%
Insuficiente	3	8%
TOTAL	35	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°14



Fuente: Cuadro N°14

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados manifiesta una muy buena condición física de resistencia aeróbica, en menos porcentaje se encuentran en forma buena; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes tienen entrenamiento en dicha capacidad.

Jens Bangsbo (2002): “El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido”

CATEGORÍA INTERMEDIA

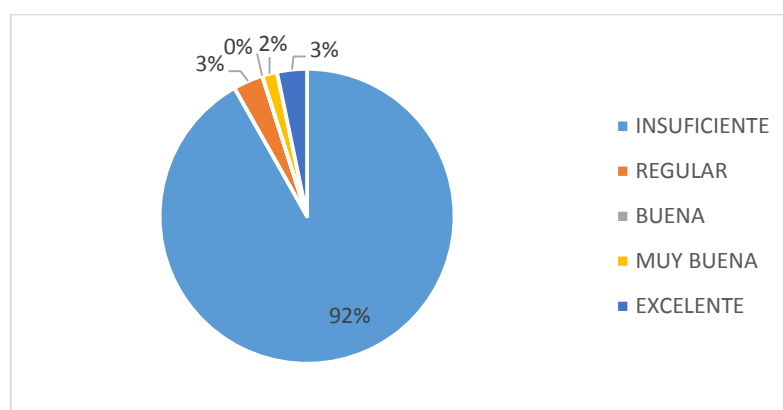
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie izquierdo

Cuadro N°15

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	2	3%
Muy Buena	1	2%
Buena	0	0%
Regular	2	3%
Insuficiente	56	92%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°15



Fuente: Cuadro N°15

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con el pie izquierdo insuficiente, en menos porcentaje se encuentran las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie izquierdo.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón”.

CATEGORÍA INTERMEDIA

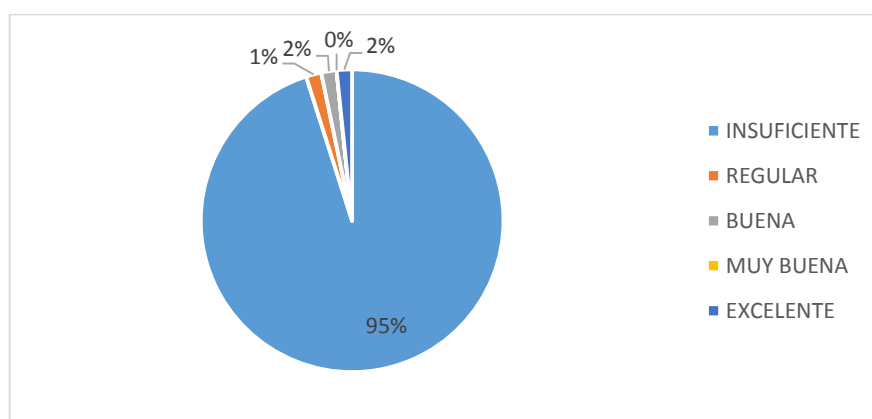
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie derecho

Cuadro N°16

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	0	0%
Buena	1	1%
Regular	1	2%
Insuficiente	58	95%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°16



Fuente: Cuadro N°16

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con el pie derecho insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie derecho.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón".

CATEGORÍA INTERMEDIA

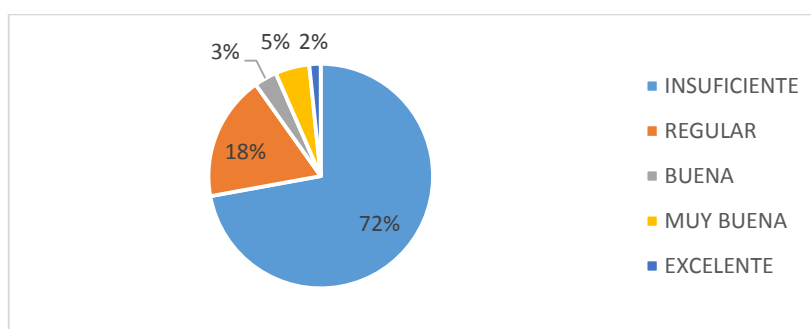
Test Técnica Individual: Golpeo con la cabeza

Cuadro N°17

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	3	5%
Buena	2	3%
Regular	11	18%
Insuficiente	44	72%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°17



Fuente: Cuadro N°17

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con cabeza insuficiente, en menos porcentaje se encuentran en forma regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con la cabeza.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo"

CATEGORÍA INTERMEDIA

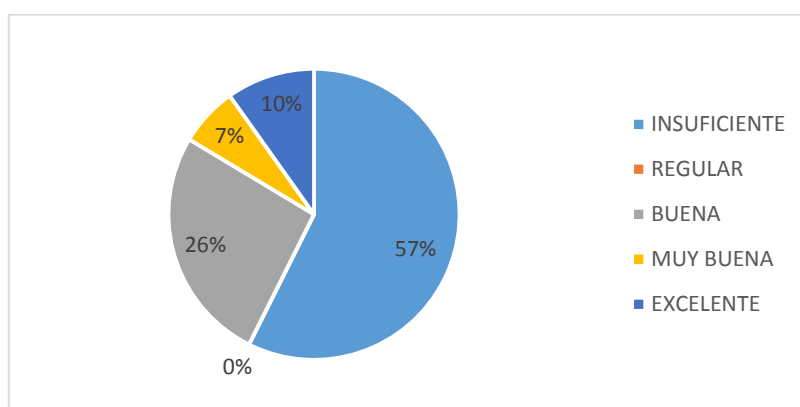
Test Técnica Individual: Tiro/Precisión Pase

Cuadro N°18

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	10%
Muy Buena	4	7%
Buena	16	26%
Regular	0	0%
Insuficiente	35	57%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°18



Fuente: Cuadro N°18

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los manifiesta una condición técnica de tiro/precisión de pase insuficiente, en menos porcentaje se encuentran en forma regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de tiro y precisión del pase.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria"

CATEGORÍA INTERMEDIA

Dimensión: Técnica Individual

Indicador: Conducción en slalom

Objetivo: Valorar la técnica individual: conducción

EJECUCION		VALORACIÓN												
		EXCELENTE		MUY BUENA		BUENA		REGULAR		INSUFICIENTE		TOTAL		%
		Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%			
Al ejecutar, mantiene su cabeza levanta, mirando el objetivo:		3	4,9	6	9,8	4	6,6	113	21,31	35	57,4		61	100
Al ejecutar el lanzamiento, su eficacia de conducción es:		4	6,6	3	4,9	6	9,8	11	18,03	37	60,7		61	100
Utiliza indistintamente ambas piernas para evitar los obstáculos		2	3,3	3	4,9	9	14,8	6	9,84	41	67,2		61	100
Al ejecutar la conducción con pie izquierdo fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	B. externo	0	0	1	10	2	20	3	30	4	40		10	100
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Planta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
												TOTAL	10	100

Al ejecutar la conducción con pie derecho fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	B. externo	0	0	0	0	0	0	25	49	19	37		44	86
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Planta	0	0	0	0	0	0	3	6	4	8		7	14
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
												TOTAL	51	100

Fuente: Ficha de Observación a los estudiantes de la categoría Intermedia del Colegio Particular "La Salle"

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en la ficha de observación a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados al momento de conducir el balón su eficacia es insuficiente, así también en la posición de su cabeza al momento de conducir; además la mayoría transportan el balón de una manera regular con el borde externo y no utilizan ambos perfiles en los pies, por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de conducción.

CATEGORÍA INTERMEDIA

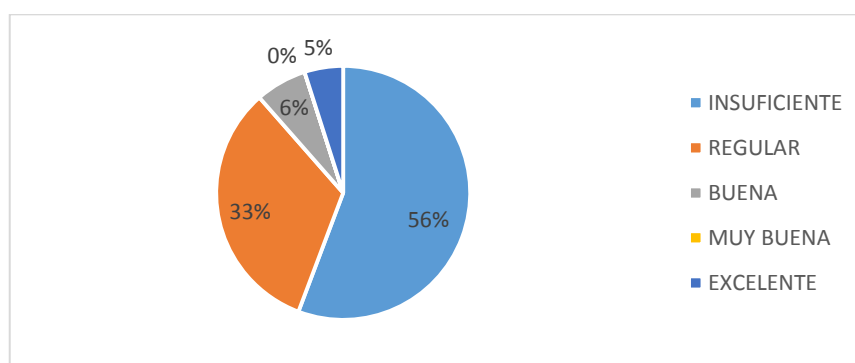
Test de Abdominales en 30”

Cuadro N°19

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	5%
Muy Buena	0	0%
Buena	4	6%
Regular	20	33%
Insuficiente	34	56%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°19



Fuente: Cuadro N°19

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en la zona abdominal, en menos porcentaje se encuentran en forma regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no tienen desarrollada dicha capacidad.

Conde Manuel (2005) manifiesta: “La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente)”

CATEGORÍA INTERMEDIA

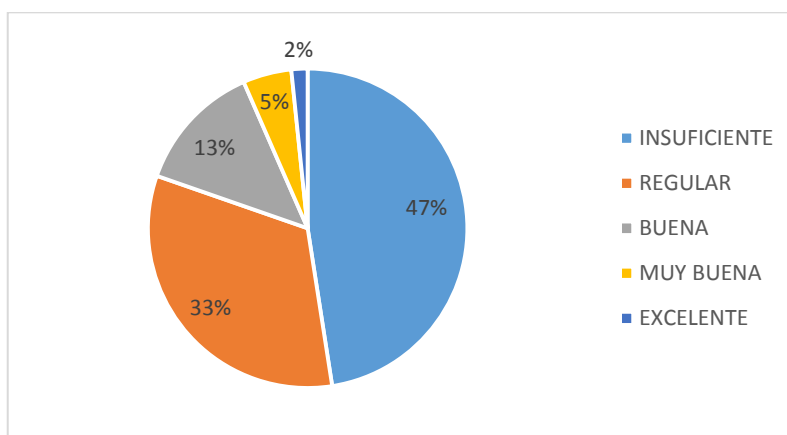
Test de flexiones de codo en 30''

Cuadro N°20

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	3	5%
Buena	8	13%
Regular	20	33%
Insuficiente	29	47%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Grafico N°20



Fuente: Cuadro N°20

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en las extremidades superiores, en menos porcentaje se encuentra en forma regular y buena; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Cometti Gilles (2007) manifiesta: "El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores"

CATEGORÍA INTERMEDIA

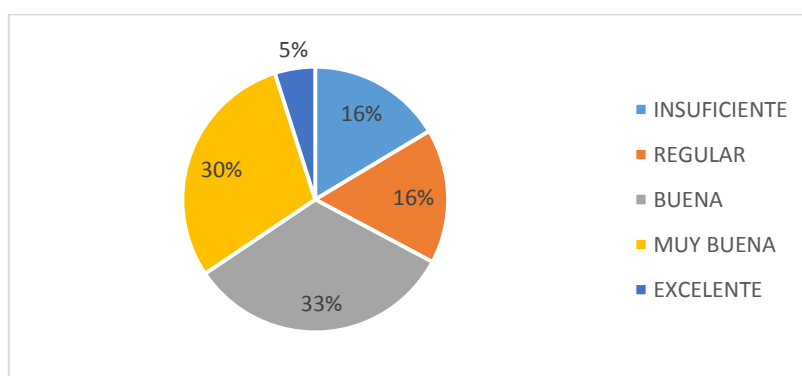
Test de 1000 metros”

Cuadro N°21

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	5%
Muy Buena	18	30%
Buena	20	33%
Regular	10	16%
Insuficiente	10	16%
TOTAL	61	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°21



Fuente: Cuadro N°21

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una condición física aeróbica buena, con otros porcentajes están en forma muy buena y regular; por lo que se puede evidenciar que algunos estudiantes tienen desarrollada dicha capacidad y otros muy poco.

Jens Bangsbo (2002): “El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido”

CATEGORÍA SUPERIOR

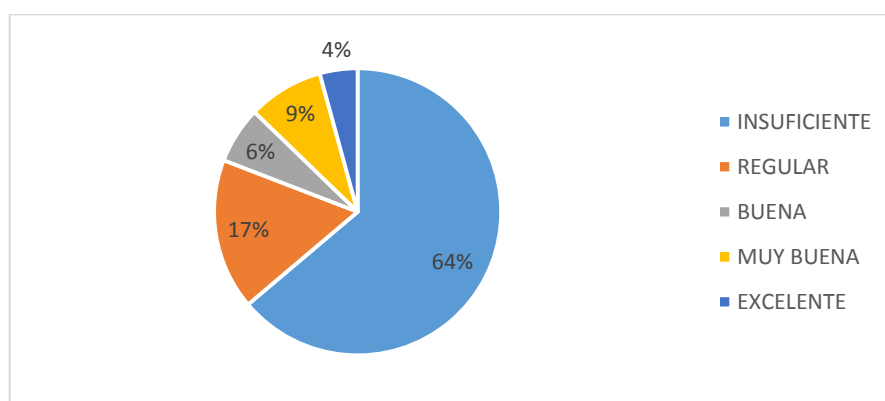
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie izquierdo

Cuadro N°22

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	2	4%
Muy Buena	4	9%
Buena	3	6%
Regular	8	17%
Insuficiente	30	64%
TOTAL	47	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°22



Fuente: Cuadro N°22

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con pie izquierdo insuficiente, en menos porcentaje se encuentran en forma regular; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie izquierdo.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón”.

CATEGORÍA SUPERIOR

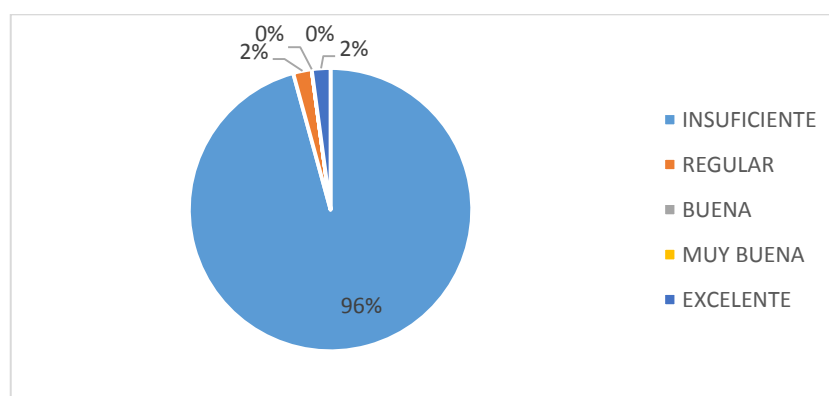
Test Técnica Individual: Golpeo con el pie derecho

Cuadro N°23

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	0	0%
Buena	0	0%
Regular	1	2%
Insuficiente	45	96%
TOTAL	47	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°23



Fuente: Cuadro N°23

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con pie derecho insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con el pie derecho.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Un jugador sin ningún tipo de destreza técnica estaría dominado por el balón".

CATEGORÍA SUPERIOR

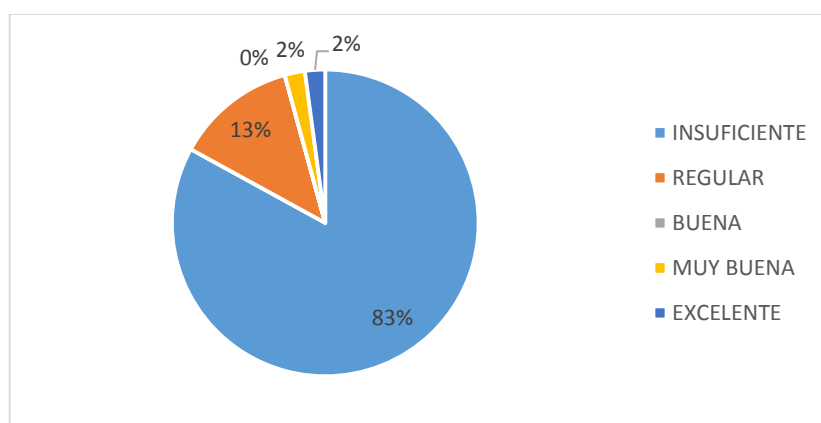
Test Técnica Individual: Golpeo con la cabeza

Cuadro N°24

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	1	2%
Buena	0	0%
Regular	6	13%
Insuficiente	39	83%
TOTAL	47	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°24



Fuente: Cuadro N°24

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la mitad de los investigados tienen una condición técnica de golpeo con cabeza insuficiente, en menos porcentaje se encuentra las demás alternativas; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de golpeo con la cabeza.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: “Para el futbolista, la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, es su herramienta de trabajo”

CATEGORÍA SUPERIOR

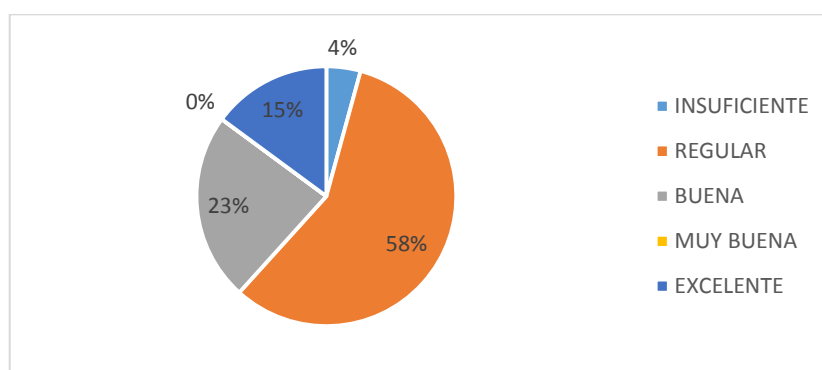
Test Técnica Individual: Tiro/Precisión Pase

Cuadro N°25

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	7	15%
Muy Buena	0	0%
Buena	11	23%
Regular	27	58%
Insuficiente	2	4%
TOTAL	47	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°25



Fuente: Cuadro N° 25

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, más de la mitad de los investigados manifiesta una condición técnica regular de tiro/precisión de pase, en menos porcentaje se encuentran en forma buena; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de tiro y precisión del pase.

Miguel Ángel Portugal (2008) manifiesta: "Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria"

CATEGORÍA SUPERIOR

Dimensión: Técnica Individual

Indicador: Conducción en slalom

Objetivo: Valorar la técnica individual: conducción

EJECUCION		VALORACIÓN												
		EXCELENTE		MUY BUENA		BUENA		REGULAR		INSUFICIENTE		TOTAL		%
		Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%			
Al ejecutar, mantiene su cabeza levanta, mirando el objetivo:		2	4,3	3	6,4	5	10,6	9	19,15	28	59,6		47	100
Al ejecutar el lanzamiento, su eficacia de conducción es:		1	2,1	4	8,5	3	6,4	7	14,89	32	68,1		47	100
Utiliza indistintamente ambas piernas para evitar los obstáculos		1	2,1	5	10,6	6	12,8	6	12,77	29	61,7		47	100
Al ejecutar la conducción con pie izquierdo fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	B. externo	0	0	0	0	0	0	8	100	0	0		8	100
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Planta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
												TOTAL	8	100

Al ejecutar la conducción con pie derecho fue:	B. interno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	B. externo	0	0	0	0	0	0	11	28	20	51		31	79
	Punta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Planta	0	0	0	0	0	0	4	10	4	10		8	21
	Empeine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
												TOTAL	39	100

Fuente: Ficha de Observación a los estudiantes de la categoría Superior del Colegio Particular "La Salle"

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en la ficha de observación a los estudiantes, se evidencia que, cerca de la totalidad de los investigados al momento de conducir el balón su eficacia es insuficiente, así también en la posición de su cabeza al momento de conducir; además la mayoría transportan el balón de una manera insuficiente con el borde externo y no utilizan ambos perfiles en los pies, por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no ejecutan de manera adecuada la técnica de conducción.

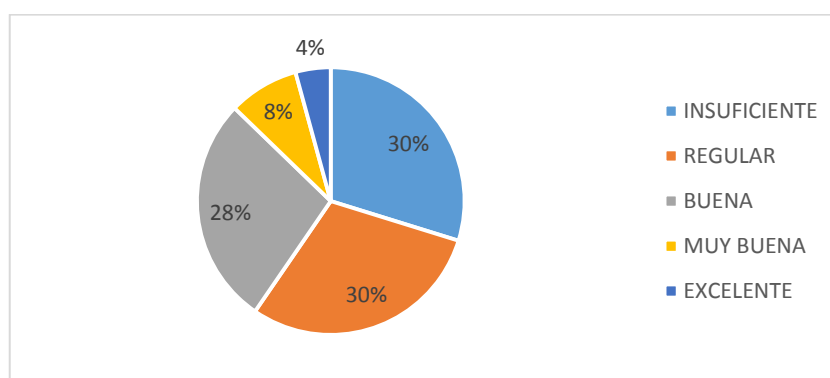
CATEGORÍA SUPERIOR
Test de Abdominales en 30”

Cuadro N°26

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	2	4%
Muy Buena	4	8%
Buena	13	28%
Regular	14	30%
Insuficiente	14	30%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°26



Fuente: Cuadro N°26

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, apenas el 4% de los investigados tienen una excelente capacidad de resistencia a la fuerza en la zona abdominal, en mayores porcentajes se encuentran en forma regular e insuficiente; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Conde Manuel (2005) manifiesta: “La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente)”

CATEGORÍA SUPERIOR

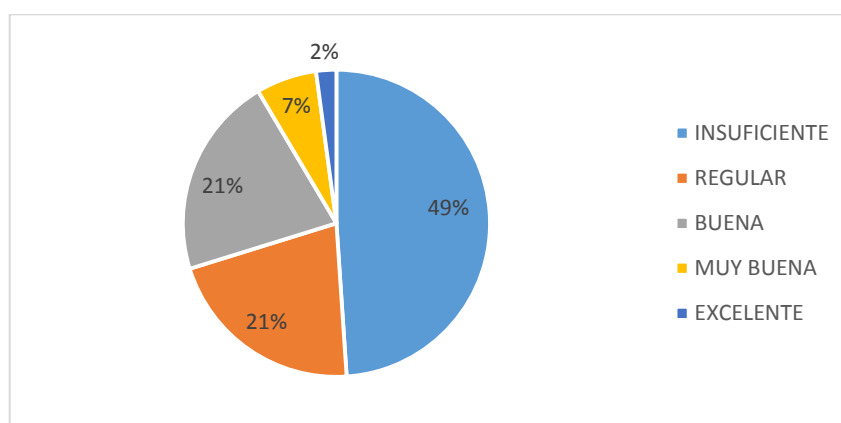
Test de flexiones de codo en 30''

Cuadro N°27

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2%
Muy Buena	3	7%
Buena	10	21%
Regular	10	21%
Insuficiente	23	49%
TOTAL	47	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular "La Salle"

Gráfico N°27



Fuente: Cuadro N°27

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, la mitad de los investigados tienen una insuficiencia en la capacidad de resistencia a la fuerza en las extremidades superiores, en menos porcentaje se encuentran en forma regular y buena; por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no desarrollan dicha capacidad.

Cometti Gilles (2007) manifiesta: "El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores"

CATEGORÍA SUPERIOR

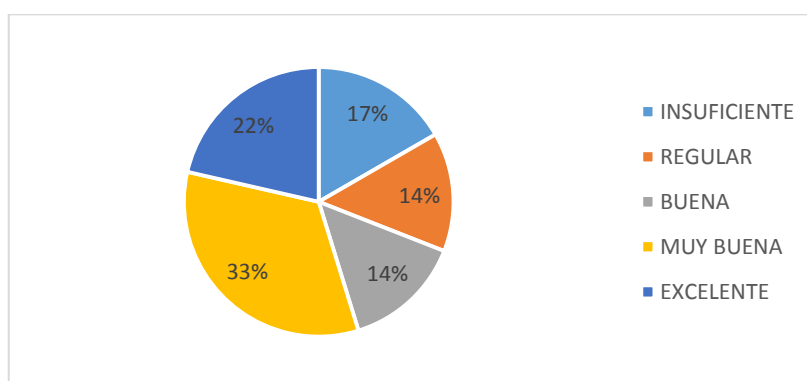
Test de 1000 metros”

Cuadro N°28

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	22%
Muy Buena	14	33%
Buena	6	14%
Regular	6	14%
Insuficiente	7	17%
TOTAL	42	100%

Fuente: Test a estudiantes de la categoría Junior del Colegio Particular “La Salle”

Gráfico N°28



Fuente: Cuadro N°28

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en el test a los estudiantes, se evidencia que, menos de mitad de los investigados tienen muy buena resistencia aeróbica, en menos porcentaje se encuentran en forma excelente e insuficiente por lo que se puede evidenciar que algunos estudiantes tienen desarrollada dicha capacidad y otros muy poco.

Jens Bangsbo (2002): “El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido”

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluye de acuerdo a los resultados obtenidos que existe una insuficiencia notable en las capacidades neutras: resistencia a la fuerza y resistencia aeróbica; así como también en los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del Colegio Particular “La Salle”.
- Una de las razones de falta de fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del colegio Particular “La Salle”, es por déficit o mala aplicación de entrenamiento físico, especialmente la resistencia a la fuerza (en zona lumbar – abdominal) y la resistencia aeróbica; una importante en el futbolista como musculatura de apoyo en la ejecución de ejercicios técnicos y la otra ayudando a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y falta de concentración inducida por la fatiga.
- En el establecimiento no se incluye programas adecuados de entrenamiento de capacidades neutras, que sirvan como base de un entrenamiento avanzado en niveles superiores; por ende los estudiantes/deportistas no tendrán un rendimiento óptimo y máximo a futuro para las adaptaciones fisiológicas y técnicas que exige el entrenamiento en el fútbol.
- No se tiene un entrenamiento continuo, basado en los principios del entrenamiento deportivo, donde se puedan mejorar

capacidades físicas, que posteriormente permitan desarrollar de una mejor manera los fundamentos de técnica individual y colectiva del fútbol en los estudiantes.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los profesores, que realicen actividades que incentiven a los estudiantes de colegio particular “La Salle”, a la actividad física aeróbica, con entrenamientos actualizados y acordes a sus edades.
- Se recomienda a las autoridades, que se debe realizar una mejor organización en los horarios de clases de cultura física, ya que los espacios de los estudiantes para la práctica deportiva, se ven afectados por los estudiantes de la escuela.
- Se sugiere una guía didáctica interactiva con la que se aporta como propuesta en este trabajo de grado, sea considerada para favorecer al entrenamiento de capacidades neutras y a los fundamentos técnicos del fútbol; de forma guía, interactiva y técnica, donde los diferentes ejercicios de entrenamiento sean aplicados a los estudiantes del colegio particular “La Salle” y para que sirva de apoyo didáctico a los entrenadores y profesores de cultura física.
- Se recomienda analizar esta guía didáctica interactiva que va a permitir una mejor planificación para el desarrollo de las actividades académicas en el área de cultura física.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA INTERACTIVA ORIENTADA AL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES NEUTRAS, TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA DEL FÚTBOL, PARA MEJORAR LA RELACIÓN ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PARTICULAR “LA SALLE” DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013.

6.2. Justificación e importancia

Se justifica la realización de esta propuesta en base a los resultados encontrados, en la cual las capacidades físicas de resistencia a la fuerza, resistencia aeróbica, así también la técnica individual y colectiva en el fútbol; no son entrenadas, ni fomentadas teóricamente por parte de los profesores de Cultura Física.

Es así que los estudiantes de acuerdo a los resultados de los test y fichas de observación, tienen escasos conocimientos teóricos y prácticos acerca de las capacidades neutras (resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza); es decir no tienen un porcentaje de entrenamiento de capacidades físicas básicas, para el desempeño de la práctica de un deporte y también como base para una buena salud.

La elaboración de esta guía informática didáctica es de mucha importancia ya que tendrá utilidad para todos los entrenadores, profesores de Cultura Física de la institución y fuera de ella; además, también necesaria para el conocimiento teórico para los estudiantes y deportistas.

Motivará a todos los entrenadores y docentes a la inmersión en el mundo de la informática actual y de la tecnología, a la utilización de software avanzados que resulten óptimos para el desarrollo de los contenidos de la materia y una ayuda pedagógica en la enseñanza-aprendizaje. De esta forma se tendrán profesionales de excelencia, con competencias acordes a la época actual.

Esta guía informática, será necesaria para los docentes y profesores del área de Cultura Física, ya que la mayoría desconoce con fundamentos teóricos apropiados, la técnica del fútbol; dificultando así su enseñanza. Será una guía valiosa de consulta e información acerca de la técnica individual y colectiva del fútbol, además de las capacidades neutras.

Permitirá orientar en el momento de la realización de las planificaciones, clases y entrenamientos de forma pedagógica y didáctica, que constituye un gran aporte a la educación y el deporte, donde existen ejercicios físicos y técnicos que se puede observar a través de videos, siendo muy necesarios para preparar a los estudiantes-deportistas técnica y físicamente, ya que ayudará también en los procesos deportivos a obtener mejores resultados.

Se debe considerar que esta guía informática será indispensable como medio de consulta para los estudiantes, facilitándoles de forma didáctica y comprensiva al momento de leer.

6.3. Fundamentación

Se forma la implementación de esta guía didáctica para los entrenadores y profesores de Cultura Física, por considerar la importancia de las capacidades físicas como la resistencia a la fuerza, la resistencia aeróbica y su relación con los fundamentos del fútbol, además de hacer vínculo con la informática avanzada; al respecto tomo el criterio de este autor que manifiesta

Teoría Cognitiva

Pozo J. (2006)

Es sabido que en los últimos años se ha producido un importante cambio de orientación en la psicología científica. Tras un largo periodo de predominio de la psicología conductista, se está consolidando un nuevo enfoque conocido como psicología cognitiva, cuya representación más clara es el procesamiento de información, basado en una analogía entre el funcionamiento de la mente humana y los computadores digitales. Este cambio de orientación afecta a la mayor parte de los campos de investigación en psicología (memoria, atención, inteligencia, etc., alcanzando incluso al estudio de la interacción social y de la emoción) (p. 11)

Este autor da a conocer el cambio que se ha dado en el aprendizaje en los últimos años, a través de la tecnología, como por ejemplo el uso de computadoras y dispositivos finales, que siendo utilizados de una manera correcta en cuanto al conocimiento, son de mucho beneficio para todas las personas, en especial a los estudiantes e de todo nivel en el mundo actual.

Evaluación Deportiva

Patiño Fernández Walter (2007)

Es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo, se basa principalmente en el conocimiento lo más exacto posible del deportista. Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La Evaluación cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa, cualitativa. (p. 29)

La evaluación deportiva es una representación del proceso adquirido hasta el momento por parte de los deportistas; cada test es diferente y sirve como forma de evaluar capacidades físicas o fundamentos técnicos

TEST

Patiño Fernández Walter (2007)

La palabra test procede del latín "testa", que quiere decir prueba, de allí su amplia difusión como término que identifica las herramientas y los procedimientos de evaluación. Es el instrumento utilizado para poner a prueba o de manifiesto determinadas capacidades o cualidades o características de un individuo. No tiene otra misión que la de medir. (p. 29-30)

Test de aptitud física

Patiño Fernández Walter (2007) manifiesta: “Valoran la condición y el rendimiento biológico por medio del tiempo (cronómetro), las repeticiones y la distancia (cinta métrica). Estos miden la resistencia, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad.” (p. 32)

Test de habilidad deportiva.

Patiño Fernández Walter (2007) manifiesta: “Valoran la capacidad de aplicar habilidades que posibiliten un buen desempeño del deportista dentro de situaciones o acciones motrices inherentes a las actividades deportivas que practique.” (p. 32)

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

- Mejorar la relación enseñanza aprendizaje y tratamiento curricular, mediante la utilización de una guía informática interactiva, dirigida a los docentes y entrenadores del área de Cultura Física del colegio particular “LA SALLE” de Ibarra, para la orientación del entrenamiento de las capacidades neutras y los fundamentos técnicos del fútbol hacia sus estudiantes; utilizando el software “Visual Estudio 2010”

6.4.2. Objetivos Específicos

- Conocer las definiciones y objetivos de entrenamiento de las capacidades neutras para el entrenamiento en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes-deportistas de colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.
- Describir los diferentes test físicos y técnicos, que se puede emplear para evaluar las capacidades neutras y fundamentos técnicos del fútbol respectivamente.

- Dar a conocer múltiples ejercicios de entrenamiento de las capacidades neutras y fundamentos técnicos del fútbol, a través de videos y documentos digitales.

6.5. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Cantón: Ibarra

Parroquia: San Francisco

Institución: Colegio Particular “La Salle” de Ibarra, siendo un establecimiento educativo con función diurna y su población es mixta.

Beneficiarios: Autoridades, Docentes y estudiantes del colegio Particular “La Salle”

Infraestructura: Propia



Figura 4. Estudiantes el colegio Particular “La Salle”



Figura 5. Instalaciones del Colegio Particular “La Salle”

6.6. Desarrollo de la propuesta

Consiste en la elaboración de una guía didáctica interactiva, en donde se mostrara definiciones de las capacidades físicas: resistencia a la fuerza, resistencias aeróbica y de los fundamentos técnicos del fútbol. Además presenta los test que el profesor puede realizar al momento de evaluar las capacidades y la aplicación y realización inmediata de baremos; los cuales podrán ser modificados y reorientados a nuevos test, según su aplicación.

Contiene varias ventanas, donde el usuario podrá explorar de una manera fácil; haciendo clic en las opciones que el software le proporciona.

El software fue realizado en el programa “Visual Estudio 2010” y cuenta con todos elementos para que la enseñanza y el aprendizaje puedan ser interactivos.



Figura 6. Portada de la Guía Informática

En la pantalla inicial cuenta con la vista preliminar del programa en donde el usuario podrá elegir cualquier pantalla de definiciones, de las capacidades neutras: resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza y de los fundamentos técnicos del fútbol. Además cuenta con videos relacionados con la investigación.

Capacidades Neutras

Dentro de esta opción se encuentran definiciones, beneficios, objetivos de entrenamiento y test físicos que el usuario podrá abrir y descargar. También cuenta con un baremo realizado en Microsoft Excel, el cual será de gran ayuda para test de repeticiones y tiempo; el usuario podrá descargarlo y modificarlo de acuerdo a sus necesidades. Por defecto se encuentra cargados los datos de los test realizados en la investigación con su baremos respectivo.

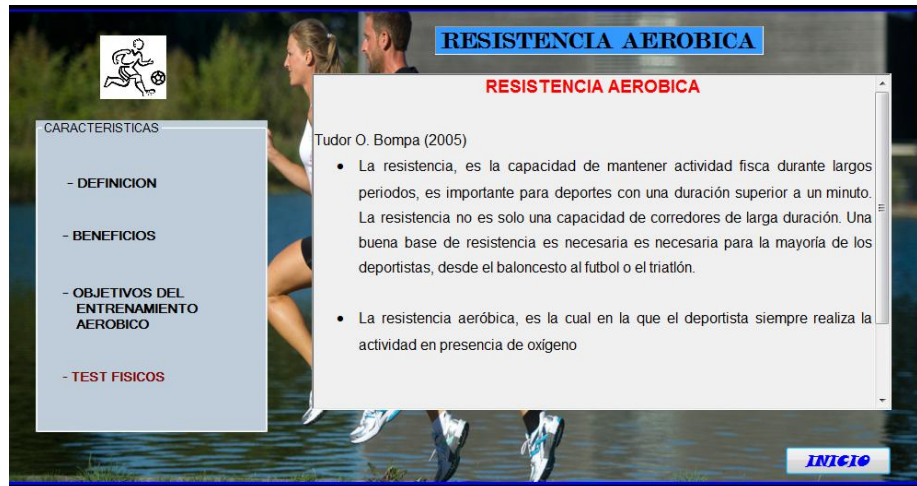


Figura 7. Resistencia Aer3bica



Figura 8. Resistencia a la Fuerza

RESISTENCIA AER3BICA

Definici3n

La resistencia, es la capacidad de mantener actividad fisica durante largos periodos, es importante para deportes con una duraci3n superior a un minuto. La resistencia no es solo una capacidad de corredores de

larga duración. Una buena base de resistencia es necesaria es necesaria para la mayoría de los deportistas, desde el baloncesto al fútbol o el triatlón.

La resistencia aeróbica, es la cual en la que el deportista siempre realiza la actividad en presencia de oxígeno

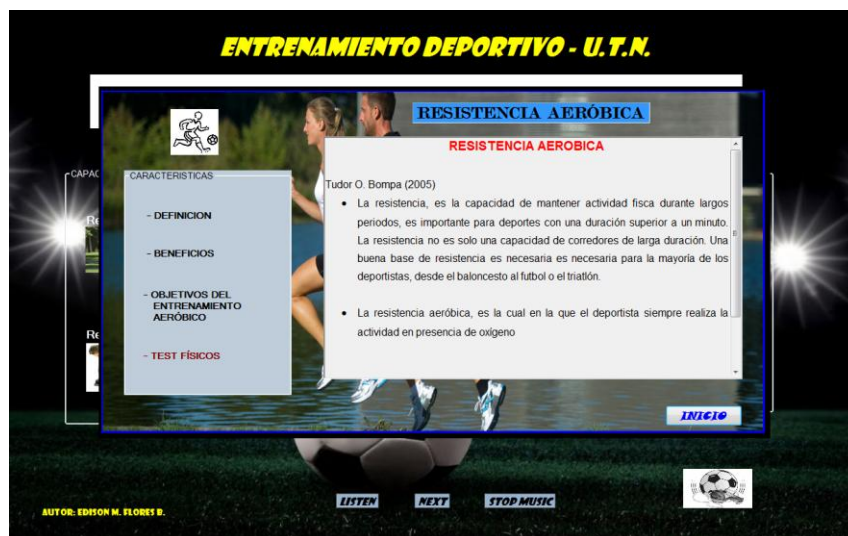


Figura 9. Definición de la Resistencia Aeróbica

Beneficios



Figura 10. Beneficios de la Resistencia Aeróbica

El principal beneficio de la resistencia para la mayoría de deportes es soportar la tensión del entrenamiento y la competición. Además un deportista con una buena base de resistencia supera la fatiga del entrenamiento, el trabajo escolar, el estilo de vida estresante más fácilmente que si no tuviera esta base. En el deporte, la fatiga es el enemigo público número uno; aquellos deportistas que no pueden superar de manera efectiva la fatiga tienen una alta probabilidad de rendir mal en el juego, carrera o partido. La fatiga afecta además a la capacidad de estar centrado, lo que da como resultado en errores técnico-tácticos y lanzamiento o disparos imprecisos. Esto explica por qué, al final del partido o competición, se hacen más visibles los errores. Si quiere mejorar su juego, debe desarrollar su capacidad física de resistencia.

El entrenamiento de resistencia también ofrece beneficios visibles en la salud. Los sujetos implicados en actividades de resistencia tienen corazón más fuerte, y tanto frecuencias cardíacas como presiones sanguíneas más bajas. Pocos de estos sujetos experimentan enfermedades cardiorrespiratorias, y la incidencia de muertes como consecuencia de enfermedades cardíacas es rara. Los deportistas que realizan actividades de resistencia emplean más grasa como combustible, por lo tanto, parecen más flacos. Haga de las actividades de resistencia una parte de su estilo de vida”.

Un mayor porcentaje de la energía requerida por el ejercicio puede suministrarse aeróbicamente, lo cual significa que el jugador pueda trabajar con una intensidad de ejercicio mayor durante prolongados periodos de tiempo de un partido. Además de una mayor capacidad de resistencia que permite al jugador hacer ejercicio con una intensidad más elevada durante el partido. El entrenamiento aeróbico puede ayudar también a minimizar el deterioro del rendimiento técnico y la falta de

concentración inducida por la fatiga que puede presentarse hacia el final del partido.

Objetivos del entrenamiento Aeróbico

1. Servirá de base para la construcción o incremento de las demás capacidades
2. Previene la disminución de un bajón físico en el rendimiento
3. Para aumentar la capacidad de recuperación de un ejercicio de alta intensidad (favorece la resistencia del lactato)
4. Minimizar el riesgo de lesiones (ya que muchas de estas de estas están asociadas a la fatiga)
5. Para aumentar los niveles de resistencia Psíquica (mejora de las endorfinas, mejor control del dolor)
6. Estabilización de la salud en los individuos

OPCIÓN TEST FÍSICOS DE RESISTENCIA AÉROBICA



Figura 11. Resistencia Aeróbica (Test físicos y baremo)

TEST DE CAT (CAT TEST)

Objetivo: Determinar el índice de VO₂ máximo. Determinar los umbrales aeróbico y anaeróbico. Determinar la curva de recuperación de la frecuencia cardiaca.

TEST DE CONCONI

Objetivo: Valorar la potencia aeróbica. Determinación del umbral anaeróbico.

TEST DE COOPER

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO₂ máximo.

TEST DE COURSE NAVETTE

Objetivo: Medir el consumo de oxígeno de un individuo o capacidad aeróbica. Se identifica con el VO₂ Máx.

TEST DEL KILOMETRO

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica.

TEST DE ROCKPORT

Objetivo: Determinar el VO₂ máximo en sujetos de baja condición física.

TEST DE INDICE DE RUFFIER

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de un persona.

OPCIÓN RESISTENCIA A LA FUERZA



Figura 12. Resistencia a la Fuerza

Definición y Beneficios

Capacidad de mantener la fuerza el máximo tiempo posible o repetirla muchas veces. La fuerza resistencia va a ser importante en el futbolista, tanto en la musculatura de apoyo como en la musculatura de tronco (Abdominales y lumbares principalmente).

OPCIÓN TEST FÍSICOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA

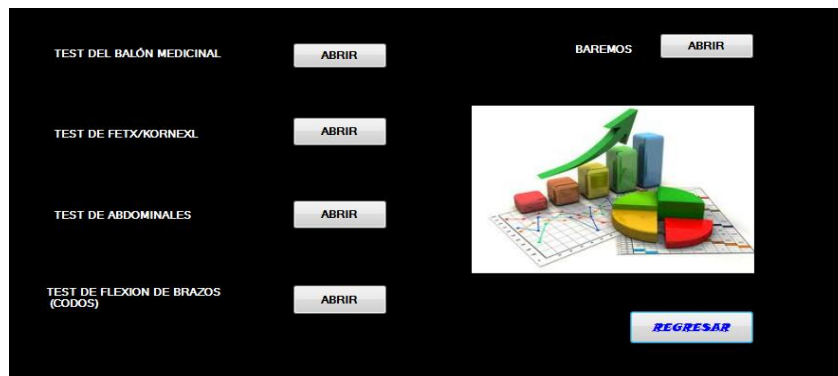


Figura 13. Resistencia a la Fuerza (Test físicos y baremo)

Test de Evaluación

Test de flexión de brazos

Objetivo: Evidenciar la resistencia muscular del ejecutante

Test De Fetz/Kornexl

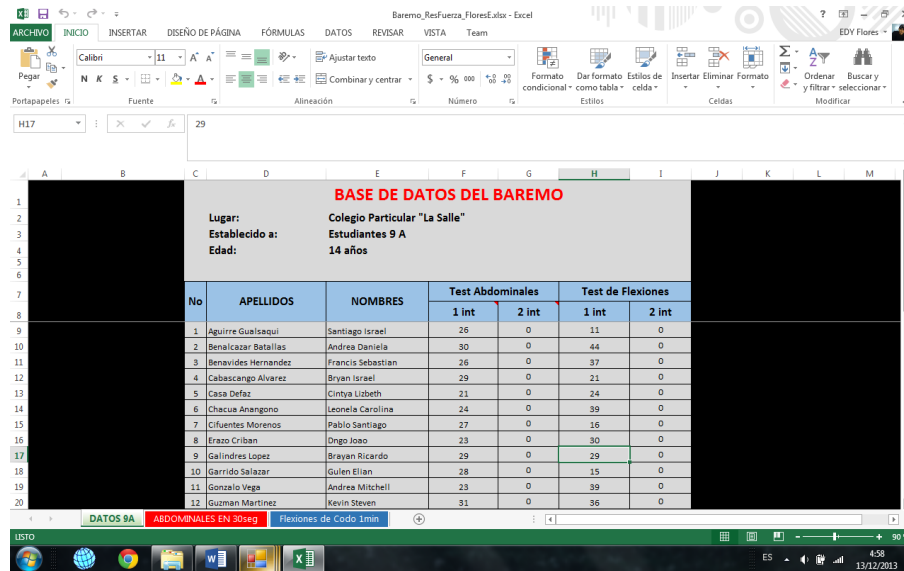
Objetivo: Medir la Resistencia de fuerza de la musculatura del tronco

Test de Abdominales

Objetivo: Medir la resistencia de sus músculos abdominales y flexores de cadera.

Test del Balón Medicinal

Objetivo: Medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos del miembro superior, tronco y miembro inferior.



BASE DE DATOS DEL BAREMO						
Lugar:		Colegio Particular "La Salle"				
Establecido a:		Estudiantes 9 A				
Edad:		14 años				
No	APELLIDOS	NOMBRES	Test Abdominales		Test de Flexiones	
			1 int	2 int	1 int	2 int
1	Aguirre Gualsaqui	Santiago Israel	26	0	11	0
2	Benicaazar Batallas	Andrea Daniela	30	0	44	0
3	Benavides Hernandez	Francis Sebastian	26	0	37	0
4	Cabascango Alvarez	Bryan Israel	29	0	21	0
5	Casa Defaz	Cintya Lizbeth	21	0	24	0
6	Chacua Anagono	Leonela Carolina	24	0	39	0
7	Cifuentes Morenos	Pablo Santiago	27	0	16	0
8	Erazo Crihan	Dngo Joao	23	0	30	0
9	Gallindres Lopez	Brayan Ricardo	29	0	29	0
10	Garrido Salazar	Gulen Elian	28	0	15	0
11	Gonzalo Vega	Andrea Mitchell	23	0	39	0
12	Guzman Martinez	Kevin Steven	31	0	38	0

Figura 14. Resistencia a la Fuerza (baremos)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Son conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas con el reglamento. Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate



Figura 15. Técnica Individual

OPCIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.



Figura 16. Técnica Individual (definiciones)

La conducción

Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (carrera externa, o interna), siendo también utilizada cuando tiene el jugador espacio disponible para la progresión sobre el terreno. Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo

El control

Controlar correctamente el balón, orientado, conducirlo, pasarlo, driblar, fintar...el aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización de estos recurso técnicos es la base fundamental para los futuros movimientos y aplicaciones del futbolista, aplicación variable de la técnica de acuerdo con determinadas situaciones de juego.

El golpe de cabeza

Conjunto de acciones que tienen por objetivo contactar el balón con la cabeza, desplazándolo con intencionalidad fuera del propio control. Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

Golpeo con el pie

Conjunto de acciones que tienen por objetivo contactar el balón con el pie, desplazándolo con intencionalidad fuera del propio control.

Habilidad

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos. Las habilidades de movimiento con balón deben aprenderse como habilidades para el juego adecuadas a la situación. Para desarrollar las habilidades técnicas de forma racional adecuadas a la constitución del jugador y las condiciones existentes, son de importancia determinante unas capacidades coordinativas bien desarrolladas.

El regate

Es la acción de desbordar al adversario manteniendo el control del balón. Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

El tiro

Acción técnico-estratégica a través de cual se envía el balón sobre la portería adversaria. Puede realizarse con un golpeo con los pies o con la cabeza.

El tiro es la acción técnica individual consistente en todo envío del balón sobre la portería contraria teniendo como fin introducirlo en la misma. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. El tiro es el fin último o el máximo objetivo del juego.

OPCIÓN TEST DE TÉCNICA INDIVIDUAL

En esta opción están varios test a utilizados en la actualidad sobre la técnica individual, se detalla en cada uno sus características de ejecución



Figura 17. Test de Técnica Individual

Test de evaluación

Test de cabeza

Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la sog a elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la sog a. Se mide a que distancia

Test de conducción

Un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible.

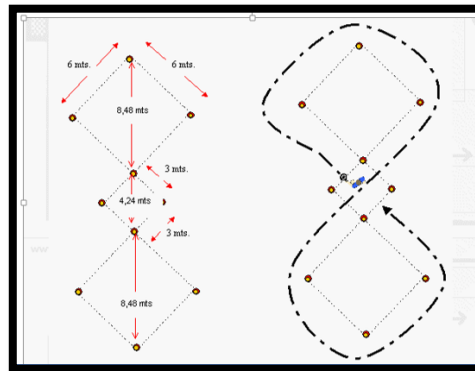


Figura 18.- Test de Conducción

Test de precisión de pase

Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

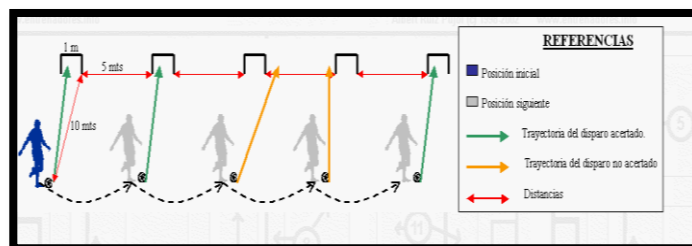


Figura 19.- Test de precisión de pase

Test de recepción

El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 mts. Y separado 5 mts de la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado; busca el otro balón y

repite la acción. Se contabilizan la cantidad de veces que el balón rebota en la pared en 30"

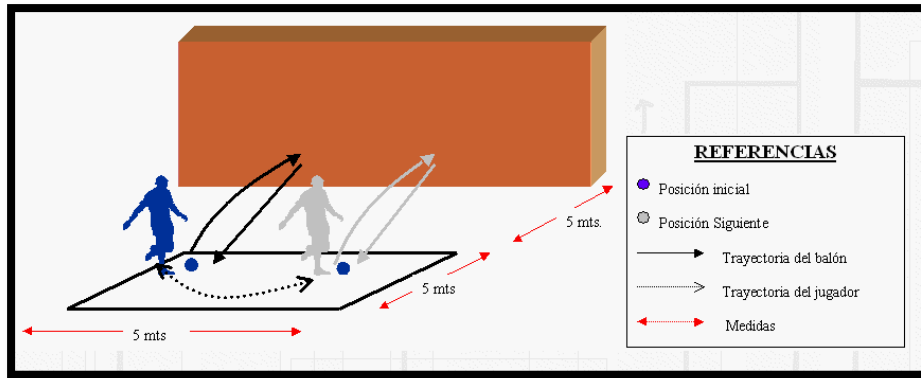


Figura 20.- Test de recepción

Test de tiro al arco

Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlas en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos Trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.

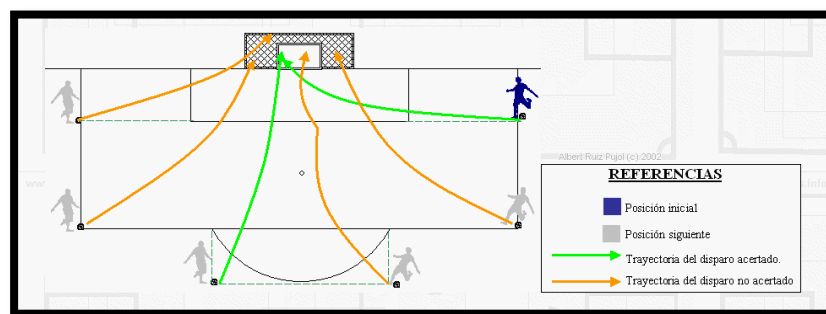


Figura 21.- Test de tiro al arco

Test de Habilidad

Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

Test de aceleración con balón

Un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la medialuna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 11 mts. x 4 largos = 44 mts.)

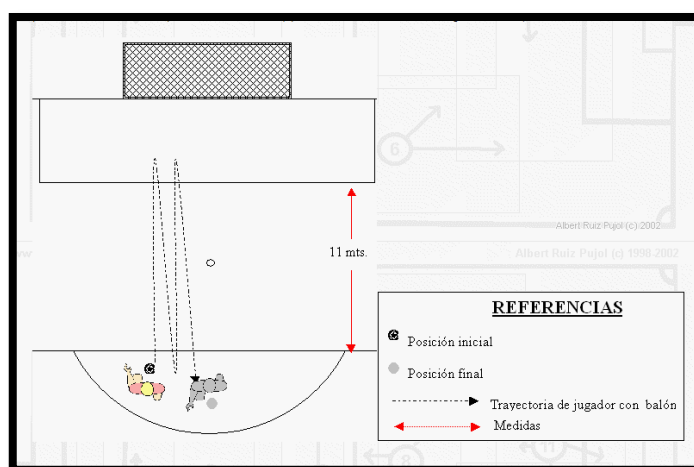


Figura 22.- Test de aceleración con balón

OPCIÓN EJERCICIOS VARIOS EN TÉCNICA INDIVIDUAL

Al elegir esta opción se desplegará un documento digital que contiene varios ejercicios para el entrenamiento de la técnica individual.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL

EJERCICIOS DE CONTROL

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar cómo se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.	
2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.	
3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)	

Figura 23. Ejercicios de Técnica Individual

OPCIÓN TÉCNICA COLECTIVA

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - U.T.N.


TÉCNICA COLECTIVA



CARACTERÍSTICAS

- DEFINICIÓN
- PASE
- RELEVO
- EJERCICIOS VARIOS

Técnica Colectiva




Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

INICIO

LISTEN

NEXT

STOP MUSIC



AUTOR: EDISON M. FLORES B.

Figura 24. Técnica Colectiva

El pase

Acción técnico-estratégica a través de la cual se establece una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón con un golpeo. Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

El Relevo

Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

OPCIÓN EJERCICIOS VARIOS EN TÉCNICA COLECTIVA

Al elegir esta opción se desplegará un documento digital que contiene varios ejercicios para el entrenamiento de la técnica colectiva.






EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA COLECTIVA	
EJERCICIOS DE RECUPERACION DEL BALON	
1. Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra 1 defensor	
2. Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 1 defensor	
3. Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 2 defensores	
4. Situaciones de ataque y defensa: 3 atacantes contra 2 defensores	
9. Realizaremos un partido en espacio reducido 20 por 20 en el que premiaremos con puntos la recuperación la pelota.	

Figura 25. Ejercicios de Técnica Colectiva

FUNCIÓN VIDEOS

Otra función de la guía didáctica es la de presentar diferentes ejercicios aplicativos para el entrenamiento de las capacidades neutras y de los fundamentos técnicos



Figura 26. Función Videos



Figura 27. Función Videos (Explicación)

- Ejercicios de Resistencia Aeróbica (Videos anexos en guía didáctica CD)



Figura 28. Resistencia Aeróbica

1.- Como mejorar la resistencia Aeróbica

Da a conocer explicación sencillas de cómo trabajar la resistencia aeróbica y especifica la intensidad de trabajo.

2. Entrenamiento Aeróbico y Anaeróbico

Explica que es el entrenamiento aeróbico, beneficios y efectos secundarios que entrena en estos niveles.

3. Entrenamiento Aerobio mediante capacidades físicas coordinativas

Da a conocer varios ejercicios de entrenamiento aeróbico mediante la práctica de las capacidades físicas coordinativas

4. Trabajo Aeróbico con estaciones técnicas

Es un trabajo con estación, con intensidades bajas pero de larga duración, para futbolistas que entrenan resistencia aeróbica

- Ejercicios de Resistencia a la Fuerza (Videos anexos en guía didáctica CD)

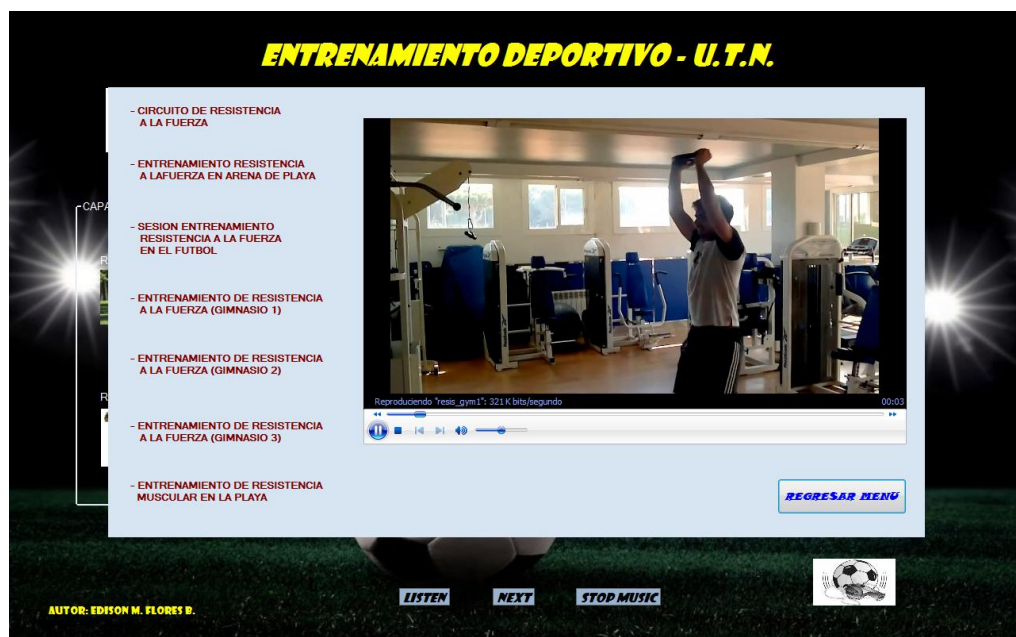


Figura 29. Resistencia a la Fuerza

1.- Circuito de Resistencia a la Fuerza

Un personal training da a conocer ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en diferentes zonas del cuerpo humano.

2.- Entrenamiento Resistencia a la fuerza, entrenamiento de playa

Da a conocer ejercicios de resistencia a la fuerza en la playa con elementos de entrenamiento.

3. Sesión entrenamiento resistencia a la fuerza en el fútbol

Es una sesión de entrenamiento con ejercicios especiales y elementos de entrenamiento.

4.- Entrenamiento de Resistencia a la fuerza en (gimnasio 1)

Es un entrenamiento de con pesas de poco peso

5- Entrenamiento de Resistencia a la fuerza en (gimnasio 2)

Es un entrenamiento de con un bozu y con máquinas de gimnasio

6- Entrenamiento de Resistencia a la fuerza en (gimnasio 3)

Es un entrenamiento con máquinas de gimnasio y elementos de entrenamiento

7.- Entrenamiento de Fuerza Muscular en la playa

Es un entrenamiento con elementos de entrenamiento en la playa.

- **Ejercicios de Técnica Individual (Videos anexos en guía didáctica CD)**



Figura 30. Videos Técnica Individual

1.- Golpeo de cabeza

Presenta entrenamiento de golpe de cabeza que se realiza en con los jóvenes del Bayer Múnich

2.- Conducción y tiro al arco

Son ejercicios que conducción y tiro al arco.

3.- Control, conducción y tiro (1)

Son ejercicios que conducción y tiro al arco

4.- Control, conducción y tiro (2)

Da a conocer ejercicios que conducción y tiro al arco

5.- Control, recepción y pase

Los futbolistas realizaran los 3 fundamentos básicos del fútbol

6.- Habilidad y golpeo de cabeza

Es un entrenamiento de habilidad y golpeo de cabeza

- Ejercicios de Técnica Colectiva (Videos anexos en guía didáctica CD)



Figura 31. Videos Técnica Colectiva

1.- Fútbol reducido (pases)

Presenta entrenamiento fútbol reducido que se realiza en con los jóvenes del Bayer Múnich

2.- Entrenamiento de pases y definición

Son entrenamientos de pase y precisión en la decisión, además de otras características que necesita el fútbol

3.- Entrenamiento de pases

Son entrenamientos de pase y precisión en la decisión, además de otras características que necesita el fútbol

4.- Juego reducido de pases con las manos

Es un juego reducido que se realiza con juego colectivo con las manos

5.- Juego reducido de 4 porterías

Es un juego reducido con 4 porterías en donde los equipos trataran de hacer goles en las porterías contrarias

6.7. Impacto

6.7.1. Impacto pedagógico

La guía didáctica interactiva podrá ser utilizada por docentes en su currículo escolar con los entrenamientos propuestos, esta guía facilitara en la evaluación, garantizándola con baremos acordes a las capacidades físicas y beneficiando la educación en una manera técnica y científica.

Todos los objetivos educativos, pueden, con más o menos facilidad, con más o menos éxitos, ser evaluados. El ámbito cognitivos, la adquisición de conocimientos, de habilidades y las aptitudes intelectuales: el saber y el saber hacer. El ámbito afectivo, el desarrollo de actitudes en relación al contenido pedagógico, con relación al grupo: el saber ser, ver, sentir y reaccionar. El ámbito psicomotriz, en el enriquecimiento de las conductas motoras: las habilidades motoras. El ámbito social, en el relacionamiento permanente en todos los niveles: cooperar y competir

6.8. Difusión

La socialización de la presente propuesta se la realizo a los profesores del área de Cultura Física, autoridades, alumnos que estudian en el colegio particular “La Salle” de la ciudad de Ibarra, que fueron motivo de la presente investigación, acerca de las capacidades neutras y los fundamentos técnicos en el fútbol.

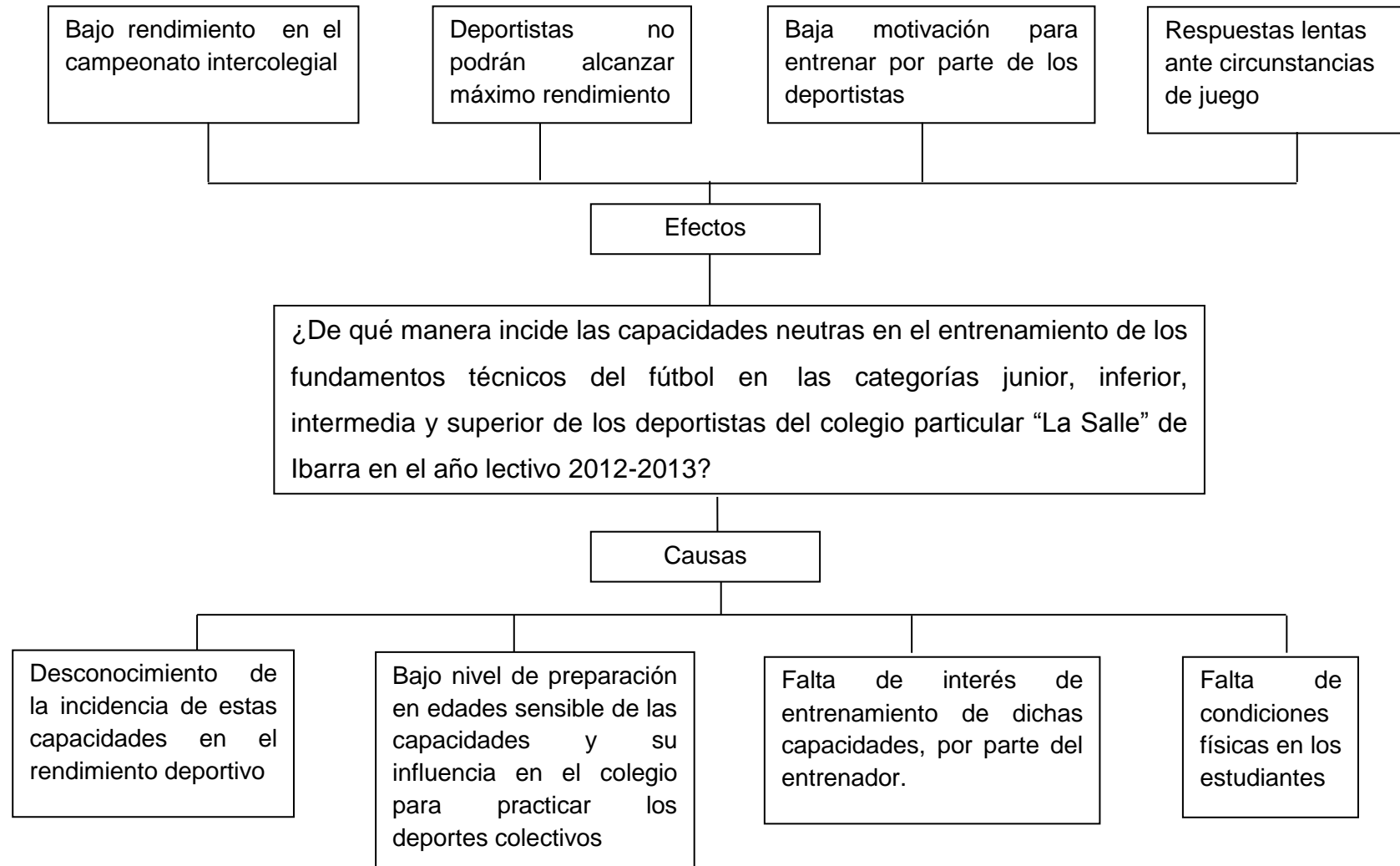
6.9. Bibliografía

1. Bangsbo J. (2002), Entrenamiento de la condición física en el fútbol, Ed. Paidotribo, España
2. Beraldo S, P. C. (2000), Preparación Física Total, Ed. Hispano Europea, España.
3. Bompa T.O. (2003), Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento, Ed. Hispano Europea, España.
4. Bompa T.O. (2005), Entrenamiento para Jóvenes Deportistas, Ed. Hispano Europea, España.
5. Cometti G. (2002), La preparación física en el fútbol, Ed. Paidotribo, España
6. Cometti G. (2007), Los Métodos Modernos de Musculación, Ed. Paidotribo, España
7. Conde M. (2006), Organización del Entrenamiento de la Resistencia, Ed. Instituto Monsa, España.
8. Conde M. (2006), Organización del Entrenamiento de la Velocidad, Ed. Instituto Monsa, España.
9. Ferreiro G. (2003), Estrategias didácticas del aprendizaje cooperativo, Editorial Trillas, México
10. López J. (2001), Fútbol: 500 fichas para el entrenador global de las estrategias ofensivas y defensivas, Ed. Wanceulen, España.

11. Martínez E. (2002), Pruebas de aptitud Física, Editorial Paidotribo, España
12. Moreno M. (2003), Filosofía, Antropología, Psicología y Sociología, Editorial Mad, España
13. Muñoz Blanco A. (2010), Proceso deportivos metodología para técnicos y monitores, Ed. Kinesis, Colombia
14. Pacheco R. (2004), Fútbol: La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11, Editorial Paidotribo, España.
15. Portugal M.A (2008), Medios de Entrenamiento con Balón, Ed. Gymnos, España.
16. Pozo J. (2006), Teorías cognitivas del aprendizaje, Editorial Morata, España.
17. Sans T. A. (2000), Entrenamiento en el fútbol base, Ed. Paidotribo, España
18. Suárez, R. (2005), Fuerza Total, Ed. Hispano Europea, Cuba
19. Vasconcelos R. (2005), Preparación, y organización del Entrenamiento Deportivo, Ed. Paidotribo, España
20. Patiño F. Walter (2007), Parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol, Editorial Indeportes, Colombia

ANEXOS

ANEXO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2: MATRIZ DE COHERENCIA

MATRIZ DE COHERENCIA	
<p>TEMA</p> <p>Capacidades neutras y su influencia en el entrenamiento del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior en los deportistas del colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 y propuesta alternativa</p>	<p>PROBLEMA</p> <p>¿De qué manera incide las capacidades neutras en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los deportistas del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013?</p>
<p>PROBLEMA</p> <p>¿De qué manera incide las capacidades neutras en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los deportistas del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013?</p>	<p>OBJETIVOS GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar las capacidades neutras y su incidencia en el entrenamiento de la técnica básica del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 • Elaborar una guía didáctica interactiva para mejorar el entrenamiento de las capacidades neutras y de los fundamentos técnicos del fútbol, en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes-deportistas de colegio

	particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.
<p>OBJETIVO GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar las capacidades neutras y su incidencia en el entrenamiento de la técnica básica del fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 • Elaborar una guía didáctica interactiva para mejorar el entrenamiento de las capacidades neutras y de los fundamentos técnicos del fútbol, en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes-deportistas de colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013. 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de desarrollo de las capacidades neutras mediante test físicos en los deportistas de las categorías junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013. • Evaluar los diferentes fundamentos técnicos del entrenamiento de fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de desarrollo de las capacidades neutras mediante test físicos en los deportistas de las categorías 	<p>INTERROGANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué nivel se encuentran desarrolladas las capacidades neutras en los deportistas de las categorías junior, inferior,

<p>junior, inferior, intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los diferentes fundamentos técnicos del entrenamiento de fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 	<p>intermedia y superior en el colegio particular “LA SALLE” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013.?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué nivel se encuentran desarrolladas las diferentes fundamentos técnicos del entrenamiento de fútbol en las categorías junior, inferior, intermedia y superior de los estudiantes del colegio particular “La Salle” de Ibarra en el año lectivo 2012-2013?
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANEXO 3: MATRIZ DE VARIABLES

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Son aquellas capacidades motoras básicas, para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, que son posibles de desarrollar con relativa independencia de la edad.	Capacidades Neutras	Resistencia Aeróbica Resistencia a la Fuerza	Test de 1000m Test de abdominales en 30 seg. Test de flexiones de codo en 30 seg
Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan	Fundamentos Técnicos	Técnica Individual Técnica Colectica	Test de conducción en slalom Test de Golpeo con el pie/Precisión de pase Test de golpeo con cabeza

ANEXO 4: ABDOMINALES EN 1 MINUTO

Propósito:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Material:

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

Ejecución:

Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

Anotación:

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.

ANEXO 5: TEST DE 1000 metros

Objetivo:

Valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica.

Desarrollo:

Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Material e instalaciones:

- Cronometro
- Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

ANEXO 6.- FICHA DE OBSERVACIÓN

Dimensión: Técnica Individual

Indicador: Conducción en slalom

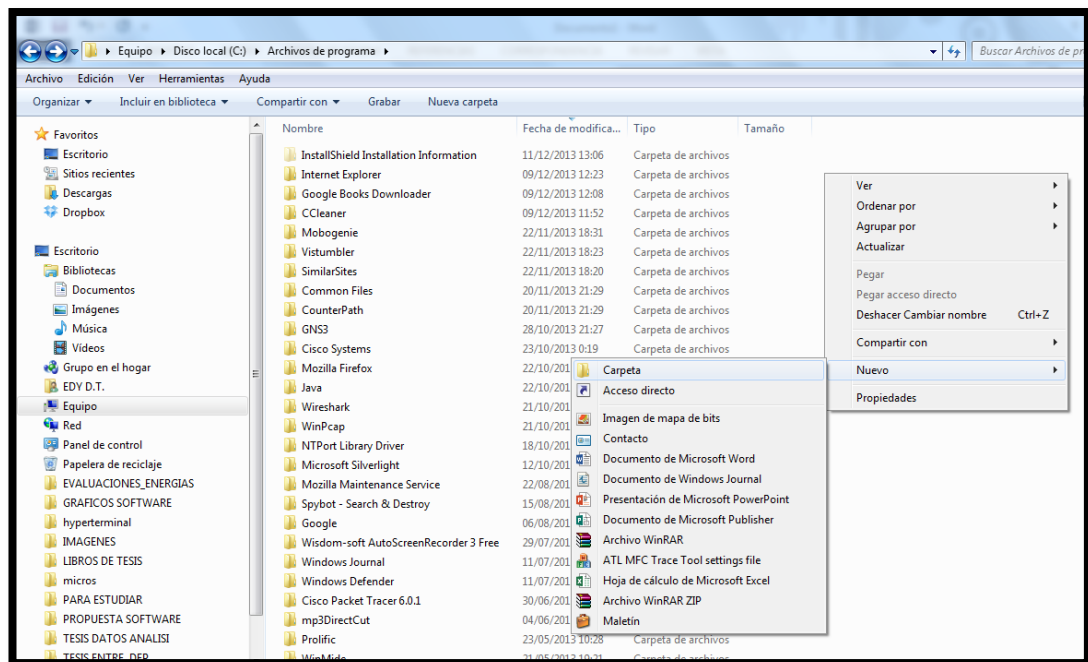
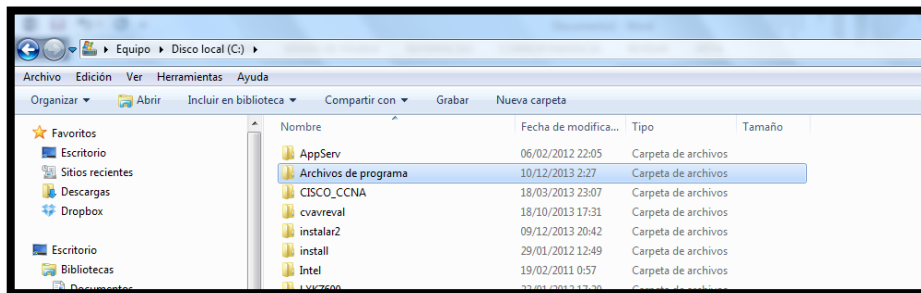
Objetivo: Valorar la técnica individual: conducción

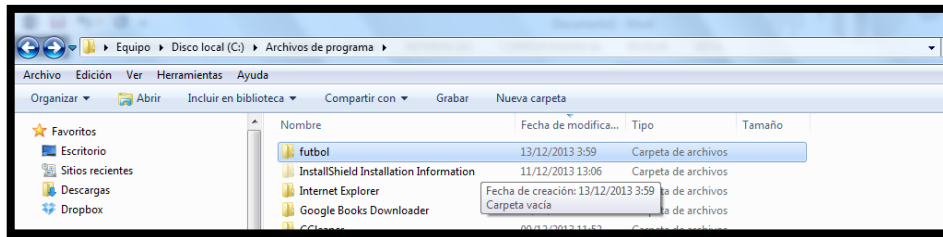
EJECUCIÓN		VALORACIÓN												
		EXCELENTE		MUY BUENA		BUENA		REGULAR		INSUFICIENTE		TOTAL		%
		Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%			
Al ejecutar, mantiene su cabeza levanta, mirando el objetivo:														
Al ejecutar , su eficacia de conducción es:														
Utiliza indistintamente ambas piernas para evitar los obstáculos														
Al ejecutar la conducción con pie izquierdo fue:	B. interno													
	B. externo													
	Punta													
	Planta													
	Empeine													

											TOTAL		
Al ejecutar la conducción con pie derecho fue:	B. interno												
	B. externo												
	Punta												
	Planta												
	Empeine												
											TOTAL		

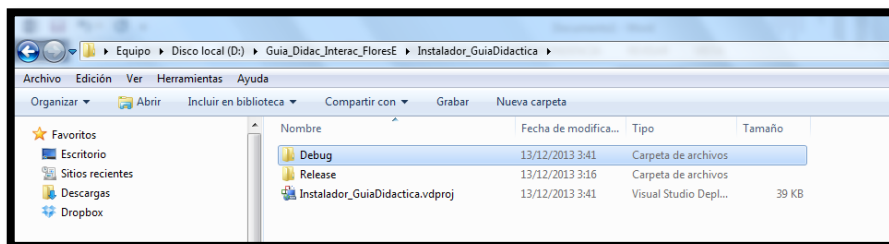
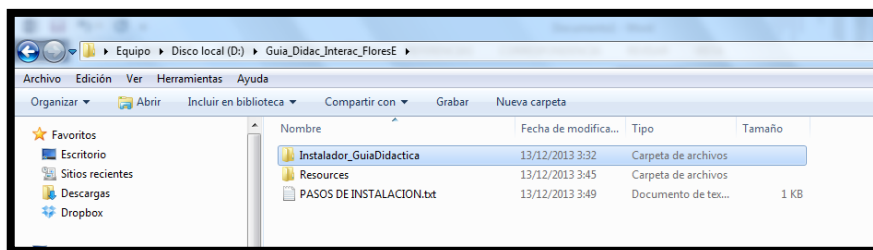
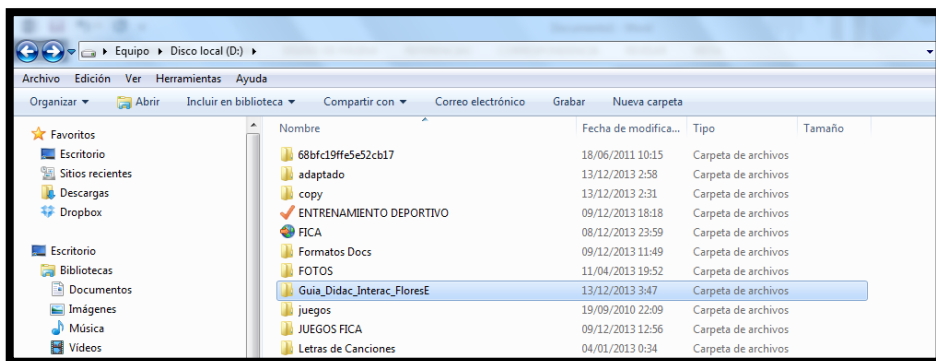
ANEXO 7: MANUAL DE INSTALACIÓN DE LA GUIA DIDÁCTICA INTERACTIVA

1. Antes de instalar nuestro programa, cree una carpeta con el nombre "fútbol" en "Archivo de Programa" que se encuentra ubicado en el Disco Local C.

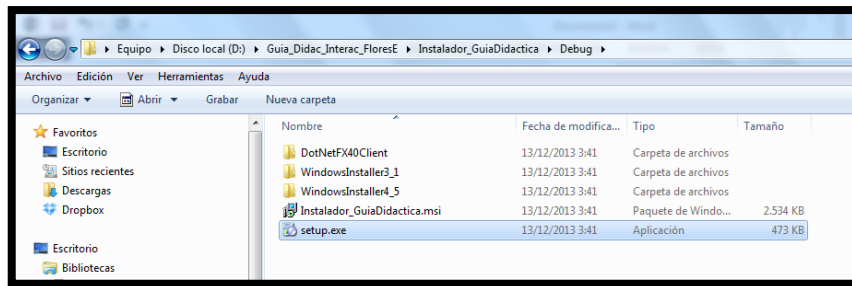




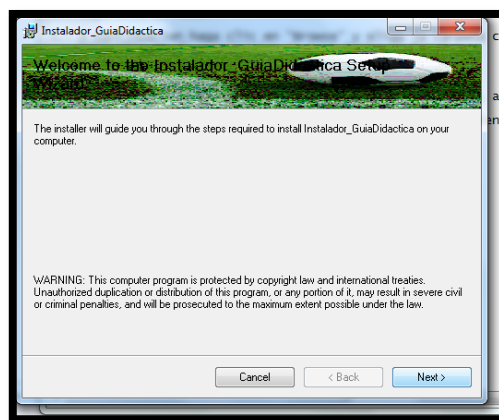
2. Dirijase al CD y abra las carpetas "Guia_Didac_Interac_Flores" > "Instalador_GuiaDidactica" > Debug



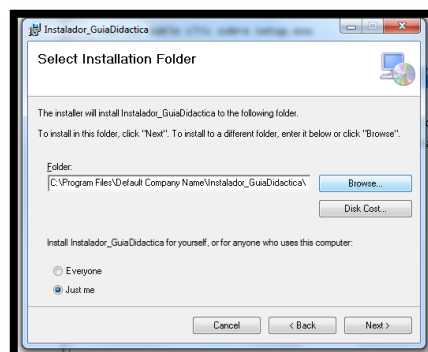
3. Realice doble clic sobre setup.exe

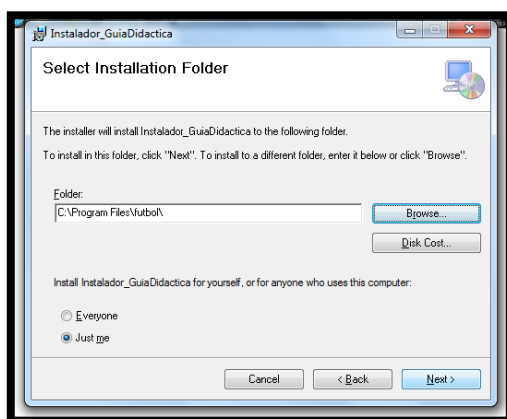
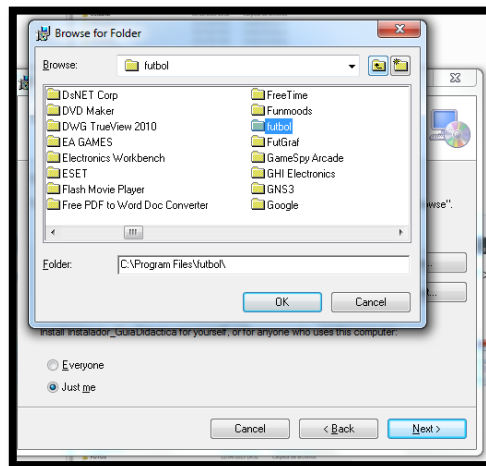
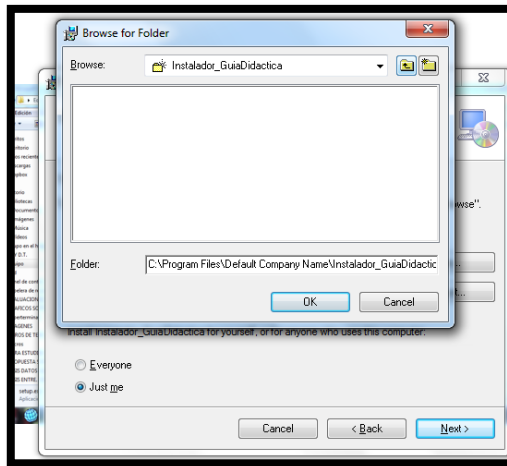


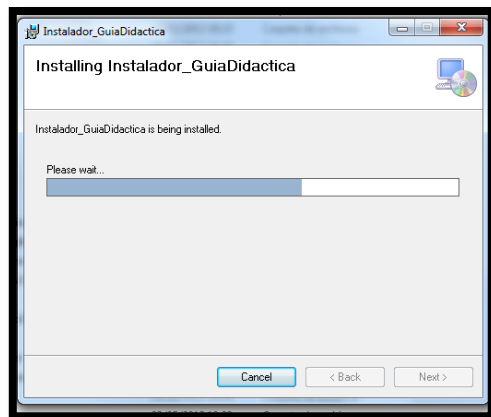
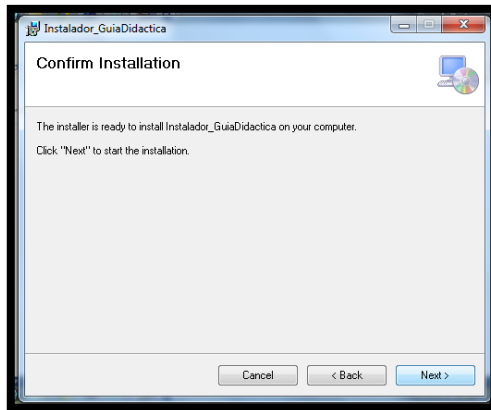
4. Haga clic en Next.



5. A continuación haga clic en "Browse" y elija la carpeta creada en el paso 1 llamada "fútbol", luego haga clic en Ok y posterior en Next hasta el final.

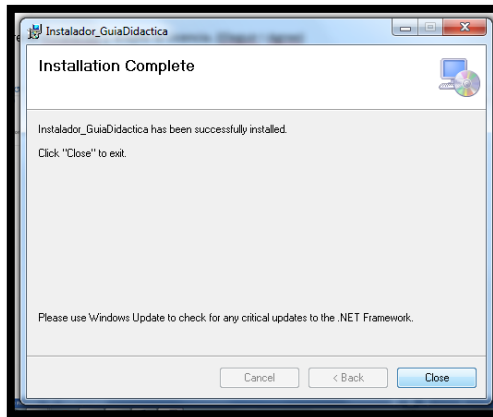




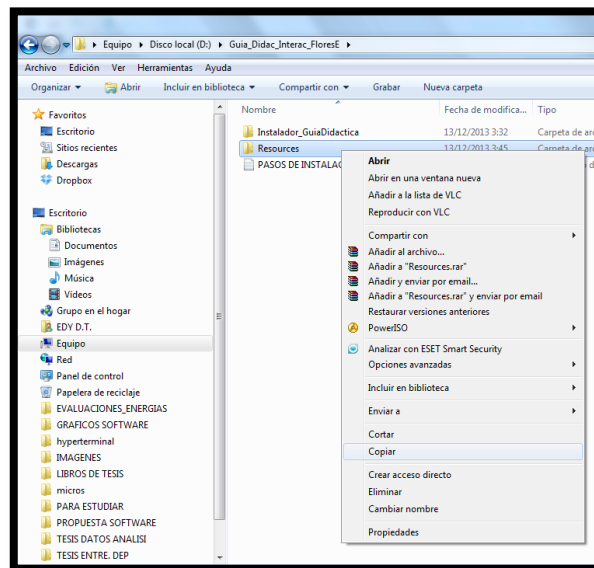


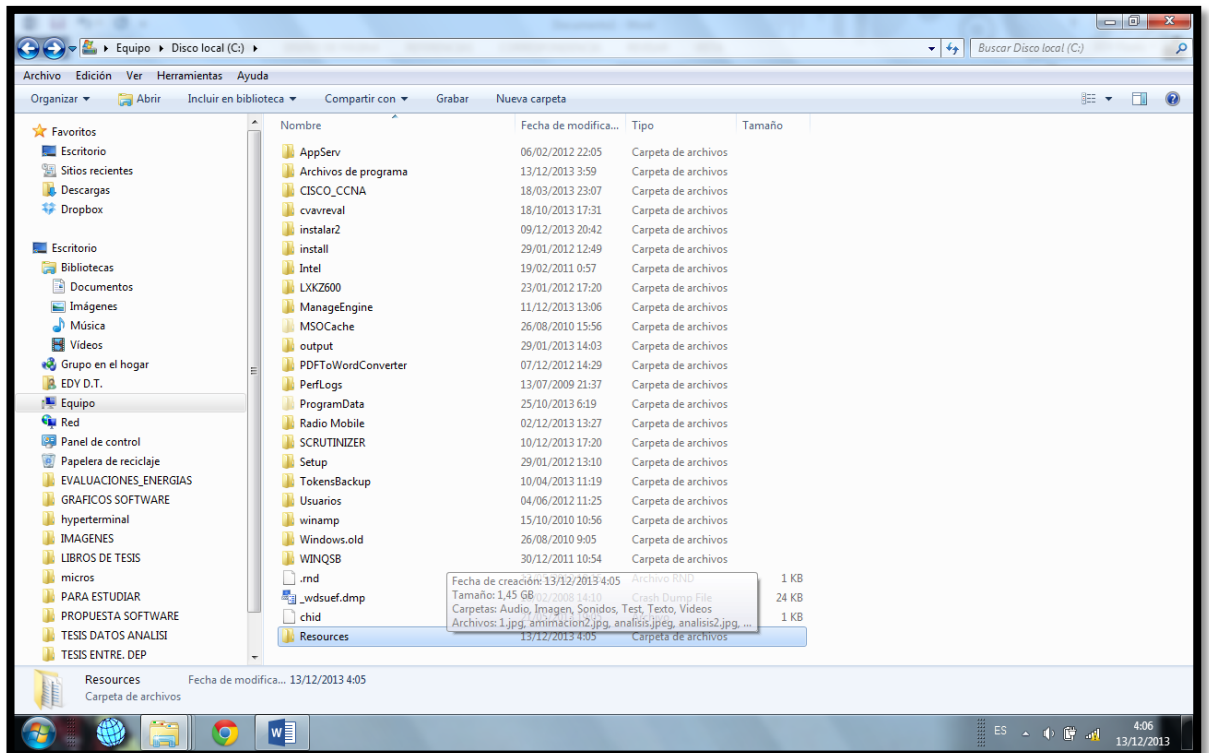
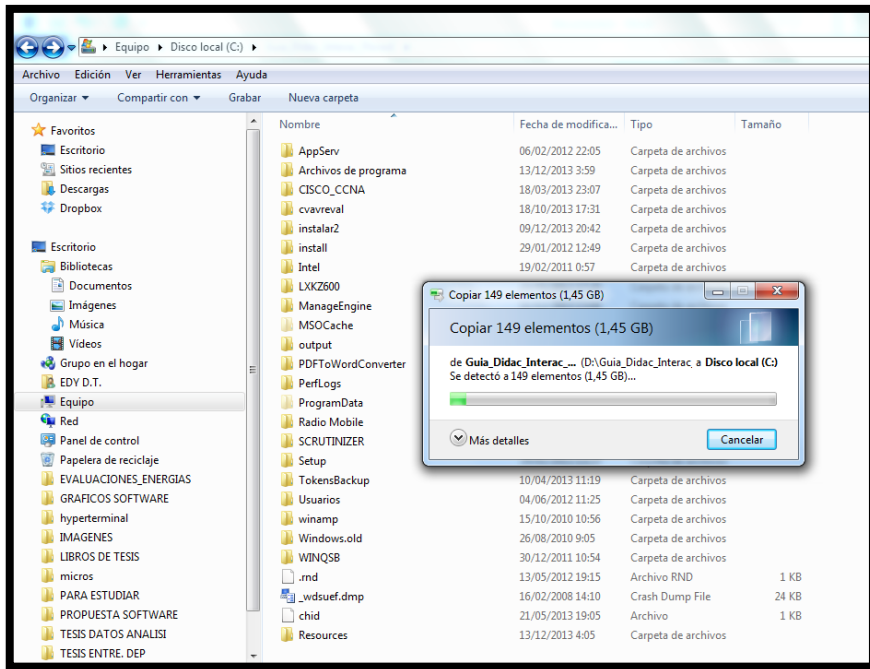
6. Espere su instalación y acepte la Licencia. (Elegir I Agree)



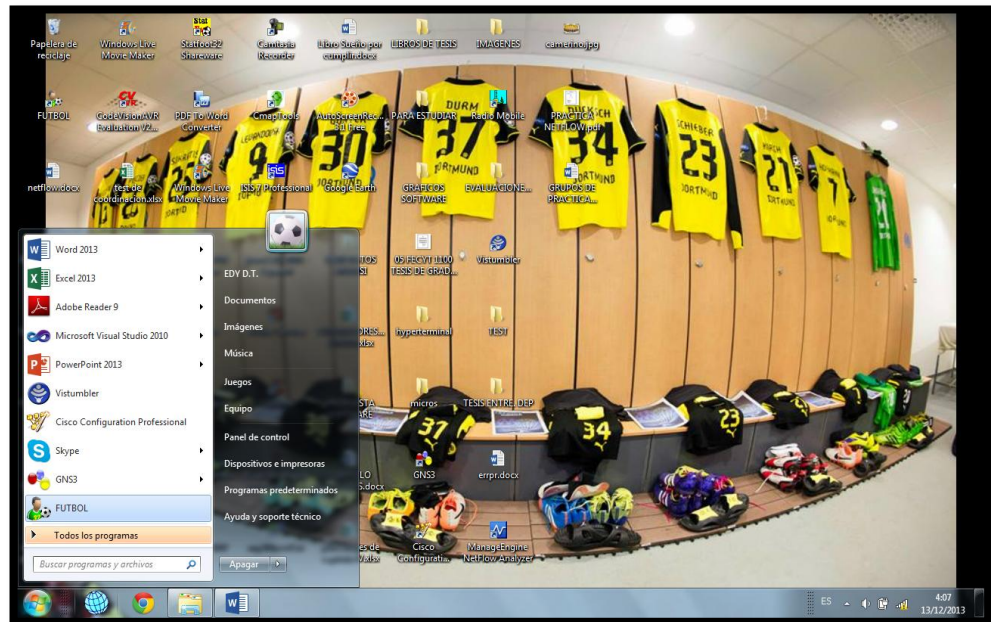


7. Copie y pegue la carpeta "Resources" que esta en el CD, al Disco Local C.





8. Disfrute de su aplicación que se encuentra en la barra Menú o en el escritorio



ANEXO 8. FOTOGRAFÍAS







UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

UNIVERSIDAD ACREDITADA RESOLUCIÓN 002 – CONEA – 2010 –129 – DC.

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

H. CONSEJO DIRECTIVO

Oficio 4743 UTN-FECYT-HCD
27 de febrero del 2013

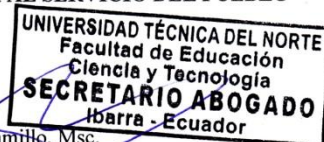
Magíster
Vicente Yandún
COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Señor Coordinador:

El H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en sesión Ordinaria del 27 de febrero del 2013, se resolvió aprobar el Plan de Trabajo de Grado tema: “**CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR LA SALLE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA**”, perteneciente al señor: *Flores Bosmediano Edison Marcos*, estudiante de la Especialidad de **Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**, y designar como Director del plan de trabajo de Grado al Msc. Fabián Yépez.

Atentamente,
CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Dr. Luis Chilibingá Jaramillo, Msc.
SECRETARIO ABOGADO



Copia: Msc. Fabián Yépez.

**DIRECTOR DEL PLAN DE TRABAJO DE GRADO
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
INTERESADO**

Sr.: Flores Bosmediano Edison Marcos,

Anita V.

Visión Institucional

La Universidad Técnica del Norte en el año 2020, será un referente en ciencia, tecnología e innovación en el país, con estándares de excelencia internacionales.

Av. 17 de Julio s-21 y José María
Córdova. Barrio El Olivo.
Teléfono:(06)2997800
Fax:Ext: 7011.
Email: utn@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec
Ibarra - Ecuador

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

H. CONSEJO DIRECTIVO

Oficio 4743 UTN-FECYT-HCD
27 de febrero del 2013

Magíster
Vicente Yandún

COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Señor Coordinador:

El H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en sesión Ordinaria del 27 de febrero del 2013, se resolvió aprobar el Plan de Trabajo de Grado tema: "**CAPACIDADES NEUTRAS Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR, INFERIOR, INTERMEDIA Y SUPERIOR EN LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO PARTICULAR LA SALLE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA**", perteneciente al señor: *Flores Bosmediano Edison Marcos*, estudiante de la Especialidad de **Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**, y designar como Director del plan de trabajo de Grado al Msc. Fabián Yépez.

Atentamente,

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO


Dr. Luis Chiliquinga Jaramillo, Msc.
SECRETARIO ABOGADO



Copia: Msc. Fabián Yépez.

**DIRECTOR DEL PLAN DE TRABAJO DE GRADO
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
INTERESADO**

Sr.: Flores Bosmediano Edison Marcos,

Anita V.

Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES

19 de noviembre del 2012

Magister.

Bolívar López

RECTOR DEL COLEGIO PARTICULAR "LA SALLE" IBARRA

Magister:

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera en los Programas Semipresenciales, me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxito en las funciones que acertadamente dirige.

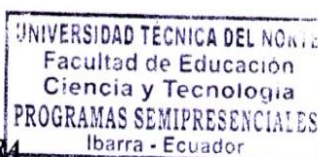
La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al señor Edison Marcos Flores Bosmediano, estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo; el acceso a la institución que usted dirige, con la finalidad de que puedan aplicar las encuestas, y test físicos, como parte del trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la atención que se dé a la presente, le agradezco,

Atentamente,

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA



Martha V.

Ibarra, 21 de Noviembre de 2012

Mgs.
Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA EN LOS PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Ciudad.-



De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos la obra de La Salle en la ciudad de Ibarra.

Atendiendo su atenta comunicación de fecha 19 de Noviembre de 2012, solicitando que el señor Edison Marcos Flores Bosmediano, estudiante de la Universidad Técnica del Norte en Entrenamiento Deportivo, realice en nuestro Centro Educativo la aplicación de encuestas y test físicos como parte de su trabajo de grado, me permito comunicarle que, el mencionado señor, está autorizado para realizar las actividades que nos solicita.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,



Mgs/ Bolívar López
RECTOR

Calle Velasco 6-41
Teléfonos: (06) 2958 964 / (06) 2950 173
Apartado Postal: 10 - 01 - 060
www.admr.es
Ibarra - Ecuador

Ibarra, 13 de diciembre el 2013

El Suscrito, Rector de la Unidad Educativa "La Salle" de Ibarra,

CERTIFICA:

Que el Sr. EDISON MARCOS FLORES BOSMEDIANO de C.I. 1003431986 realizó la socialización a autoridades y profesores del área de Cultura Física de la propuesta alternativa "GUIA DIDACTICA ALTERNATIVA ORIENTADA AL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES NEUTRAS, TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA DEL FÚTBOL", PARA MEJORAR LA REALCIÓN ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO "LA SALLE" EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013"

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



Mcs. Bolívar López

RECTOR

Calle Velasco 6-41
Teléfonos: (06) 2958 964 / (06) 2950 173
Apartado Postal: 10 - 01 - 060
uelsi.sytes.net
Ibarra - Ecuador

