



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 14 Y SUB 16 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA LDC OTAVALO Y LDC COTACACHI DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2012-2013”.

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

Autor:

Farinango Bonilla Franklin Alberto

Director:

Lic. Mauricio Arguello

Ibarra, 2013.

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director del Trabajo de Grado, presentado por: Franklin Alberto Farinango Bonilla, para optar por el grado de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 29 días del mes de Julio del 2013.

.....
Lic. Mauricio Arguello

C.I 100135604-5

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado se lo dedico a mis padres quienes forman gran parte de mi carrera como profesional, a mi esposa e hijas por el apoyo moral que día a día me han brindado para culminar mi carrera como una persona de bien.

Franklin Farinango

AGRADECIMIENTO

A Dios quien me llena de valor ,salud y sabiduría para salir adelante y a la Universidad Técnica del Norte, Institución de Educación Superior acreditada que nos dio la oportunidad de prepararnos y estudiar la carrera de nuestros sueños.

A nuestros distinguidos maestros que con su conocimiento aportaron a la formación de nuestro carácter, desarrollaron nuestras capacidades intelectuales y habilidades deportivas.

A las autoridades, docentes del Instituto de Educación Física y deportistas de “LDC Otavalo Y LDC Cotacachi”, que dieron todas las facilidades para la realización de esta investigación.

A mi tutor Lic. Mauricio Arguello, quien me guio durante todo el proceso de mi trabajo de investigación, que presento a la comunidad universitaria y al público en general.

Franklin Farinango

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PAG
Portada	I
Aceptación del Tutor.....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Indice General.....	V
Resumen.....	X
Summary.....	XI
Introducción.....	XII
 CAPÍTULO I	
1.- El Problema de Investigación.....	1
1.1.- Antecedentes.....	1
1.2.- Planteamiento del Problema.....	2
1.3.- Formulación del Problema.....	3
1.4.- Delimitación del Problema.....	4
1.5.- Objetivos.....	4
1.5.1.- Generales.....	4
1.5.2.- Específicos.....	4
1.6.- Justificación.....	5
1.7.- Factibilidad.....	7
 CAPÍTULO II	
2.1.- Marco Teórico.....	8
2.1.1.- Fundamentación Filosófica.....	8
2.1.2.- Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3.- Fundamentación Pedagógica.....	10
2.1.4.- Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.5.- Capacidades Físicas.....	12

2.1.5.1.- Clasificación de las Capacidades Físicas.....	12
2.1.5.2.- Capacidades Condicionales.....	12
2.1.5.3.- Capacidades Coordinativas.....	13
2.1.6.1.- La Fuerza.....	13
2.1.7.1.- Régimen estático.....	15
2.1.7.2.- Régimen dinámico.....	15
2.1.7.3.- Resistencia de la Fuerza.....	16
2.1.7.4.- Fuerza Explosiva.....	16
2.1.7.5.- Algunos factores de que depende la Fuerza muscular.....	17
2.1.7.6.- Particularidades metodológicas desarrollo de la fuerza.....	18
2.1.7.7.- Evolución de la Fuerza.....	18
2.1.8.- La Velocidad.....	19
2.1.8.1.- La velocidad de Traslación.....	20
2.1.8.2.- Velocidad de Reacción.....	20
2.1.8.3.- Velocidad de Reacción simple.....	20
2.1.8.4.- Velocidad de Reacción Compleja.....	21
2.1.8.5.- Resistencia a la velocidad.....	21
2.1.8.5.- Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad.....	22
2.1.8.6.- Particularidades metodológicas desarrollo de la velocidad..	22
2.1.8.8.- Evolución de velocidad.....	23
2.1.8.- La Resistencia.....	24
2.1.8.1.- Resistencia aeróbica.....	25
2.1.8.2.- Resistencia I.....	26
2.1.8.2.1.- Resistencia de corta duración.....	26
2.1.8.2.2.- Resistencia de media duración.....	26
2.1.8.2.3.- Resistencia de larga duración.....	27
2.1.8.2.4.- Resistencia de corta duración.....	27
2.1.8.2.5.- Resistencia de media duración.....	27
2.1.8.2.6.- Resistencia de larga duración.....	27
2.1.8.3.- Evolución de la Resistencia.....	28
2.1.9.- La Flexibilidad.....	29
2.1.9.1.- Movilidad o flexibilidad.....	29

2.1.9.2.- Movilidad activa.....	30
2.1.9.3.- Movilidad pasiva.....	31
2.1.9.4.- Evolución de la Flexibilidad.....	32
2.1.9.5.- Interrelación de las capacidades motrices.....	32
2.1.10.- El Entrenamiento.....	33
<u>2.1.10.1.- Indicaciones en el entrenamiento.....</u>	<u>34</u>
2.1.11.- Definición del proceso de Entrenamiento.....	35
2.1.12.- Principios del entrenamiento deportivo.....	35
2.1.12.1.- Principio de especificidad.....	36
2.1.12.2.- Principio de esfuerzo.....	36
2.1.13.3.- Principio de sobrecarga.....	37
2.1.12.3.1.- Métodos de sobrecarga.....	38
2.1.12.4.- Principio de continuidad.....	38
2.1.12.5.- Principio de regularidad.....	39
2.1.12.6.- Principio de Individualización.....	39
2.1.12.7.- Principio de Progresión.....	40
2.1.12.8.- Principio de Transferencia	41
2.1.12.9.- Principio de Unidad Funcional	42
2.1.12.10.- Principio de Recuperación.....	42
2.1.12.11.- Principio de individualización.....	43
2.1.13.- Métodos del entrenamiento deportivo.....	44
2.1.13.1.- Método Continuo Extensivo.....	44
2.1.13.2.- Método Continuo Intensivo.....	45
2.1.13.3.- Método Continuo Variable.....	45
2.1.13.4.- Método Fartlek.....	45
2.1.13.5.- Métodos Fraccionados.....	46
2.1.13.6.- Método Interválico.....	46
2.1.13.7.- Método de Repeticiones.....	46
2.1.13.8.- Método de Competiciones.....	47
2.1.13.9.- Métodos de entrenamiento del fútbol, táctica, técnica y calentamiento.....	47
2.1.14.- Entrenamiento Físico.....	48

2.1.15.- Acondicionamiento, específico.....	48
2.1.16.- Velocidad.....	49
2.1.17.- Fuerza y potencia.....	50
2.1.18.- Entrenamiento Técnico.....	50
2.1.18.1.- Ejercicios fundamentales.....	50
2.1.18.2.- Ejercicios relacionados con los partidos.....	51
2.1.18.3.- Situación de los partidos.....	51
2.1.19.- Táctica y Estrategia.....	51
2.1.19.1.- Tácticas individuales.....	52
2.1.19.2.- Tácticas grupales: de 2-contra-1 hasta 5-contra-5.....	53
2.1.19.3.- Tácticas del Equipo: de 6-contra-4 hasta 11-contra-11...	53
2.1.20.- Movilidad y Flexibilidad.....	53
2.1.21.- Fundamentos Técnicos del Fútbol.....	54
2.1.22.- La Recepción.....	55
2.1.23.- La Conducción.....	55
2.1.23.1.- Tipos de conducción.....	56
2.1.24.- El Pase.....	57
2.1.25.- El Dribling.....	57
2.1.26.- La Finta.....	58
2.1.27.- El Remate o Tiro.....	58
2.1.28.- Objetivos Generales en el Fútbol.....	59
2.1.29.- Objetivos Específicos.....	59
2.1.30.- Contenidos Actitudinales.....	59
2.1.31.- Contenidos Procedimentales.....	60
2.1.32.- Contenidos Conceptuales.....	60
2.2.- Posicionamiento Teórico Personal.....	62
2.3.- Glosario de Términos.....	64
2.4.- Interrogantes de Investigación.....	66
2.5.- Matriz Categorical.....	67

CAPÍTULO III

Metodología de la Investigación.....	68
--------------------------------------	----

3.1.- Tipo de Investigación.....	68
3.1.1.- Investigación Bibliográfica.....	68
3.1.2.- Investigación de Campo.....	69
3.1.3.- Investigación Propositiva.....	69
3.2.- Métodos.....	69
3.2.1.- Métodos Empíricos.....	69
3.2.2.- Métodos Teóricos.....	70
3.3.- Técnicas e Instrumentos.....	71
3.4.- Población.....	71
3.5.-Muestra.....	72

CAPÍTULO IV

4.- Análisis e Interpretación de Resultados.....	73
4.1.- Análisis e interpretación de los test físicos.....	86
4.1.2.- Contestación a las interrogantes de la investigación.....	92

CAPÍTULO V

5.- Conclusiones y Recomendaciones.....	93
---	----

CAPÍTULO VI

6.- Propuesta Alternativa.....	95
6.1.- Título de la Propuesta.....	95
6.2.- Justificación e Importancia.....	95
6.3.- Fundamentación.....	96
6.4.- Objetivos.....	104
6.5.- Ubicación sectorial y física.....	105
6.6.- Desarrollo de la propuesta.....	105
6.7.- Impactos.....	127
6.8.- Difusión.....	127
6.9.- Bibliografía.....	128
Anexos.....	130

RESUMEN

La presente investigación se refirió. Al “Estudio de las capacidades físicas en el fútbol en las escuelas de fútbol de LDC Otavalo Y LDC Cotacachi en las categorías Sub 14 Y Sub 16 .El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial Diagnosticar el desarrollo de las capacidades físicas del fútbol de los deportistas que conforman las escuelas de fútbol. Para la construcción del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a las capacidades física, que abarca los términos condición física y fundamentos del fútbol. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los deportistas de las ligas cantonales. El cuestionario fue el instrumento y los test físicos fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica de ejercicios sobre el desarrollo de las capacidades físicas contend rá aspectos relacionados. Con los test para comprobar el nivel de rendimiento o la cond ición física y técnica de los deportistas, para ello se hace necesario interpretar los resultados del cuestionario y de los test físicos aplicados. Para el entrenador es mucho más cómodo utilizar la guía de ejercicios, ya que le facilita el trabajo y puede a la vez mejorarla y hacer cambios que él considere necesarios. La utilización de esta guía de ejercicios es un proceso laborioso debido a la gran cantidad de información que tenemos que manipular. Esta guía de ejercicios sobre el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol servirá de mucha ayuda para los docentes de cultura física, estudiantes de la asignatura y como prioridad a los entrenadores, la misma que ayudará a detectar talentos deportivos, tanto en el área física y técnica del fútbol en edades tempranas, será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir aportando al pleno desarrollo de los futuros deportistas de nuestro país

SUMMARY

This investigation concerned. To the "Assessment of physical efficiency and its relation in LDC Otavalo Y LDC Cotacachi to the training of the individual technical fundamentals of football in the children of the seventh year of school. The present study was aimed grade essential Diagnose fitness and athletic ability Assess individual technical fundamentals of soccer. To the construction of the theoretical literature was used regarding fiscal efficiency, covering the terms fitness and skill deportive. For research mode corresponds to a feasible project, was based on research, exploratory, descriptive, propositional. The children investigated were different institutions surveyed. The physical test was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. The scales Tutorial of fitness and skill tests contain aspects related. With engines to check the level of performance or physical condition and technical students, it is necessary to interpret the results of tests. For the couch is much more comfortable to use general scales, as it avoids the hard work of processing the resulting data to make charts of qualification; Using these tables rating is a laborious and time consuming due to the large amount of information we need to manipulate, for this reason, on many occasions the professional discouraged, not using some evidence palatable, or attempted approaches that lack the rigor desirable evaluator. This guide will be helpful for couch; it will help identify talented athletes, both in the physical and technical football at an early age, it will be easy to understand and practical examples to continue contributing to the full development of futures athletes of our country.

INTRODUCCIÓN

La planificación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el fútbol, las acciones, habilidades y las técnicas deportivas, son el resultado de procesos de aprendizaje sensorio motores. Dependiendo de la evolución de la maduración del sistema nervioso central, podemos establecer diferentes etapas en la adquisición y el aprendizaje y del mejoramiento de las capacidades físicas en los deportistas, respecto a los contenidos del deporte y en la definición científica de las tareas, las vías y los medios, para obtener el nivel planificado, teniendo en cuenta la máxima satisfacción de las necesidades de la sociedad en el objetivo de tener personas capacitadas, motivados y con diferente forma de pensar. En este sentido no se puede pasar por alto que se han realizado diversas investigaciones dirigidas a al estudio de las capacidades físicas en el fútbol, sin embargo muy poco se han profundizado los estudios sobre este tema de suma importancia para los deportistas y entrenadores.

Las capacidades físicas de un futbolista es la unión entre fuerza y resistencia, entre fuerza y velocidad, entre fuerza y flexibilidad. La condición es el término que reúne las diferentes capacidades y propiedades que forman la base de cualquier rendimiento deportivo. Las capacidades técnicas, de condición física y tácticas de un jugador son los elementos básicos de su capacidad de juego. La influencia de la condición física sobre la técnica, las cualidades básicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad son cualidades que ayuda mucho al mejoramiento de la técnica. El estudio sobre esta temática nos lleva a conocer diferentes formas de mejorar desarrollar y a la vez es un medio para facilitar la mejora de la condición física y el conocimiento de uno mismo como profesional de la rama deportiva.

Capítulo I. En este primer capítulo se detalla el problema de la investigación, y contiene además los antecedentes, el planteamiento del problema y formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, test físicos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados del cuestionario y de los test físicos aplicados.

Capítulo V: Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: El capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa. Finalmente en este trabajo de grado existe la parte de anexos, donde se incluye el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos que nos servirán para recopilar la información para nuestra investigación.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

En el contexto de la enseñanza en el deporte se ha observado que los entrenadores de las escuelas de fútbol no le dan mayor importancia al trabajo de las capacidades físicas en los deportistas durante el entrenamiento, además en alguno de los casos desconocen o no conocen la forma de dar un trabajo orientado al mejoramiento de las capacidades físicas sabiendo que es de mucha importancia para el desarrollo de habilidades que permitirán un mejor rendimiento dentro y fuera de esta disciplina ya que es muy importante tomar mayor atención y se pueda tener deportistas con buen rendimiento a futuro. Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

La mayoría de los entrenadores que están a cargo de la formación de deportistas en las escuelas de fútbol no prestan mayor importancia al trabajo de las capacidades físicas durante los entrenamientos que realizan a diario en cada sesión sabiendo que es de suma importancia mejorar y trabajar en su desarrollo para que tenga un mejor desenvolvimiento en el fútbol y pueda al mismo tiempo obtener una mejora en el desarrollo personal a través de un trabajo más orientado a las capacidades. Esto hace que haya una escasa motivación y empeño

por parte del deportista para obtener un mayor interés en la adquisición de ciertos conocimientos que son necesarios y útiles para tener un mejor desenvolvimiento en su deporte. Otro factor a tomar muy en cuenta es la actualización del entrenador en lo referente al dominio de métodos y estrategias de enseñanza de campo para lograr un mejor desenvolvimiento mediante este trabajo que es de mucha importancia como es el de manejar métodos de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes: Conocer la condición física de la persona. Permitir que el deportista conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se evidencia que en las escuelas de fútbol en especial en la LDC Cotacachi y LDC Otavalo, hoy en día que los deportistas no tienen el trabajo adecuado para mejorar las capacidades condicionales por lo que dificulta que logren tener un óptimo desempeño en este deporte como es el fútbol, y además existe un escaso conocimiento acerca de la importancia del trabajo de las capacidades físicas dando como resultado que los deportistas no tienen un conocimiento teórico y mucho menos práctico acerca de cómo desarrollar y mejorar las capacidades más relevantes para el deporte por lo que es limitada su creatividad y desempeño durante los campeonatos en los que se observa una notable deficiencia en esta parte del proceso de entrenamiento.

En la actualidad existen entrenadores de fútbol que tienen escaso conocimiento en lo que se refiere a cómo desarrollar las capacidades físicas y no tienen una forma correcta de emplear test físicos o métodos, por lo que los entrenamientos resultan no tener una orientación, por lo que se tornan aburridos, poco creativos para un adecuado aprendizaje. Es un gran problema y error que se está cometiendo por parte de muchos de los entrenadores y donde están también incluidos los profesores del área de cultura física y; por no dar la adecuada importancia, como es el desarrollo de las capacidades físicas que son de mucha relevancia para un mejor desempeño en el ámbito deportivo y como no para la vida diaria del ser humano. Con el pasar de los años la metodología avanza a gran escala, así como el fanatismo del fútbol, muchas escuelas de fútbol han unido la tecnología con el deporte pero la desventaja es que no han dado la debida importancia a esta parte de la formación deportiva en los deportistas como es este deporte que abarca a una enorme multitud.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las capacidades físicas que se desarrollan durante el proceso de entrenamiento del fútbol en los deportistas de las escuelas de fútbol de la LDC Cotacachi, y LDC Otavalo en el año 2012-2013?

1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1.-Delimitación de las unidades de observación

El presente trabajo de investigación se realizó con los entrenadores de LDC Otavalo, LDC Cotacachi y los deportistas.

1.4.2.- Delimitación Espacial

La investigación se realizó en las escuelas de fútbol de la LDC Otavalo, y L.D.C Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura.

1.4.3 Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo en el año 2012 - 2013.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar las capacidades físicas que se desarrollan en el proceso de entrenamiento del fútbol de las escuelas de LDC Otavalo y LDC Cotacachi en las categorías sub 14 y sub 16, pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.
- Evaluar las capacidades físicas condicionantes que se desarrollan en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y

sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.

- Diagnosticar los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.
- Elaborar un guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionantes para mejorar el rendimiento en el proceso de entrenamiento del fútbol de las categorías sub 14 y sub 16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La razón por la cual se realiza este estudio es para conocer qué importancia se le da al desarrollo de las capacidades físicas en las escuelas de fútbol durante el proceso de entrenamiento de los deportistas, partiendo desde quienes están a cargo de este deporte, si están o no capacitados para realizar tan importante actividad; y los entrenadores que parámetros utilizan para evaluar las capacidades físicas de los deportistas todos estos aspectos se tratarán a lo largo de la investigación, por otra parte se quiere conocer si hay o no la debida preparación teórica y práctica por parte de los entrenadores.

Esta investigación beneficiará en forma directa a los entrenadores, en especial a los deportistas para mejorar su preparación, lo cual servirá para su mejor desempeño personal y deportivo lo cual repercutirá en su vida futura, de la misma forma, ayudará a mejorar el rendimiento intelectual, técnico y táctico de los demás deportistas que conforman los

equipos deportivos. Observamos en la actualidad a muchos deportistas que al momento de ingresar a los diferentes clubes es deficiente el trabajo en la parte de las capacidades físicas, esto demuestra que los entrenadores no valoran la importancia que juega esta parte del proceso. Es decir si existe un diagnóstico o seguimiento de las mismas, y si lo hay como se está trabajando. Que parámetros manejan para evaluar las capacidades físicas a sus deportistas, todos estos aspectos se tratarán a lo largo de la investigación y una vez que sean conocidos los resultados se elaborará un guía de ejercicios para mejorar las mismas.

Al realizar este estudio de investigación los mayores beneficiarios serán los deportistas, que en su tiempo libre y en el tiempo que tienen para su preparación podrán, aprender, y compartir experiencias para su mejor desempeño en el ámbito deportivo y así fortalecer su cuerpo y espíritu lo cual será aventajado para su formación personal. La incrementación de nuevos métodos de entrenamiento en el fútbol debe ser aplicada tanto teórica como práctica esto exige normas que el entrenador puede ejecutarlo con ejercicios prácticos para un mejor conocimiento.

El entrenamiento requiere, de un cambio de actitud del entrenador para lograr un efecto positivo, en su nivel de conocimiento, y al mismo tiempo mejorar su rendimiento lo cual ayudará al deportista a sentirse seguro de sí mismo y de su capacidad tanto física como intelectual. Mediante esta investigación también podremos ayudar a los profesores del área de educación física de las diferentes instituciones educativas a mejorar sus conocimientos y la metodología que se debe utilizar en el proceso de enseñanza aprendizaje, en especial a los entrenadores la cual también servirá para mejorar cada vez más su desempeño profesional, y a la vez para que tengan un modelo de cómo desarrollar las capacidades

físicas a través de métodos adecuados, así como para conocer el nivel de conocimientos de los entrenadores.

1.7. FACTIBILIDAD.

Los recursos que demanden esta investigación serán exclusivos del investigador. Los organismos deportivos brindaron todas las facilidades para la realización de esta investigación en razón que las conclusiones y recomendaciones les permitan desempeñarse de la mejor manera.

CAPÍTULO II

2.1. MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1 Fundamentación Filosófica:

Teoría humanista.-

DEWEY citado en FERNÁNDEZ, C. (2008), “Unos y otros son seres activos que aprenden mediante su enfrentamiento con situaciones problemáticas que surgen en el curso de las actividades que han merecido su interés. El pensamiento constituye para todos un instrumento destinado a resolver los problemas de la experiencia y el conocimiento es la acumulación de sabiduría que genera la resolución de esos problemas.”

Rogers cree que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños, “la persona debe disfrutar plenamente del juego y recreaciones, la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho.

Ninguna de las ramas del conocimiento ilumina tanto a la filosofía como la educación. Mi marco teórico se fundamenta en esta teoría por

cuya concepción sobre la escuela, la función del docente (entrenador) y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación.

2.1.2. Fundamentación Psicológica

Teoría cognitiva

Según Oliveros, D., (2011), expresa:

Está basada sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano. Los individuos usan la información que ha sido generada por fuentes externas (propagandas) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones que combinan para formar juicios sobre el comportamiento (p.10).

Después de un análisis crítico de estos aspectos, es importante y además urgente que la comunidad educativa analice y aplique estrategias sustentadas en la teoría Cognitiva, ya que se caracteriza por tratar de corregir, como indica su denominación, las cogniciones, es decir, el pensamiento, los conocimientos y la información mantenida por el enfermo.

En otras palabras, las más recientes teorías cognitivas se orientan tanto hacia la aceptación de que toda adquisición de conocimiento, ya sea mediante la acción directa del docente u otra persona, o por el descubrimiento, requiere de la interpretación activa por parte de la mente del estudiante.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría Psicológica

Según Oliveros, D., (2011), expresa:

Algunos exponentes de esta corriente, partiendo de las teorías biológicas, aseguran que el jugar y hacer deporte es un elemento que posibilita al niño el aprendizaje de sus roles de adulto. Por otro lado, varios psicólogos coinciden en que el placer y el goce representan un elemento fundamental para el deporte. Esto origina el planteamiento que contrapone el juego, y el deporte con el trabajo. El trabajo se presenta como actividad seria y obligatoria en las personas, mientras el juego y el deporte es una dinámica con ciertas exigencias y responsabilidades de la vida diaria, en la que se puede dejar libre la imaginación y creatividad. Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo (p.10).

La preparación física en el entrenamiento es muy determinante por que se cuenta con buena preparación especial se tendrá muy buenos resultados en los encuentros deportivos y si la causa es contraria al no tener unos buenos fundamentos técnicos y tácticos para el fútbol en efecto será negativo en los resultados.

El deportista se expresa de una manera libre y espontáneamente y encuentra satisfacción expresividad cuando está realizando esta actividad. Intelectualmente el futbol ejercita funciones de la memoria, clasificación, incorporación de nuevas palabras y conceptos.

Emocionalmente por que le permite conocerse, crear una imagen de sí mismo apreciar sus límites y posibilidades, de interactuar con otras personas, el ser humano, siendo esta la idea que mejor encajó en el desarrollo del pensamiento educativo de toda su obra, en la medida en que lo condujo a dedicarse a los problemas relacionados con la educación.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio-crítica

Según José L. López de Elizaga, (2012), expresa:

El enfoque socio-crítico recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de emancipación y concienciación. Jürgen Habermas sostiene que las interacciones humanas no pueden quedar reducidas únicamente al mundo del trabajo o de la producción porque el hombre se configura desde otros ámbitos que él denomina “interacciones comunicativas” desde las cuales los hombres crean y transmiten valores y son capaces de desplegar una racionalidad práctica en su vida cotidiana (pág. 19)

“Se encuentra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa y la formación redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso”. Esta teoría es muy importante porque el punto de vista de otras personas es

relevante al momento de entrenar para mejorar y replantear en lo que esta deficiente y si se tiene una buena asimilación externa se enfocara. En las falencias físicas especiales que tienen los deportistas al momento del entrenamiento.

2.1.5 Capacidades Físicas

Según Gispert, C., (2010), dice:

Constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Determinan en su conjunto la capacidad o aptitud física general de un individuo y, al ser susceptible de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejora. Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas (p.461).

Según, Gispert, C., (2010), manifiesta: “Las capacidades físicas también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas” (p.461).

2.1.5.1 Clasificación de las capacidades físicas.

2.1.5.2. Capacidades condicionales:

Según, Gispert, C., (2010), manifiesta:

Las capacidades físicas también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Que

vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consientes del individuo (p.461).

2.1.5.3. Capacidades coordinativas:

Según Oliveros, D., (2011), dice:

Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto, es el control nervioso de las contracciones musculares al realizar actos motores, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación (p.155).

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos. Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

2.1.6 Capacidades condicionales

2.1.6.1 Fuerza

- Resistencia de la Fuerza

- Fuerza Rápida
- Fuerza Máxima

2.1.6.2 Velocidad

- Velocidad de Traslación
- Velocidad de Reacción
- Resistencia de la Velocidad

2.1.6.3 Resistencia

- Corta duración
- Media duración
- Larga duración

2.1.7 La Fuerza

Según, Gispert, C., (2010), manifiesta:

La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápidamente, pero también la que con más facilidad se pierde. La fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular, es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman la capacidad madre (p.45).

Según Martínez de Aldama, I., (2012), dice: “La fuerza y el volumen muscular están influidos por distintos factores, algunos de los más importantes, sobre todo en la fase de desarrollo son los que están vinculados a aspectos antropométricos” (p.342).

Conocer el nivel de fuerza de los distintos grupos musculares no es muy útil si no conocemos cual es la estatura y el peso del individuo., por lo que se clasifican, en:

- Régimen estático
- Régimen dinámico.

2.1.7.1 Régimen estático

Según Lee. B, (2008), expresa:

Este se conoce también como, Régimen Isométrico y es porque durante la ejecución de los movimientos de fuerza la longitud del músculo no varía, o sea, ni se acortan, ni se alargan, por ejemplo: cuando se trata de empujar una pared y no se logra moverla, se produce porque la fuerza que realiza el individuo es siempre menor a la resistencia externa que se quiere desplazar (p.116).

2.1.7.2 Régimen dinámico

Según Lee. B, (2008), manifiesta:

Este se produce al realizar un movimiento de fuerza para vencer una resistencia externa que es menor a la fuerza aplicada del individuo, produciéndose un acortamiento de los músculos que trabajan directamente en el movimiento y se caracteriza por contracciones con acortamiento y estiramiento del musculo (p.114).

La fuerza desarrollada por el hombre presenta en diferentes manifestaciones en las actividades físicas, ya sea en actividades

deportivas o cotidianas de su vida diaria, estas manifestaciones se conocen, como, tipos de fuerza, las cuales son:

- Resistencia de la Fuerza o Fuerza-Resistencia
- Fuerza Rápida o Fuerza Explosiva
- Fuerza Máxima

2.1.7.3 Resistencia de la fuerza

Según, Gispert, C., (2010), dice: “Se denomina de esta forma la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza” (p.462).

Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia. El trabajo desarrollador de este tipo de fuerza hay que realizarlo con el mayor cantidad de trabajo físico que el individuo sea capaz de realizar, para utilizar los ejercicios de Halterofilia hay que tener presente la utilización de pesos del 30 al 59% del resultado máximo, realizar de 3 a 8 series o tandas por ejercicios y con más de 5 repeticiones por cada serie.

2.1.7.4 Fuerza Explosiva

Según, Gispert, C., (2010), expresa: “Es la capacidad del sistema neuromuscular de generar tensión en el menor tiempo posible” (p.462).

Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes ejercicios, utilizando el peso corporal de la propia persona, con implementos ligeros,

como son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia

Como se plantea al inicio de este tópico, la velocidad de ejecución de los ejercicios debe ser muy alta y en un tiempo breve, que no exceda de 10 segundos de duración, con ejercicios de Halterofilia se deben utilizar pesos del 60 al 89 % del resultado máximo de los atletas, ejecutar de 2 a 5 series por cada ejercicios y realizar de 1 a 5 repeticiones (preferiblemente de 3 - 5) por cada serie.

La Fuerza Rápida se manifiesta en deportes, tales como: Atletismo y Natación en las áreas de saltos lanzamientos y velocidad, respectivamente, Ciclismo de pista, la Halterofilia, Voleibol, Béisbol, Baloncesto, Esgrima, Judo, Lucha y otros más.

2.1.7.5 Algunos factores de que depende la fuerza muscular

1. Grado de excitación de los centros nerviosos que rigen la contracción muscular.
2. Los esfuerzos volitivos.
3. Estado del aparato apoyo-ligamentoso.
4. Diámetro de los músculos.
5. Coordinación intramuscular.
6. Características mecánicas del movimiento.
7. Disposición de las fibras musculares.
8. Elongación del músculo.
9. Inspiración sostenida.

2.1.7.6 Particularidades metodológicas en el desarrollo de la fuerza

- Los ejercicios deben realizarse posteriormente de los elementos técnicos a realizar se en las clases, para que las contracciones que presupone el trabajo de la fuerza no interfieran en la técnica de ejecución de los ejercicios del deporte seleccionado.
- Exigir a los estudiantes la postura correcta del cuerpo en la ejecución de los ejercicios, para evitar lesiones y malformaciones.
- Los ejercicios seleccionados deben ir encaminados a desarrollar los diferentes planos musculares (brazos, tronco y piernas).
- Después de la aplicación de los ejercicios de fuerza se deben desarrollar ejercicios de flexibilidad (activa) y/o estiramiento, buscando una correcta recuperación del organismo y el tono muscular.
- Nunca deben realizarse ejercicios de flexibilidad pasiva después de terminado el entrenamiento de fuerza, pues puede ocurrir lesiones, como, desgarradura muscular o lesiones en los ligamentos y tendones.

2.1.7.7 Evolución de la Fuerza

Según Mirella, R., (2006), manifiesta: “El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida” (p.154).

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer.

En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos.

Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

2.1.8. La velocidad

Según, Oliveros, D., (2011), dice:

Es la posibilidad de perfeccionamiento, representa la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo. La velocidad es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en un tiempo mínimo y en determinadas condiciones, en otros términos se refiere a la relación entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en el desplazamiento del cuerpo humano. Es la cualidad típica de los

deportes denominados de fuerza o velocidad, sprint en general, salto de longitud (p.154).

Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son

2.1.8.1 Velocidad de traslación.

Según Gispert, C., (2010), dice: “Esta manifestación depende de la técnica del deporte, es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 mts. en 4,6 segundos a su máxima potencialidad” (p.492).

2.1.8.2 Velocidad de reacción.

Según Gispert, C., (2010), dice: “Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son” (p.485).

2.1.8.3 La Velocidad de Reacción simple.

Según, Gispert, C., (2010), expresa: “se trata del tiempo o velocidad de reacción a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Hay una única respuesta al estímulo presentado” (p.486).

Ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto

vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad.

2.1.8.4 La Velocidad de Reacción Compleja.

Según Gispert, C., (2010), expresa: “Tiempo de reacción compleja, esta manifestación se da en los deportes que se caracterizan por la comunicación y la incertidumbre de las acciones” (p.486).

Se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario Ej.: esquivar al adversario en el juego, evitar ser quitado el balón.

2.1.8.5. Resistencia de la velocidad.

Según Gispert, C., (2010), expresa:

Es la capacidad del organismo para realizar un esfuerzo de carrera de 30 a 45 segundos de intensidad submáxima entre 75% y 85%, y mantener la calidad del ejercicio a pesar del incremento en la deuda de oxígeno, el mejoramiento de esta cualidad en el futbolista se da mediante la adaptación del organismo a soportar niveles medios a altos de lactato, para ello utilizamos el método de intervalos intensivos 75-80% de intensidad, modificando las distancias y haciendo las pausas más cortas (p.472).

2.1.8.5 Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad

- Movilidad de los centros nerviosos, la incidencia de este factor en el desarrollo de la Velocidad ha sido confirmada por prestigiosos investigadores del mundo, en este campo.
- Existencia de la Fuerza rápida, donde en los cambios positivos de la Velocidad de los movimientos está presente el potencial de la fuerza muscular.
- Elasticidad o distinción muscular, que es la capacidad de relajación de los músculos.
- Dominio de la técnica del movimiento.
- Grado de los esfuerzos volitivos.

2.1.8.6 Particularidades metodológicas en el desarrollo de la velocidad

- Debe comenzarse a desarrollar en las edades tempranas, (9-12 Años), por ser en estas edades en que mejor condiciones se encuentra el organismo, desde el punto de vista de la movilización del Sistema Nervioso.
- El entrenamiento debe ser frecuente y sistemático, ya que esta capacidad disminuye rápidamente.
- Antes de desarrollar la Resistencia de la Velocidad, se debe desarrollar la Resistencia en condiciones Aerobia.

2.1.8.8 Evolución de la Velocidad

Según Flor. I, (2010), expresa: “De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente” (p.40).

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

2.1.8 Resistencia

Según, Oliveros, D., (2011), señala:

Es un componente básico para la práctica deportiva y se considera el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte. La Resistencia es la capacidad que tiene el organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, y la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones, y comienza a adquirir relevancia, aunque sea de forma mínima en actividades deportivas que impliquen un esfuerzo continuo y de más de diez segundos de duración (p.155).

Haciendo un análisis de lo planteado anteriormente se puede plantear, que no se enmarca en el ámbito de la capacidad como tal, sino que está estrechamente relacionada con las demás capacidades y es por ello que cuando se habla de la Resistencia de la Fuerza y la Resistencia de la Velocidad con los propios factores de trabajo, para su desarrollo. Generalmente cuando se menciona ejercicios para desarrollar la Resistencia inmediatamente se piensa en las carreras de gran distancia, o cuando se planifica la resistencia se acude a la cantidad de metros a recorrer y esto sería un gran error, pues para ello se debe tener presente los Sistemas Energéticos.

2.1.8.1 La Resistencia aeróbica

Según, Gispert, C., (2010), dice:

Se entiende como tal la capacidad de resistir a la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada. Es un trabajo que se realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías, pudiendo ser ejecutado el trabajo durante un largo tiempo. Se establece en 3 minutos la duración mínima para que el esfuerzo sea de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio (P.474).

Llamada también, Resistencia General, la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el mismo que suministra el oxígeno a los diferentes tejidos musculares para realizar el esfuerzo físicos en un trabajo prolongado, este oxígeno va cargado de los nutrientes que el organismo necesita, los cuales se suministran, para lograr el esfuerzo de un trabajo prolongado.

Según, Forteza, A., (2009), manifiesta:

La llamada resistencia general, podemos quizás entenderla como la aeróbica, cuyo rendimiento es generalmente por una parte, común a muchas disciplinas deportivas, y por otra garantiza en muchos deportes la capacidad de recuperación necesaria para los trabajos extremos de intervalos de entrenamiento, sobre todo en los tiempos límites de las micropausas y las macropausas. (Pag.196).

Este oxígeno va cargado de nutrientes que el organismo necesita para una actividad prolongada. El tiempo de duración de la ejecución continua del ejercicio debe ser superior a los 2 minutos, donde se debe aplicar una intensidad entre el 50 al 75 % del resultado máximo del individuo, con repeticiones que oscilen entre 1 a 10 repeticiones por cada serie, el número de series que se pueden realizar es de 1 a 4 por cada ejercicio, el descanso a emplear debe ser entre 1 a 3 minutos entre repeticiones y de 5 a 8 minutos entre series. La Resistencia Aerobia constituye la base para desarrollar los demás tipos de Resistencia, esta resistencia aerobia se clasifica también en:

2.1.8.2 Resistencia I

Según Mirella, R., (2006), señala: “Esta es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración. Además, la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones”. (p.141).

2.1.8.2.1. Resistencia de corta duración:

Según Mirella, R., (2006), señala: “Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 35 segundos, hasta los 2 minutos de duración” (p.141).

2.1.8.2.3. Resistencia de media duración:

Según Mirella, R., (2006), señala: “Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 10 minutos” (p.141).

2.1.8.2.4. Resistencia de larga duración:

Según Mirella, R., (2006), señala: “Este tipo de resistencia se desarrolla con actividades físicas de forma continua que tengan una duración de 10 a 20 minutos” (p.141).

Según Verkhoshansky, Y., (2011), expresa:

Con la resistencia a menudo se identifica la capacidad del deportista de ejecutar de forma prolongada un trabajo muscular sin que disminuya su eficacia. Esta es la que se propone para los deportes que necesiten en sus acciones competitivas una gran capacidad aerobia, sobre todo para aquellos eventos cíclicos y de larga duración (p.277).

2.1.8.2.5. Resistencia de corta duración:

Según Gispert, C., (2010), expresa: “Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 3 minutos hasta los 10 minutos de duración” (474).

2.1.8.2.6. Resistencia de media duración:

Según Gispert, C., (2010), expresa: “Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre 10 y 30 min” (p.474).

2.1.8.2.7. Resistencia de larga duración:

Según Gispert, C., (2010), expresa: “Este tipo de resistencia se desarrolla con actividades físicas de forma continua que tengan una duración mayor a los 30 minutos” (p.474).

Es recomendable aclarar que cada uno de los tipos de resistencia a desarrollar dependerá de las necesidades de los atletas, del deporte que practican y del nivel de preparación que posea.

2.1.8.3 Evolución de la Resistencia

Según Gispert, C., (2010), dice: “Es una cualidad física básica que despierta mucha atención entre los fisiólogos debido al gran valor que posee en el texto general de la salud” (p.473).

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud”.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato. Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como

anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad.

2.1.9. La Flexibilidad.

Según Gispert, C., (2010), señala:

La flexibilidad es una cualidad física compleja que se ve influida por numerosos factores, lo que explica que muchas veces se mezclen conceptos, utilizándose términos distintos para definir lo mismo, y ello genera cierta confusión. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan Amplitud de Movimiento (p.197).

2.1.9.1. Movilidad o Flexibilidad.

Según Oliveros, J., (2011), dice:

La Movilidad se define como la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y su elasticidad muscular. La movilidad depende de elementos articulares, como los cartílagos articulares, las capsulas, los ligamentos, los meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por lo cual los músculos se contraen y estiran, para recuperar después su longitud normal (p.152).

Esta capacidad posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, ya que estos tienen mayor posibilidad de utilizar con mayor eficacia sus palancas biomecánicas durante los movimientos técnicos de

su especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud, además contribuye a preservar de lesiones a atletas y personas que se ejerciten de forma sistemática, ya que se ha comprobado, que en personas con pobre desarrollo de esta capacidad se producen lesiones con mayor frecuencia, por ejemplo: tendinitis , sinovitis, etc.

La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos, de la forma siguiente:

2.1.9.2 Movilidad activa.

Según Mirella, R., (2006), señala: “Debida a la acción de los músculos que estiran los antagonistas. Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son” (p.199).

- Flexiones

- Extensiones

- Rotaciones

- Circunducciones

- Péndulos

En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presente

diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona.

También se utiliza en la parte final de la clase, con el objetivo de recuperar el organismo de las cargas físicas recibidas.

2.1.9.3 Movilidad pasiva

Según Mirella, R., (2006), señala: “Debida a la acción de la inercia, de la gravedad o al simple peso del cuerpo, o incluso a la acción de un compañero o de un aparato” (p.199).

Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares.

Para desarrollarla como capacidad debe ubicarse en el primer plano de la parte principal, o sea, antes de los elementos técnicos y de preparación física.

2.1.9.4 Evolución de la Flexibilidad.

Según Mirella, R., (2006), señala: “La infancia es la época en la que se producen aumentos significativos de la movilidad articular” (p.201).

La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente. Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución. En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

2.1.9.5 Interrelación de las capacidades motrices.

Las capacidades motrices se han planteado para su estudio y comprensión de acuerdo a sus características y particularidades de forma separada. En la práctica no existe un ejercicio puramente que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades fundamentales que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son

componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

Según Gispert, C., (2010), dice:

Las capacidades físicas básicas son aquellas que constituyen la expresión de numerosas funciones corporales. Es decir, están determinadas por la cantidad y la calidad de los diferentes sustratos que posibilitan el metabolismo y la contracción muscular: ATP, sustratos, glucosa, grasas. Las capacidades físicas básicas, ya referidas anteriormente, son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (p.461).

2.1.10 El Entrenamiento

Según Diéguez, J., (2007), dice:

El Entrenamiento es aquella adaptación funcional capaz de inducir sucesivamente cambios estéticos, o el acto de proporcionar medios que permitan el aprendizaje en un sentido positivo y beneficiosos para que los individuos de una empresa puedan desarrollar de manera más rápida sus conocimientos, aptitudes y habilidades; otorgando beneficios (p.45).

Según, Gispert, C., (2010), expresa:

El concepto de entrenamiento deportivo comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico. Se trata de un proceso pedagógico cuyo objetivo es conseguir un desarrollo armónico

del potencial motriz que posee cada individuo. Incluye diferentes apartados, como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planificación de las cargas de trabajo a corto, medio y largo plazo (p.447).

a. Preparar personal para la ejecución inmediata de las diversas tareas peculiares de la organización.

b. Proporcionar al personal oportunidades para el continuo desarrollo en sus cargos actuales, como en otras funciones para las cuales la persona puede ser considerada.

c. Cambiar la actitud de las personas, para crear un clima más satisfactorio entre empleados, aumentar la motivación y hacerlos más receptivos a las técnicas de supervisión y gerencia.

2.1.10.1. Indicaciones en el entrenamiento.

Según Gispert, C., (2010), dice: “Es considerada como una necesaria, pero a la vez simple, medida complementaria” (p.508).

Es normal que cada entrenador posea una forma determinada de dirigir el entrenamiento. Sin embargo, es conveniente valorar qué hacer cuando se cometen errores. La preparación y realización de cada entrenamiento se determina por cuatro factores:

- Entrenador
- Jugador

- Exigencias del juego
- Situación.

Estos cuatro factores se influyen mutuamente y determinan también la manera en la que transcurre el entrenamiento. Los factores son parte de un modelo que describe la aplicación de diferentes formas de enseñanza dependiendo del objetivo del entrenamiento, de la edad del grupo y del desarrollo de los jugadores. El modelo forma la base para un análisis y para la eventual corrección de algunos de los métodos de entrenamiento. El modelo es útil para los entrenadores con poca experiencia, al tiempo que sirve de regla de conducta que pueden tomar como referencia.

2.1.11 Definición de Entrenamiento Deportivo

Según Campos G. Ramón, V., (2011), manifiesta:

Es el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno .En otras palabras es el proceso sistemático de aplicación de estímulos, físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos, tendiente al logro del máximo rendimiento del deportista”. Analizaremos los componentes de la definición para intentar comprender mejor sus características (pag.3).

2.1.12. Principios del entrenamiento.

Según Riera J., (2005), expresa:

Son construcciones conceptuales que nos sirve de guía en nuestra actuación. Los principios se adquieren conviviendo en entornos sociales como la familia, la escuela, los amigos y el deporte. Cada persona, conscientemente o no, se rige

frecuentemente por principios propios. De la misma manera, en cada actividad humana como el deporte, surgen principios que orientan a las personas que participan en esa actividad (pag.34).

2.1.12.1. Principio de especificidad:

Según Campos, G. Ramón, V., (2011), manifiestan: “Al respecto la preparación de los deportistas debe realizarse de acuerdo con las exigencias específicas y singularidades de cada modalidad deportiva y, más concretamente de acuerdo con el resultado deportivo fundamental” (p.6).

Entréñese para correr y usted será bueno para la carrera- entréñese para levantar pesas y será bueno para eso. Ambas cosas no son intercambiables; e incluso dentro de la carrera, si usted se entrena para 100mts no será eficaz para correr una maratón. El concepto de especificidad es reforzado por el hecho bioquímico de que todos y cada uno de los tipos de ejercicios que el hombre es capaz de realizar tienen una específica fuente energética y una específica necesidad de oxígeno que determina. Evidentemente para obtener un beneficio específico de una mejorada capacidad de uno de estos sistemas (que claramente se relacionara con la duración del trabajo específico de la actividad del atleta), tendría que sobrecargar este sistema específicamente, pues solo hay un efecto limitado de suma entre los sistemas.

2.1.12.2. Principio de esfuerzo:

Según Campos, G.Ramon, V., (2011), expresan: “Esta capacidad sólo se adquiere durante el proceso de entrenamiento, dichos sujetos se

someten a cargas de entrenamiento ordenadas de acuerdo con un proceso continuo en el crecimiento paulatino del esfuerzo” (p.6).

Deberá ser regular y fuerte, lo suficiente como para estimular la adaptación. Sin embargo no puede llegar en dosis tan pesadas y frecuentes que abrumen al sistema de adaptación, causando trastornos por lesión de origen traumático o síndrome de sobreuso, enfermedad y problemas psicosomáticos de sobre entrenamiento. Los esfuerzos capaces de actuar sobre un atleta pueden identificarse como: entrenamiento, dieta, substratos correctos de energía, fluidos, minerales, vitaminas, etc.; estado mental o psíquico y medio ambiente físico y mental.

Al implementar un programa de entrenamiento deberá considerarse, en conjunto, la carga de esfuerzo y al atleta se le dará una amplia oportunidad para que se adapte a ese esfuerzo.

2.1.12.3. Principio de sobrecarga:

Según Campos, G. Ramón, V., (2011), expresan: “La sobrecarga no es lo mismo que exceso de trabajo, sino un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido” (p.7).

"La carga de entrenamiento debería ser severa y deberá aplicarse con bastante frecuencia y con intensidad suficiente para hacer que el cuerpo se adapte de modo máximo a una actividad particular". Los esfuerzos muy sostenidos en entrenamientos solo deben hacerse rara vez.

2.1.12.3.1.- Métodos de sobrecarga:

- Aumentar el volumen o sea aumentar la cantidad total de trabajo.
- Acrecentando la cantidad de secciones cumplidas.
- Acrecentando la duración de las secciones cumplidas.
- Aumentar la intensidad, o sea, aumentar el promedio en que se realiza el trabajo, mediante: -utilización de un mayor porcentaje de habilidad máxima.
- Disminución de la cantidad de recuperación dentro de las cesiones y o entre las cesiones.

2.1.12.4. Principio de continuidad:

Según Campos, G. Ramón, V., (2011), dicen: “para conseguir una mejora de la capacidad física del deportista, es necesario que la actividad física se realice de forma continuada” (p.6).

- El proceso de entrenamiento debe planificarse sobre la base de todo un año que se adecue a un desarrollo de muchos años o a un plan de especialización.

- Cada unidad de entrenamiento deberá ser una consecuencia lógica de la unidad de entrenamiento anterior y encuadrar en el sendero total.
- La continuidad de entrenamiento exige también que se observe el progreso de la carga, lo mismo que los intervalos de recuperación

cuya finalidad es asegurar un concomitante incremento de las aptitudes atléticas.

2.1.12.5. Principio de regularidad:

Según Campos, G. Ramón, V., (2011), expresan: “Una vez que el deportista estableció un hábito diario de entrenamiento, es difícil que no mejore” (p.7).

Lo difícil es precisamente asegurarse que los atletas logren ese hábito. Para logros apreciables en el mejoramiento del rendimiento cardíaco, el entrenamiento de la resistencia deberá emprenderse, por lo menos, tres o cuatro veces por semana, proporcionando de esta manera una sobrecarga y una recuperación adecuadas al mismo tiempo que coherentes. Los atletas más avanzados necesitan evidentemente algo más exigente.

Los ejercicios para el desarrollo cardíaco se refieren a un nivel de trabajo de intensidad suficiente para elevar la actividad cardíaca hasta un nivel que suscite un efecto de entrenamiento respecto de la capacidad de resistencia del organismo.

De modo parecido al atleta se le exige apreciables logros de fuerza, o sea la aptitud para vencer o mover cargas, para operar en una resistencia de tensión que sea mayor que el 60% de una sola contracción máxima sobre una base regular de tres o cuatro veces por semana.

2.1.12.6. Principio de la Individualización:

Según Issurin, V., (2012), expresa:

Cada deportista es un individuo con su propia combinación de capacidades físicas y mentales que dictan su desarrollo y su progreso deportivos. La obligación del entrenador es tener en cuenta las características individuales de cada deportista. Cada sujeto constituye un caso individual desde los puntos de vista antropométrico, funcional, motor, psicológico de adaptación y por ello cada sujeto reacciona de forma diferenciada a estímulos idénticos, e incluso esas diferencias se pueden dar también en un mismo sujeto en función del periodo en el que se apliquen las cargas (p.37).

Todo parámetro fisiológico, que se gana lentamente y en un lapso prolongado se mantiene con más facilidad y se pierde con más lentitud que las aptitudes ganadas con rapidez y en un tiempo corto, eso significa que si un atleta se entrenó correctamente durante el período de acondicionamiento, no es necesario que dirija una proporción indebidamente grande del tiempo disponible de entrenamiento al mantenimiento de tales aptitudes. El entrenamiento puede dirigirse a la exigencia específica de una competición sin temor de perder el nivel de desarrollo alcanzado. Por ejemplo: la investigación demostró que una contracción máxima por semana es suficiente para mantener pero no para mejorar la fuerza en un nivel dado durante un tiempo considerable. De modo parecido una carrera larga por semana mantendrá cierto nivel de competencia.

2.1.12.7 Principio de progresión:

Según Campos, G.Ramon, V., (2011), expresan: “La progresión de la carga de entrenamiento debe ajustarse según el mejoramiento de las aptitudes motoras y atléticas” (p.7).

La carga (el volumen y la intensidad) tiene que aumentar en términos tanto de entrenamiento general como específico. La carga, que a veces debe elevarse al máximo se cambia en una forma de olas ascendentes como una función de carga y recuperación. Las olas se crean siguiendo los cambios característicos entre una carga y la fase de recuperación, creando mediante repeticiones una estructura cíclica. Esto puede tener lugar en: pequeñas olas entre dos unidades de entrenamiento; olas medias entre o durante varias semanas; largas olas entre períodos o etapas del año.

2.1.12.8. Principio de la Transferencia:

Según Campos, G.Ramon, V., (2011), expresan:

El principio de la transferencia se refieren a los efectos que unos ejercicios ejercen sobre otros en función del grado de similitud entre ambos o en sus efectos inmediatos. Más concretamente, se plantea la influencia, positiva o negativa que determinados estereotipos ajenos a una especialidad deportiva pueden ejercer sobre la formación de los estereotipos específicos (p.6).

Evidentemente el progreso es muy veloz y patente al comienzo del entrenamiento. La magnitud decrece cuando el atleta se acerca a su potencial máximo. Sin embargo el progreso no avanza en una suave curva ascendente. Tiende a ser un efecto de meseta con una serie de saltos repentinos, separados por períodos de estancamiento, e incluso por períodos de retroceso aparente. El atleta tiene que trabajar a través de estos períodos de no aparente mejora, aguardando el próximo salto. Si todo lo demás es igual, habitualmente es posible mantener toda la tendencia básica ganada y pasar de una fuerza a otra cuando aumentan el estado físico y la confianza.

2.1.12.9. Principio de la Unidad Funcional:

Según Campos, G.Ramon, V., (2011), expresan:

El organismo funciona y reacciona como un todo, cada uno de los órganos y sistemas se encuentran interrelacionados y por ello el entrenamiento del deportista debe ser abordado desde una perspectiva global con formas de desarrollo simultaneas y paralelas que, en todo caso, y atendiendo a las características específicas de la modalidad deportiva, podrá poner un mayor énfasis en el tratamiento de una función o un sistema determinados (p.5).

El principio del esfuerzo que se alterna con recuperación y descanso se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos que se emplean. Los períodos de recuperación son esenciales, tanto durante la sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la siguiente relajación física y mental, deberá combinarse esmeradamente con dosis de ejercicios. Debe establecerse un ciclo rítmico de ejercicio y recuperación. Todos los programas coherentes dejan lugar para el descanso y la recuperación. Hay un tiempo de actividad extenuante y un tiempo de descanso. La rigurosidad de un programa demasiado definido puede llevar fácilmente al sobre entrenamiento. Tal estado de fatiga podrá predisponer al atleta para la lesión, la enfermedad y el dolor físico.

2.1.12.10 Principio de la Recuperación:

Según Gispert, C., (2010), dice: “Se trata de reparar o de reponer continuamente los gastos realizados durante la actividad física. La recuperación es un proceso biológico de regeneración y reequilibrio que tiene lugar tras las modificaciones y alteraciones sufridas durante un entrenamiento intenso” (p.546).

El entrenamiento submarino puede considerarse como poner dinero en el banco y la competición total como retirarlo. Cualquier gerente de banco nos dirá que no se puede sacar indefinidamente sin efectuar unos nuevos depósitos. En resumen: usted no puede competir bien todo el año porque su estado físico lo llevara solo hasta allí. Cuando compita reciamente no podrá entrenarse duramente. Si usted está comprometido, podrá mantenerse en forma tres o cuatro meses, pero luego tendrá que volver a empezar a construirse nuevamente. Si un atleta tiene buena suerte, podrá con esfuerzo obtener dos períodos pico de competición en el año con una duración de cada uno de no más de tres meses. Estos períodos se alternaran con interrupciones de recuperación y fases de reacondicionamiento. Tal intuitiva y empíricamente exitosa teoría se la conoce como "teoría de la periodización".

2.1.12.11 Principio de la Individualización:

Según Bompa, T., (2011), nos dice: "Todo deportista debe ser tratado según sus capacidades y potencial individuales y atendiendo a la práctica que posea en el entrenamiento de la fuerza" (p.38).

No hay un plan o programa de entrenamiento adaptable a todos. Cada programa debe adaptarse a las costumbres, los gustos, necesidades, aptitudes y metas de quien particularmente los usa a fin de obtener máximos beneficios. Siempre lo más importante a considerar deberá ser: -como el individuo responde al entrenamiento; -si el atleta soporta la carga física del entrenamiento sin esfuerzo excesivo o si el cuerpo pierde lentamente su capacidad para adaptarse. Por tanto el entrenamiento será siempre un problema individual y no se debe seguir rigurosamente un programa fijo. Seguir ciegamente cualquier programa escrito es una imprudencia, pues el entrenamiento deberá ser cortado a medida para que se adecue al individuo a fin de obtener los mejores

resultados. Los programas de entrenamiento deben seguir un plan, pero se los deberá revisar constantemente bajo la ley de las circunstancias específicas. Los entrenadores y sus creaciones documentadas en papeles deberán ser siempre flexibles a fin de tener en cuenta la situación personal del individuo. "Es el deportista el que está haciendo el trabajo no el entrenador".

2.1.13. Métodos del entrenamiento deportivo:

Según Gispert, C., (2010), dice: "Son los procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas dirigidas a un objetivo" (p.459).

Existen diferentes métodos de entrenamiento, que bien combinados permitirán obtener la planificación adecuada para nuestro objetivo. Cada uno de estos Métodos no podrá ser tenido en cuenta por sí solo, sino que la planificación debe contener un perfecto equilibrio de muchos de ellos. Es en ese momento que entra en juego el entrenador.

2.1.13.1. Método Continuo Extensivo:

Según Forteza, A., (2009), manifiesta: "Se caracteriza por una duración larga de la carga, con intensidades bajas. La duración de estos trabajos puede ser de 30 min a 2 horas. Objetivos: Aceleran los procesos regenerativos. Lograr rápidas recuperaciones" (p.110).

2.1.13.2. Método Continuo Intensivo:

Según Forteza, A., (2009), manifiesta: “Con este método el trabajo realizado en estas condiciones es de mayor intensidad que el método continuo extensivo y, en consecuencia, con una duración de carga proporcionalmente menor” (p.111).

2.1.13.3. Método Continuo Variable:

Según Forteza, A., (2009), manifiesta: “Consiste en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista” (p.111).

Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos, sin interrupción (en lo posible por terrenos naturales) durante 30 / 60 minutos. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana. Las variaciones de intensidad pueden ser determinadas por factores externos (variaciones del terreno), internos (voluntad del deportista) o planificados (programación del entrenamiento).

2.1.13.4. Método Fartlek:

Según Forteza, A., (2009), manifiesta: “Este método responde a las características generales de los métodos continuos variables, en el sentido que es de realización continua y tiene variaciones de intensidad durante su realización, para el desarrollo de la resistencia por medio de cambios de ritmo” (p.112).

Pero la principal característica de éste es que los cambios de intensidad los determina el individuo por decisión propia en función de un objetivo a cumplir. O bien, los cambios de intensidad se encuentran afectados por los accidentes del terreno (pendientes ascendentes o descendentes, terreno llano, etc.), lo cual puede influir en la decisión del deportista en cuanto al ritmo de desplazamiento a seguir en determinado tramo.

2.1.13.5. Métodos Fraccionados:

Según Mirella R., (2006), dice: “Comprende los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distingue el método interválico, donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso” (p.165).

2.1.13.6. Método Interválico:

Según Mirella R., (2006), dice: “Este método se caracteriza por establecer una alternancia metódica de cargas de trabajo a intensidad elevada y de periodos de recuperación incompletos. Es decir que no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento” (p.161).

2.1.13.7. Método de Repeticiones:

Según Mirella R., (2006), dice: “Este método se caracteriza por distancias relativamente cortas, una intensidad muy alta y una pausa de recuperación larga, buscando un descanso completo entre una y otra repetición” (p.163).

Durante los descansos, todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad. Los entrenadores desarrollan trabajos utilizando éste método ya que permite exigir una gran coordinación en los gestos motores debido a la intensidad o velocidad con que se realizan (además de la acumulación de lactato que se produce y los síntomas que presenta). Se suelen realizar movimientos más intensos que en la competición, puesto que se puede trabajar con una duración de carga inferior.

2.1.13.8. Método de Competiciones:

Según Mirella R., (2006), dice: “ se basa en la aplicación de las mismas pruebas desarrolladas en la competencia oficial, pero, también y especialmente, en pruebas de duración ligeramente inferior o superior a la de competición o en tramos recorridos a ritmo similar” (p.172).

Este entrenamiento imita las características de la prueba a realizar por el atleta. En la primera parte del entrenamiento se presentan cargas con una distancia mucho más corta que la de competición y que son realizadas a una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición. Durante la parte media del entrenamiento se mejora la resistencia aeróbica, y al finalizar el mismo se utilizan nuevamente repeticiones sobre distancias cortas. Pero lo interesante es que se plantean con cierto nivel de fatiga.

2.1.13.9. Métodos de entrenamiento del fútbol, táctica, técnica y calentamiento:

Según Gispert, C., (2010), dice:

El fútbol es el más popular de los deportes a nivel mundial, es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento sofisticado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Para crear un programa de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales: entrenamiento del estado físico, desarrollo de la técnica, y tácticas y estrategias. Éste y los dos capítulos siguientes tratan estas extensas áreas de entrenamiento del fútbol (p.361).

2.1.14. Entrenamiento Físico.

Según Forteza. K, y Comellas H, (2011), dice: “Es el conjunto de acciones que permitan alcanzar el óptimo desarrollo motor de la persona” (p.16).

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías: acondicionamiento general, acondicionamiento específico, entrenamiento en velocidad, y entrenamiento en fuerza y potencia. Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

2.1.15. Acondicionamiento, específico.

Según Oliveros, D., (2011). “El acondicionamiento físico aporta grandes beneficios a la salud, por que alarga la vida, disminuye los riesgos de sufrir enfermedades coronarias y aumenta la capacidad de trabajo y de bienestar” (p.196).

Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno.

2.1.16. Velocidad.

Según Gispert, C., (2010), dice: “La velocidad es la capacidad física “híbrida” que se halla condicionada por las demás, y a veces, como en los deportes de colaboración, oposición, por la técnica y toma de decisiones” (p.484).

Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: velocidad de carrera corta (Sprint), agilidad y velocidad técnica.

- La velocidad de Sprint (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas.
- La agilidad es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.
- La velocidad técnica es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota.

2.1.17. Fuerza y potencia.

Según Gispert, C., (2010), dice: “La fuerza y la potencia pueden desarrollarse mediante el entrenamiento con pesas, los ejercicios pliométricos, y la carrera” (p.462).

La fuerza y la potencia, a menudo, marcan la diferencia cuando se trata de ganar un mano a mano con un adversario, ganar pelotas en el aire, o anotar un gol. Además, lo que es más importante aún, la fuerza muscular equilibrada optimiza el desempeño y previene lesiones.

2.1.18. Entrenamiento Técnico.

Según Gispert, C., (2010), dice:

La técnica se puede mejorar de manera individual, quizá sea la forma más efectiva, pero esto puede llegar a ser un trabajo tedioso. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos (p.368).

2.1.19. Ejercicios fundamentales.

Según Gispert, C., (2010), dice: “Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas, el dominio del balón con el pie es fundamental en el fútbol, ya que permite realizar regates, pases o disparos a portería” (p. 366).

Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor. Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica. Primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica.

2.1.18.3.- Ejercicios relacionados con los partidos.

Según Janos, B, (2005), dice: Su objetivo principal es ayudar al entrenador a valorar los niveles desplegados por su equipo” (p.316).

Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una aptitud para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de defensa pasiva.

2.1.18.4.- Situación de los partidos.

Los ejercicios que asemejan la situación de los partidos les permiten a los jugadores practicar una técnica bajo presión total por parte de un oponente. Simule las situaciones de los partidos asignándoles a los jugadores un arco para atacar y un arco para defender.

2.1.19. Táctica y Estrategia.

Según Gispert, C., (2010), dice: “La táctica consiste en todos aquellos movimientos colectivos, desde los más simples a los más complejos que un equipo desarrolla rápidamente” (p.366).

Según Díaz. I. y Feito.J., (2011), dicen: “la estrategia son todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamientos a balón parado” (p.25).

Un plan para alcanzar metas. Muy a menudo, la estrategia se refiere a un plan ideado para un partido. En otras palabras ¿cómo planea ganar? Por otro lado, la táctica es la herramienta mediante la cual la estrategia se lleva a cabo. Las tácticas y estrategias de un partido se ven afectadas por las fortalezas y debilidades de su equipo, por las fortalezas y debilidades del adversario, por las condiciones climáticas y por las condiciones del campo de juego. Existen tres niveles en los que se aplican las tácticas: individual, grupal y del equipo.

2.1.19.1.-Tácticas individuales:

Según Marseillou, P., (2009), expresa:

Es más específica se centra en encontrar soluciones a problemas que surjan frente a uno o varios adversarios, solo o con compañeros, en situación defensiva u ofensiva. La enseñanza de las tácticas individuales está pensada para desarrollar la capacidad de ataque o de defensa de un jugador cuando debe enfrentarse a una situación de uno contra uno. El aprendizaje se realiza a través de una pedagogía activa. Es el jugador quien primero intenta encontrar una solución a las situaciones antes de ofrecerle la ayuda y las explicaciones apropiadas” (p.IX).

2.1.19.2.- Tácticas grupales: de 2-contra-1 hasta 5-contra-5.

Los principios fundamentales del juego, la base de la estrategia, se aplican cuando se trabaja en tácticas grupales. Los escenarios de tácticas grupales enseñan a los jugadores qué hacer cuando juegan en grupos alrededor del balón.

2.1.19.3 Tácticas del Equipo: de 6-contra-4 hasta 11-contra-11.

Según Marseillou, P., (2009), expresa: “Estará presente al final de cada sesión en forma de partido, sensibilizando al jugador en lo que respecta a su posición en el equipo en función de la situación, de la posición del balón, de los compañeros y de los adversarios” (p.9).

Cuando enseñe tácticas del equipo, concéntrese tanto en las actuaciones individuales como en la combinación del juego. Los jugadores deben aprender las responsabilidades de las posiciones en las que juegan, y los cambios de roles cuando el balón se encuentra en cada tercio del terreno. Entrene a sus jugadores para que siempre estén atentos al movimiento del balón, y para que sepan donde se encuentran sus compañeros de equipo y sus adversarios. Si limita el campo del jugador durante los ejercicios de tácticas del equipo, lo ayudará a aislar áreas específicas en las que necesitan mejorar.

2.1.20.- Movilidad y Flexibilidad.

Según Oliveros, D., (2011), dice: “La flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular” (p.152).

Los jugadores y entrenadores por igual a menudo no abordan estos elementos de entrenamiento con responsabilidad o de manera sistemática. Al ignorar estos elementos, sus atletas quedan predispuestos a sufrir lesiones, y se ve reducida su efectividad en el entrenamiento y en la competición.

Según Bompa. T, (2011), dice: “El propósito específico del calentamiento es preparar a los deportistas para el programa que han de seguir. Durante el calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo, lo cual parece ser uno de los factores principales que mejoran el rendimiento” (p.66).

El calentamiento general consiste en trotar o correr sin exigencia (con o sin el balón), y en elongar. Comience con una actividad poco exigente e incremente la intensidad poco a poco. La segunda parte del calentamiento debería ser específica del fútbol. Haga que corran con el balón sin oposición, giren, amaguen, cambien de dirección, realicen malabares y también haga que realicen una liviana elongación y ejercicios de movilidad. El calentamiento debería preparar a sus deportistas para jugar tanto psicológica como físicamente. Una rutina de calentamiento que les resulte conocida, estructurada y divertida ayuda a los atletas a concentrarse en la próxima tarea. Una rutina completa, que incluya ejercicios de equipo, les hace saber a los atletas que están listos para jugar mientras les otorga confianza y concentración. El componente de equipo del calentamiento no debería ser ignorado.

2.1.21. Fundamentos Técnicos del Fútbol.

Según Gispert, C., (2010), dice: “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 para un mejor desempeño en el desarrollo del partido y poder alcanzar un óptimo resultado” (p.366).

2.1.22. La recepción.

Según Gispert, C., (2010), expresa: “Son aquellas acciones técnicas con la sola voluntad de hacerse con el control de la pelota, por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas” (p.366).

Cómo más típicos y característicos, tendremos dos tipos de controles, unos simples (solo es recibir el balón) y otros compuestos en los que se busca orientar el balón. A modo general, diremos que podemos englobarlos en:

- paradas
- semiparadas
- amortiguamientos
- control orientado

2.1.23. La conducción.

Según Gispert, C., (2010), dice: “Es la capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posesión” (p.366).

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.

2.1.23.1 Tipos de conducción

a) 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.

b) 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.

c) Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) 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.

e) 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.

2.1.24. El pase.

Según Gispert, C., (2010), manifiesta: “Consiste en traspasar la posesión de la pelota de un compañero a otro, se utilizan todas las superficies del pie e incluso la cabeza” (p.366).

Tipos de pase

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.

2.1.25.- El Dribling

Según Gispert, C., (2010), dice: “Es la acción de desborde de un contrario que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o no perder la posesión del balón” (p.366).

Características del Dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.

2.1.26.- La finta

Según Gispert, C., (2010), dice: “Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo” (p.366).

Objetivos de la finta

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

2.1.27. El Remate o Tiro.

Según Pacheco, R, (2007), dice.” El tiro es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo. Su objetivo es anotar”. (p 85).

Tipos de remate.

- 1) De acuerdo a la superficie de golpeo:
 - a) Remate con el empeine.
 - b) Remate con el empeine interno.

- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la cabeza.
- f) Remate con la punta.

2) De acuerdo a la altura del balón.

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semivolea.
- e) Remate de volea.

2.1.28 Objetivos generales en el fútbol: Conocer los fundamentos, físicos técnicos, tácticos y reglamentarios.

2.1.29 Objetivos específicos:

Según Gispert, C., (2010), dice: “Presentar los diversos recursos didácticos y metodológicos trabajos y ejercicios encaminados a la consecución de dichos objetivos generales” (p.362).

2.1.30. Contenidos actitudinales.

Según Gispert, C., (2010), dice. “Disfrutar jugando al futbol. Este deporte es siempre un juego en el que uno debe pasarlo bien practicándolo. Así se evitara muchas tensiones innecesarias y perniciosas, incluso para el rendimiento del propio jugador” (p.362).

-Inculcar el respeto hacia uno mismo (cuidándose física y psicológicamente en lo que se denomina entrenamiento invisible fuera de los terrenos de juego), hacia los compañeros, los contrarios, los árbitros y el entrenador. Este último deberá adoptar una actitud dialogante con sus jugadores, pero sin perder nunca la autoridad sobre ellos.

-Tener espíritu de equipo, pues, al margen de las propias virtudes individuales, el fútbol es ante todo, un deporte colectivo y un buen equipo es mucho más que la suma anárquica de individualidades, por destacadas que sean.

-Tener paciencia y constancia, ya muchas veces se atraviesan malas rachas ocasionadas por lesiones, bajo rendimiento u otros contratiempos. En tal sentido, y como dijo en cierta ocasión un entrenador sudamericano campeón del mundo, no se debe perder de vista que, para el jugador paciente y fuerte mentalmente, “el futbol siempre da revancha”.

2.1.31 Contenidos procedimentales

-Ejecución de los elementos técnicos básicos del fútbol.

-Adquisición de los fundamentos teóricos del fútbol.

2.1.32 Contenidos conceptuales

Según Gispert, C., (2010), dice:

El fútbol es un deporte no muy complicado en cuanto a sus reglas de juego, puesto que las básicas son tan solo 17 y desde hace mucho tiempo no se han visto modificadas en lo sustancial. -El fútbol es un deporte practicado por 22 jugadores, once en cancha por cada uno de los dos equipos contendientes (p.362).

-El terreno de juego puede tener unas dimensiones muy variables (éste es uno de los aspectos más curiosos y desconocidos del reglamento), que oscilan entre los 90 y 120 m de largo y los 45 y 90 m de ancho. No obstante, para las competiciones de alto nivel, se tiene a corregir estos desfases y se adoptan medidas estandarizadas: entre los 100 y 110 m de largo y los 65 y 70 m de ancho. Las porterías o arcos tienen una única medida oficial: 2,44 m de alto, por 7,32m de largo. La duración del partido es de 90 minutos, a veces 80 minutos en categorías inferiores, divididos en dos periodos de 45.

Características de los jugadores por demarcaciones:

-Portero o arquero debe ser ágil, flexible y fuerte, con buena capacidad de salto y con fuerza suficiente para soportar los numerosos choques con el adversario. Debe saber situarse y tener dones de mando, pues él será el responsable de ordenar el sistema defensivo del equipo ya que su posición retrasada le permite tener una mejor visión de juego.

-Defensa y centrocampistas laterales deben ser, ante todo, rápidos, para anticiparse al adversario, pero también resistentes, para subir y bajar una y otra vez por la banda. Habitualmente son jugadores con mucha mejor técnica con un pie que con otro, por lo que en los entrenamientos habrán de trabajar para mejorar el juego con el pie menos hábil. Defensas centrales marcadores deben ser fuertes y expeditivos, con buena presencia física, buen salto y golpe de cabeza. Defensa libre o libero debe tener un gran sentido de la colocación, rapidez para salir al cruce del adversario, dotes de mando y una notable técnica para sacar la pelota jugada desde atrás.

-Centrocampista organizador habitualmente este jugador es el líder del equipo, que marca la transición entre defensa y ataque, deberá tener una gran personalidad, perfecta visión del juego y depurada técnica, especialmente a la hora de realizar un pase.

-Centrocampista recuperador suele ser un jugador de gran resistencia física y notable capacidad de sacrificio. es el encargado de frenar al adversario en el centro del campo y de recuperar la posesión del balón. No obstante, se le debe exigir la calidad técnica suficiente para jugar con criterio.

-Media punta o enganche jugador en el que prima la imaginación, la capacidad de desborde y una notable técnica para conseguir enlazar el mediocampo con la delantera. No suele ser tan fuerte, físicamente hablando, como otros compañeros del equipo pues su principal característica es la rapidez y habilidad.

-El delantero centro es el principal encargado de conseguir el gol. Deberá ser fuerte para asistir el choque con el adversario, pero a su vez hábil para sortear su marcaje y poder rematar a portería. Le será imprescindible un buen dominio de salto y del remate de cabeza.

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Por medio de esta investigación se da a conocer el poco nivel de conocimiento de los entrenadores que imparten la disciplina del fútbol, ya que se observado las falencias que existen a la hora de impartir una sesión de entrenamiento y mucho más aún al momento de ejecutar y practicarlo, a su vez la poca formación técnica de los deportistas de las

selecciones de fútbol de las edades comprendidas de 14 a 16 años crea un gran deficiente en su desarrollo personal. Este proyecto nos facilitara a conocer las diferencias que se presentan dentro de cada una de las escuelas deportivas, y ver la aceptación de los entrenadores para analizar las falencias que presentan, comparar mediante las encuestas y sobre el estudio y desarrollo de las capacidades físicas para la práctica del fútbol.

Con el planteamiento de esta investigación se trata como objetivo primordial dar las pautas para una correcta planificación deportiva dando prioridad a la práctica del fútbol, ya que muchas veces se realiza de una manera empírica y poco viable hacia el desarrollo deportivo ya que todo esto debe ir encaminado hacia el bienestar social y deportivo.

Con este proyecto de investigación se elaborara una guía de ejercicios para desarrollar las capacidades condicionales que nos será útil y práctica para nosotros como entrenadores. Su propósito esencial es el estudio de las capacidades físicas, esto indica que la parte teórica lleva una íntima relación con la parte práctica en el proceso de entrenamiento. Este proyecto nos facilitara a conocer las diferencias que se presentan dentro de cada una de las escuelas de fútbol, y ver la aceptación de los entrenadores para analizar las falencias que presentan, comparar mediante las encuestas sobre el desarrollo de las capacidades físicas para la práctica del fútbol.

Con el planteamiento de esta investigación se trata como objetivo primordial dar las pautas para un correcto trabajo orientado a las capacidades físicas dando prioridad a la practica el fútbol, ya que muchas veces se realiza de una manera empírica y poco viable hacia el desarrollo deportivo ya que todo esto debe ir encaminado hacia el bienestar social y deportivo.

Esta investigación nos permitirá saber el nivel de conocimiento de los entrenadores que imparten la disciplina del fútbol, ya que se observó las falencias en el trabajo de las capacidades condicionantes a la hora de impartir la sesión de entrenamiento y mucho más aún al momento de ejecutar y ponerlo en práctica. Este proyecto nos facilitará conocer las diferencias que se presentan en cada una de las escuelas de fútbol de las ligas cantonales, y ver la aceptación de los entrenadores para analizar las falencias que presentan, comparar mediante las encuestas y test físicos sobre la el trabajo orientado a las capacidades físicas en la práctica del fútbol. En esta investigación se trata como objetivo primordial dar las pautas para un correcto trabajo a la mejora deportiva dando prioridad a la práctica el fútbol, ya que muchas veces se realiza de una manera empírica y poco viable para un mejor rendimiento o mejor nivel del deportista.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aprendizaje.-Adquisición de conocimientos.

Articulación.-Unión de un hueso con otro.

Capacidad.- Talento disposición para comprender bien las cosas.

Cognitivo.-Del conocimiento o relativo a él.

Concentración.- Estado mental que permite reflexionar sobre una sola cosa y mantener la atención

Contexto.- Conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho.

Cualidades físicas.- Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

Deductivo.-Es cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular.

Delimitación.- Determinación precisa de los límites de algo.

Deporte.- Actividad física ejercida como juego o competición sujeto a normas, cuya práctica supone entrenamiento y buen estado físico.

Diagnóstico.- Conocimiento e los signos, de un problema.

Educación.- Proceso por el cual una persona desarrolla sus capacidades, para enfrentarse positivamente a un medio social determinado e integrarse.

Enseñanza.-Sistema y método empleados para enseñar ideas, conocimientos, etc., que una persona transmite a otra

Frecuencia.- Número de veces que se repite un proceso periódico en un intervalo de tiempo determinado.

Guía.- Lista de datos referente a una materia

Inductivo.-Es cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige.

Información.- Conjunto de datos.

Intuitivo.- Que actúa movido más por la intuición que por el análisis.

Lógico.-Cuando los datos o los hechos son presentados en orden de antecedente y consecuente, obedeciendo a una estructuración de hechos que van desde lo menos hasta lo más complejo.

Metodologías.- Conjunto de métodos utilizados en la investigación científica métodos o maneras de enseñar.

Monótona.- Uniforme, que no cambia, pesado aburrido.

Motivación.- Motivo, causa, razón que impulsa a una acción, Estimulación para animar e interesar.

Proceso.-Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

Táctica.-La táctica es el proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en situaciones oposición.

Técnica.-Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

Capacidad: Poder para realizar un acto físico o mental, ya sea innato o alcanzable por el aprendizaje.

Conducta: Actividad interna o externa del organismo, directa, indirecta o indirectamente observable, se considera sinónimo de comportamiento.

Conocimiento: Se concibe como un proceso, que el hombre realiza el conocimiento con la percepción, la imaginación, la memoria y el pensamiento.

2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.

- ¿Cómo evaluar el desarrollo de las capacidades físicas durante el proceso de entrenamiento de las escuelas de fútbol sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013?
- ¿Cuáles son los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.?
- ¿Cómo Elaborar una guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionantes para mejorar el rendimiento en el proceso de entrenamiento del fútbol de las categorías sub 14 y sub 16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013?

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR
<p>Son factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física.</p> <p>Proceso sistemático de aplicación de estímulos, físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos, tendiente al logro del máximo rendimiento del deportista.</p>	<p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL</p>	<p>-Condicionantes</p> <p>-Determinantes</p> <p>-Métodos.</p> <p>-principios</p> <p>-objetivos</p> <p>-contenidos</p>	<p>-Fuerza</p> <p>-Velocidad</p> <p>-Resistencia</p> <p>-Fuerza explosiva</p> <p>-Resistencia a la fuerza</p> <p>-Resistencia a la velocidad</p> <p>-Repeticiones</p> <p>-Intervalos</p> <p>-Carga</p> <p>-General</p> <p>-Específico</p> <p>-Actitudinal</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Es un proyecto factible porque es una investigación que va ayudar a dar solución a este problema, mediante el estudio de las capacidades condicionales, que será de mucho beneficio durante el proceso de entrenamiento en el fútbol en este caso los deportistas de LDC Otavalo y LDC Cotacachi de la provincia de Imbabura.

La alternativa para dar solución al problema existente, es elaborar una guía de ejercicios para desarrollar las capacidades condicionales en el proceso de entrenamiento del fútbol que permita a los entrenadores orientar y mejorar sus conocimientos y aplicar en la práctica con sus deportistas.

3.1.1. Investigación Bibliográfica.

Este tipo de investigación bibliográfica ayudo a la recopilación de información mediante el manejo de libros, documentos, artículos, textos, fotografías, Internet etc. Todos estos documentos ayudaron al desarrollo del marco teórico para que el trabajo de investigación tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz categorial.

3.1.2. Investigación de Campo.

Mediante este trabajo de investigación de campo, se realizó una encuesta a los entrenadores y test físicos a los deportistas, con la finalidad de analizar acerca de las capacidades físicas en el fútbol.

3.1.3. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio de las capacidades condicionales y su relación con el entrenamiento del fútbol en los deportistas.

3.2. MÉTODOS

Se empleó los siguientes métodos:

3.2.1 Métodos Empíricos:

La observación.-Fue fundamental para conocer como los deportistas se desenvuelven mientras realizan sus entrenamientos en el fútbol.

La recolección de información.-Por medio de libros, revistas, folletos, Internet, fue nuestra principal fuente de información para la estructuración de nuestro estudio.

3.2.2.- Métodos Teóricos:

3.2.3 Método Científico.-Utilizado en todas las bases del proceso de investigación, por ser el más general e iluminador en la relación teoría-práctica en procura de encontrar la solución al problema de investigación. Una de las características de este método es que es muy práctico y se puede obtener conocimientos confiables.

Es una mezcla de dos procesos; inductivo y deductivo, que se unieron a la experimentación y la observación, y dio como resultado al método científico que conocemos hoy.

3.2.4 Método Deductivo.-Porque nos permite partir de lo general y llegar a lo particular para luego de un profundo razonamiento obtendremos mayor confiabilidad en las conclusiones y para luego construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

3.2.5 Método Inductivo.- Se aplicará en la explicación de encuesta a los entrenadores y deportistas; este método permitirá analizar los datos, para alcanzar los objetivos propuestos.

3.2.6 Método Analítico.-Con este método se desglosa el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores a través de una encuesta a los entrenadores, este método permitió el análisis de cada una de las respuestas, tanto de las encuestas, como de los test físicos.

3.2.7 Método Sintético.-Es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo a partir de los elementos distinguidos por el análisis, se trata de hacer una explosión metódica y breve en resumen.

3.2.8 Método matemático.- Será la estadística descriptiva la que nos proporcionará las herramientas necesarias para la recolección, el análisis e interpretación de los datos utilizando tablas porcentuales.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Se manejó la técnica de la encuesta para la recolección de la información la misma que fue de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio.

3.3.1. El Instrumento.

3.3.2. El cuestionario.

Se diseñó un cuestionario que serán aplicadas a los deportistas y entrenadores, los cuales nos permitirán recolectar la información necesaria sobre el estudio de las capacidades físicas y su desarrollo, los resultados de los mismos serán tabulados para poder emitir juicios de valor sobre los resultados o datos.

3.3.3 Test Físicos: Estos test se aplicarán a los deportistas para medir las condiciones en las que cada uno se encuentra y poder saber en qué parte debemos poner mayor importancia.

3.4. POBLACIÓN

En el presente trabajo de investigación se recopiló información a toda la población. Considerando como población a 156 deportistas y 5 entrenadores, obteniendo un total de 161 personas como población de las escuelas de fútbol de LDC Otavalo y LDC Cotacachi de la provincia de Imbabura.

PERSONAL	LDC OTAVALO	LDC COTACACHI	TOTAL
Entrenadores	3	2	5
Deportistas	83	73	156
			161

3.5. MUESTRA

Por ser pequeña la población no se extrajo la muestra se trabajó con la totalidad de investigados. Se tomó como muestra a toda la población.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los deportistas el investigador realizó gráficos porcentuales de las que realizó la interpretación.

1.- ¿Su entrenador explica la importancia del trabajo de fuerza en el fútbol?

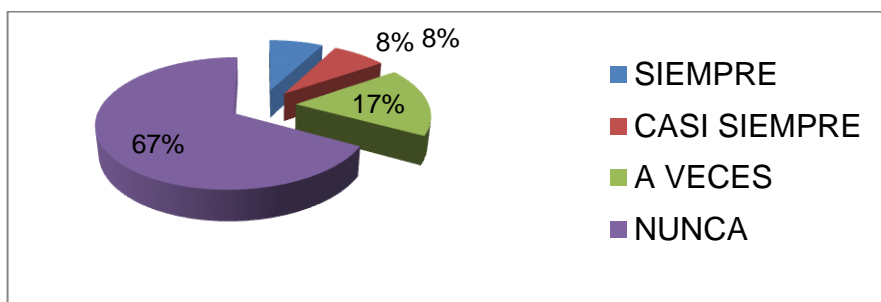
CUADRO N° 1

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	12	8
C. Siempre	12	8
A veces	27	17
Nunca	105	67
Total	156	100

FUENTE: Encuesta.

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 1



Fuente: Cuadro N° 1

Interpretación:

De los deportistas encuestados un porcentaje mayoritario responde que su entrenador nunca explica sobre la importancia del trabajo de fuerza, un porcentaje menor a la mitad responde que a veces los explica sobre las capacidades, y un porcentaje minoritario responde que siempre o casi siempre los explica.

2.- ¿Realiza su entrenador trabajos orientados a mejorar la velocidad en el fútbol?

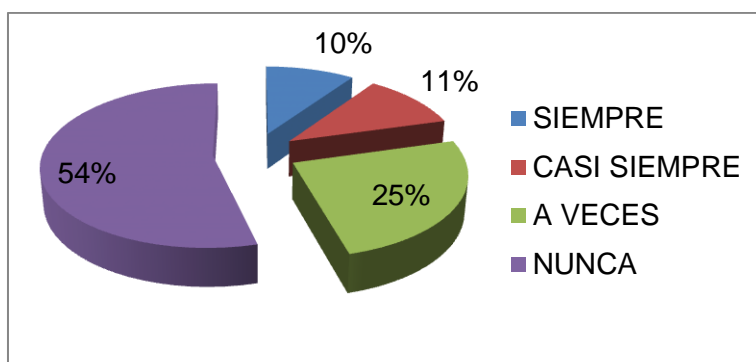
CUADRO N° 2

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	10
C.Siempre	17	11
A veces	39	25
Nunca	85	54
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 2



FUENTE: Cuadro N° 2

Interpretación:

En la encuesta aplicada a los deportistas un porcentaje mayor a la mitad responde que su entrenador nunca realiza trabajos orientados a mejorar la velocidad, una cuarta parte manifiesta que a veces realiza trabajos orientados a mejorar la velocidad, y un porcentaje minoritario contesta que casi siempre realiza trabajos orientados a mejorar la velocidad. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para desarrollar las capacidades físicas en el fútbol, para los entrenadores.

3.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad en el fútbol?

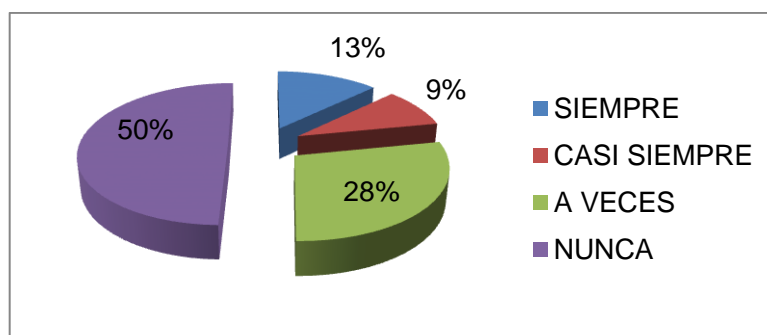
CUADRO N°3

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	20	13
C.Siempre	14	9
A veces	44	28
Nunca	78	50
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 3



FUENTE: Cuadro N° 3

Interpretación:

La mitad de los deportistas encuestados responden que su entrenador nunca explica sobre la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad en el fútbol, un porcentaje mayor a la cuarta parte manifiesta que a veces los explica, por lo que los deportistas tienen un deficiente rendimiento, y un porcentaje minoritario responde que casi siempre los explica. Por lo que es importante recomendar elaborar una guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol, para los entrenadores.

4.- ¿Realiza trabajos para desarrollar la fuerza durante el entrenamiento del fútbol?

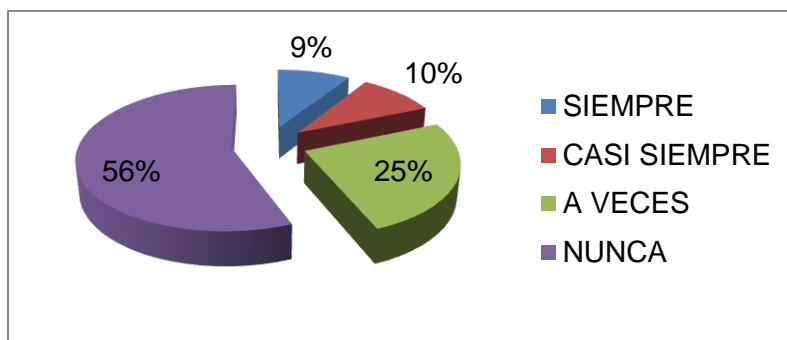
CUADRO N° 4

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	14	9
C.Siempre	15	10
A veces	39	25
Nunca	88	56
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 4



FUENTE: Cuadro N° 4

Interpretación:

De los deportistas encuestados un porcentaje mayoritario responde que su entrenador nunca realiza trabajos para desarrollar la fuerza en el entrenamiento del fútbol, una la cuarta parte responde a veces realiza trabajos para desarrollar la fuerza en el fútbol, por otro lado un mínimo porcentaje responde que siempre lo realiza. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para desarrollar las capacidades físicas en el fútbol.

5.- ¿Su entrenador realiza trabajos de fuerza explosiva durante los entrenamientos en el fútbol?

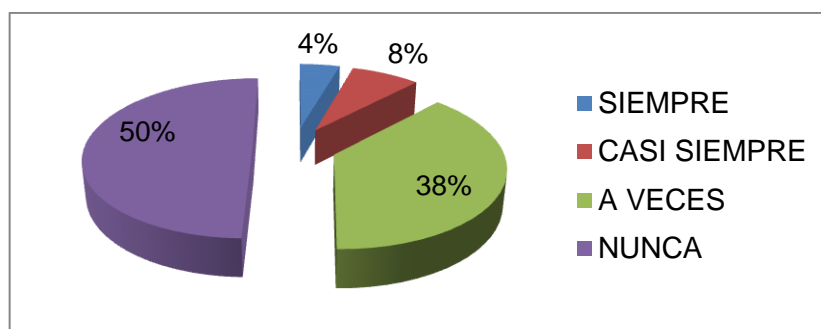
CUADRO N° 5

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	7	4
C.Siempre	12	8
A veces	59	38
Nunca	78	50
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICON°5



FUENTE: Cuadro N° 5

Interpretación:

En las encuestas realizadas a los deportistas la mitad responde que su entrenador nunca realiza trabajos de fuerza explosiva en el entrenamiento de fútbol, un porcentaje menor a la mitad responde que a veces realiza, y un porcentaje minoritario responde que siempre lo realiza. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para desarrollar las capacidades físicas en el fútbol.

6.- ¿Realiza trabajos de resistencia a la fuerza en el entrenamiento del fútbol?

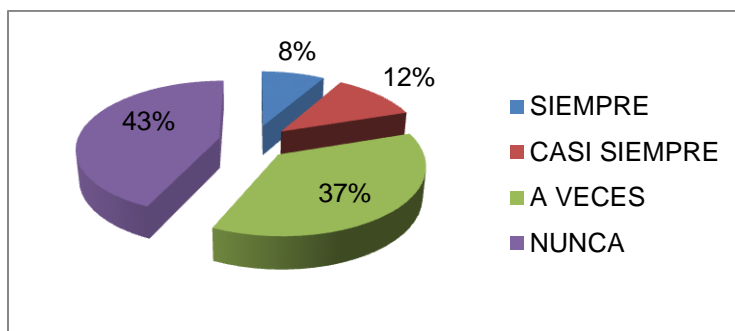
CUADRO N°6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	13	8
CASI SIEMPRE	18	12
A VECES	57	37
NUNCA	68	43
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N°6



Fuente: Cuadro N° 6

Interpretación:

En la encuesta aplicada a los deportistas un porcentaje mayor a la cuarta parte responde que su entrenador nunca realiza trabajos de resistencia a la fuerza en el entrenamiento del fútbol, y un porcentaje minoritario responde que siempre lo realiza. Por lo que se recomienda contar con una guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol.

7.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el trabajo de resistencia en el fútbol?

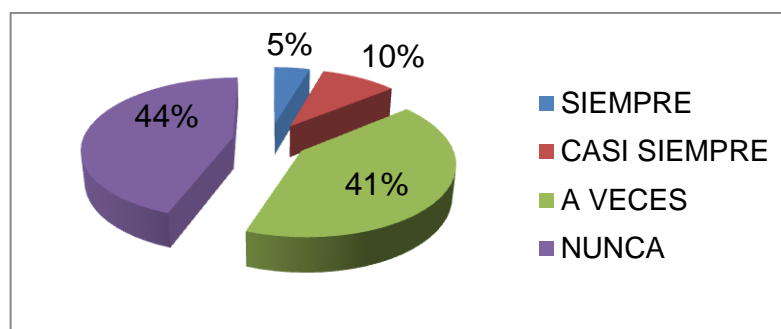
CUADRO N° 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	7	5
CASI SIEMPRE	15	10
A VECES	64	41
NUNCA	70	44
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 7



FUENTE: Cuadro N° 7

Interpretación:

De los deportistas encuestados un porcentaje mayor a la cuarta parte responde que su entrenador nunca explica sobre la importancia que tiene el trabajo de la resistencia en el fútbol, y un porcentaje minoritario responde que siempre los explica. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas manual en el fútbol.

8.- ¿Su entrenador orienta al trabajo de flexibilidad durante el entrenamiento en el fútbol?

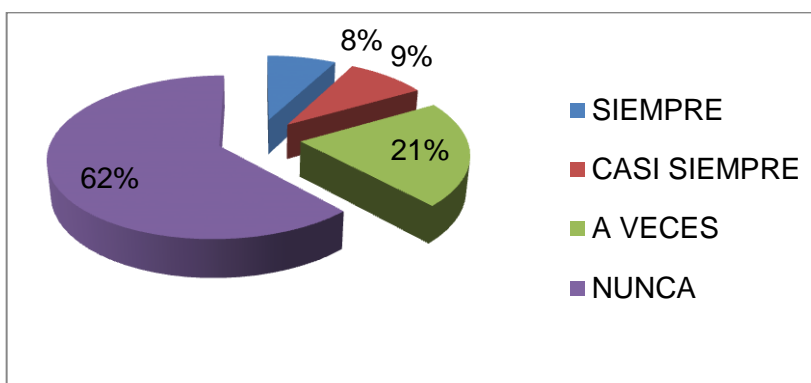
CUADRO N° 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	12	8
CASI SIEMPRE	14	9
A VECES	33	21
NUNCA	97	62
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 8



FUENTE: Cuadro N° 8

Interpretación:

Un porcentaje mayoritario de los deportistas encuestados responde que su entrenador nunca orienta al trabajo de la flexibilidad durante el entrenamiento en el fútbol, un porcentaje menor a la cuarta parte responde que a veces orienta al trabajo de flexibilidad en el fútbol, y un porcentaje minoritario responde que casi siempre y siempre orienta al trabajo de flexibilidad. Por lo que se puede recomendar una guía de ejercicios para el entrenador.

9.- ¿Explica su entrenador sobre la importancia de los principios del entrenamiento en el fútbol?

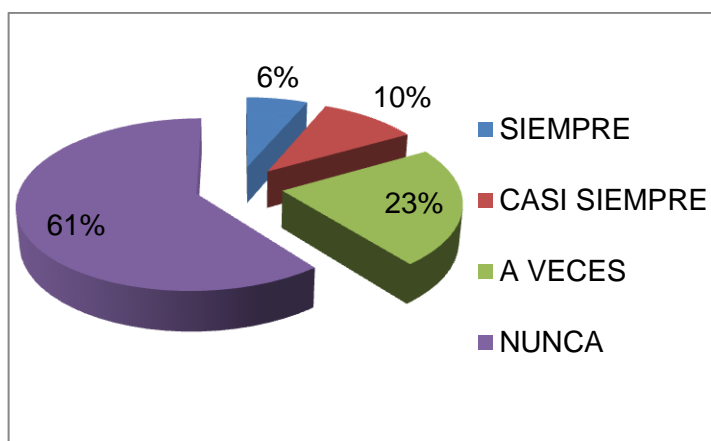
CUADRO N°9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	6
CASI SIEMPRE	16	10
A VECES	35	23
NUNCA	95	61
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 9



FUENTE: Cuadro N° 9

Interpretación:

Un porcentaje mayor a la mitad de los deportistas encuestados responden que su entrenador nunca explica la importancia de los principios del entrenamiento, un porcentaje menor a la cuarta parte responde que casi siempre explica, y un porcentaje minoritario responde que siempre explica, por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios sobre el desarrollo de las capacidades físicas.

10.- ¿Su entrenador da a conocer sobre la progresión de cargas de trabajo en el entrenamiento del fútbol?

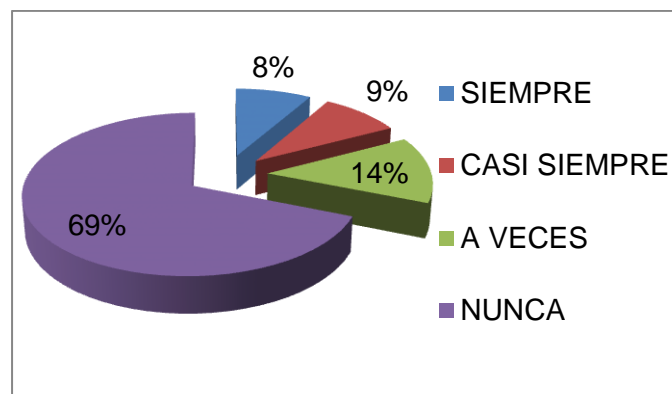
CUADRO N°10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	13	8
CASI SIEMPRE	14	9
A VECES	21	14
NUNCA	108	69
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 10



FUENTE: Cuadro N° 10

Interpretación:

De los deportistas a los cuales se aplicó la encuesta un porcentaje mayor a la mitad responde que su entrenador nunca da a conocer sobre la progresión de las cargas en entrenamiento del fútbol, y un porcentaje minoritario respectivamente contesta que siempre pone en conocimiento sobre la progresión de las cargas durante el entrenamiento en el fútbol.

11.- ¿Su entrenador imparte conocimientos sobre la parte táctica del fútbol?

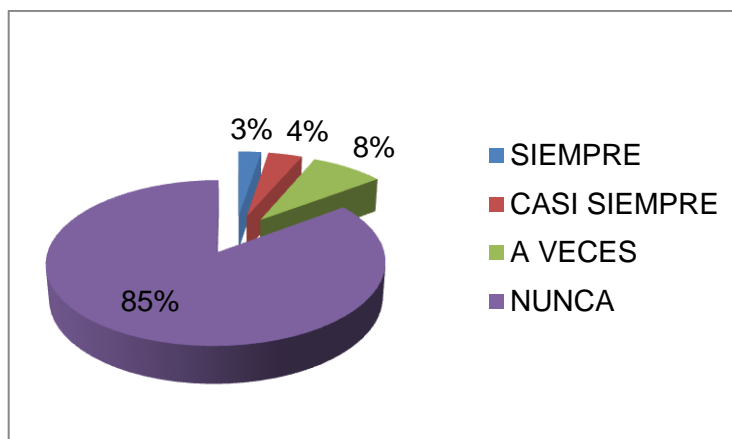
CUADRO N° 11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	4	3
CASI SIEMPRE	6	4
A VECES	13	8
NUNCA	133	85
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 11



FUENTE: Cuadro N° 11

Interpretación:

De los deportistas a los cuales se aplicó las encuestas un porcentaje mayoritario responde que su entrenador nunca imparte algún conocimiento sobre la parte táctica del fútbol, y un porcentaje minoritario responde que siempre pone en conocimiento la parte táctica del fútbol. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para mejorar las capacidades físicas en el fútbol.

12.- ¿Su entrenador emplea el método de repeticiones en el entrenamiento del fútbol?

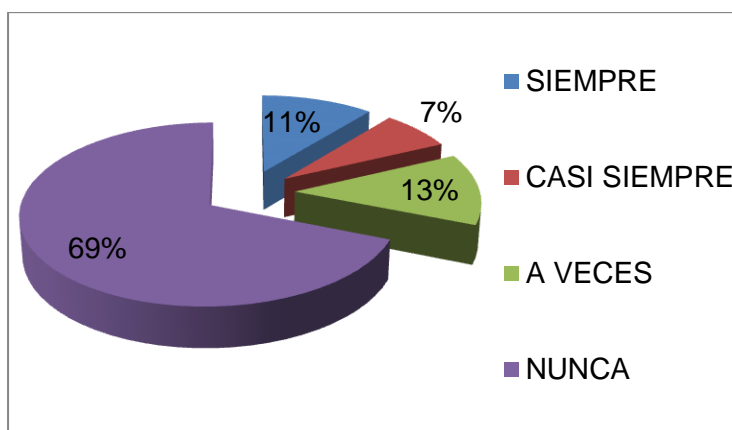
CUADRO N°12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	17	11
CASI SIEMPRE	11	7
A VECES	20	13
NUNCA	108	69
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 12



FUENTE: Cuadro N° 12

Interpretación:

De los deportistas a los cuales se aplicó las encuestas un porcentaje mayor a la mitad responde que su entrenador nunca aplica el método de repeticiones en el entrenamiento del fútbol, y un porcentaje minoritario contesta que casi siempre aplica el método de repeticiones durante el entrenamiento del fútbol.

13.- ¿Cree que se debe aplicar esta clase de test físicos para evaluar las capacidades físicas en el fútbol?

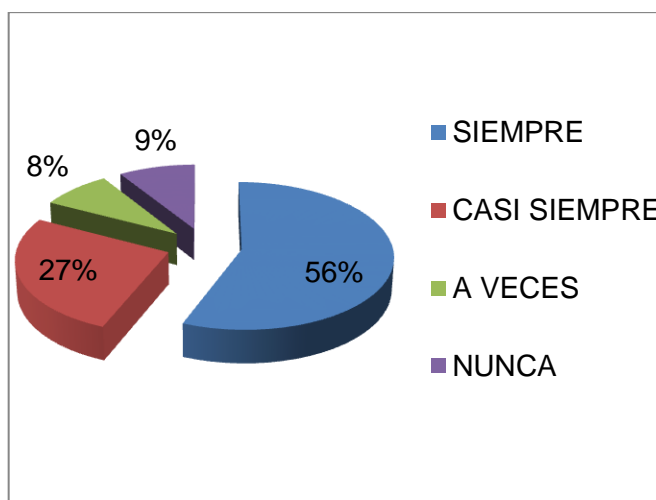
CUADRO N°13

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	88	56
CASI SIEMPRE	41	27
A VECES	13	8
NUNCA	14	9
Total	156	100

FUENTE: Encuesta

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 13



FUENTE: Cuadro N° 13

Interpretación:

De los deportistas encuestados un porcentaje mayoritario responde que siempre se debe aplicar test físicos para evaluar la condición física en el fútbol, y un porcentaje minoritario contesta que a veces se debe aplicar estos test físicos. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para mejorar las capacidades físicas en el fútbol.

Interpretación de los test físicos aplicados a los deportistas.

1.-Test de Velocidad 40m.

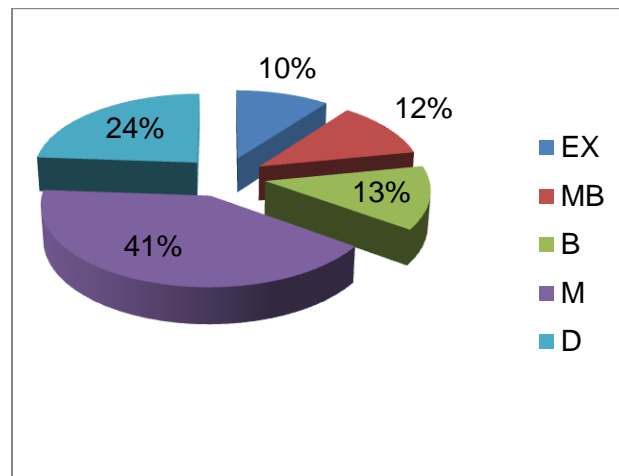
CUADRO N°1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EX	16	10
MB	18	12
B	20	13
M	65	41
D	37	24
Total	156	100

FUENTE: Test Físicos

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 1



FUENTE: Cuadro N° 1

Interpretación:

Una vez aplicado los test físicos a los deportistas se tiene como resultado que un porcentaje mayor a la cuarta parte tiene un resultado malo en el test de velocidad, y un porcentaje minoritario muestra según el test como excelente. Por lo que se recomienda elaborar una guía de ejercicios para mejorar las capacidades físicas en los deportistas.

2.-Test de Resistencia 1km.

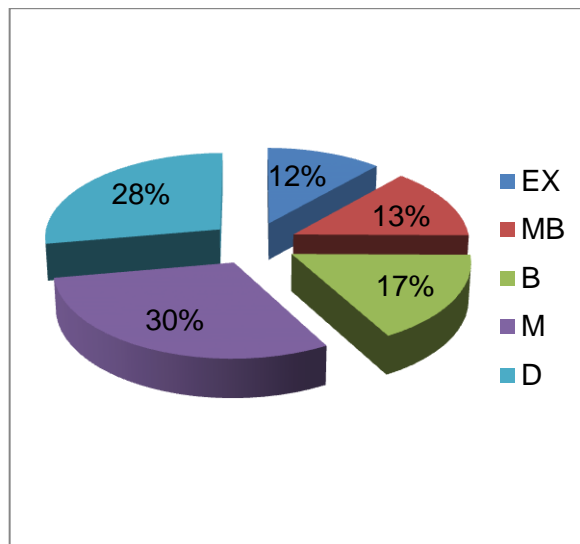
CUADRO N° 2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EX	18	12
MB	21	13
B	26	17
M	47	30
D	44	28
Total	156	100

FUENTE: Test Físicos

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 2



FUENTE: Cuadro N° 2

Interpretación:

Una vez tomado el test de resistencia se pudo obtener los siguientes resultados, un porcentaje mayor a la cuarta parte tiene un resultado malo en el test de resistencia, por otro lado un porcentaje mayor a la cuarta parte tiene un resultado deficiente de acuerdo al test de resistencia aplicado a los deportistas, y por ultimo un porcentaje minoritario obtiene un resultado excelente en el test de resistencia aplicado a los deportistas.

3.-Test de Fuerza Abdominales 30".

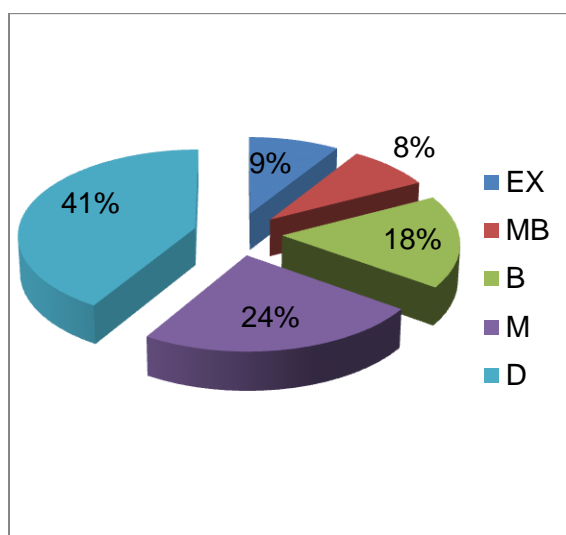
CUADRO N° 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EX	14	9
MB	13	8
B	27	18
M	37	24
D	65	41
Total	156	100

FUENTE: Test Físicos

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 3



FUENTE: Cuadro N° 3

Interpretación:

Una vez aplicado el test de fuerza se obtuvieron los siguientes resultados, un porcentaje mayor a la cuarta parte se ubica en una condición deficiente, y respectivamente un porcentaje minoritario de acuerdo al test de fuerza se ubica con una condición excelente, esto indica que es necesario contar con una guía de ejercicios para mejorar las capacidades físicas.

4.-Test de Flexibilidad

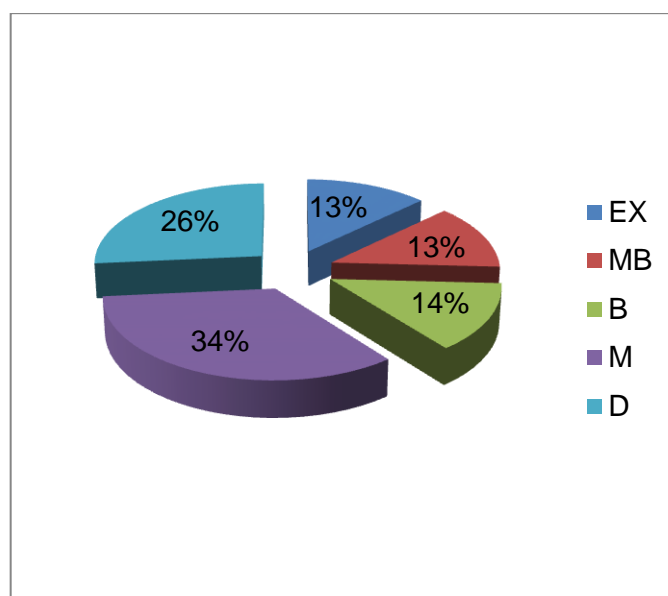
CUADRO N° 4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EX	20	13
MB	20	13
B	21	14
M	53	34
D	42	26
Total	156	100

FUENTE: Test Físicos

AUTOR: Franklin Alberto Farinango Bonilla

GRÁFICO N° 4



FUENTE: Cuadro N° 4

Interpretación:

Una vez realizado los test físicos a los deportistas obtenemos como resultado que un porcentaje mayor a la cuarta parte tiene una condición mala en el test de flexibilidad, un porcentaje menor a la mitad tiene un resultado deficiente en el test de flexibilidad aplicado, y en un porcentaje menor se encuentra con un resultado excelente de acuerdo al test de flexibilidad aplicado en los deportistas.

1.- ¿Su entrenador explica sobre cuáles son las capacidades condicionales en el fútbol?	NUNCA	67%
2.- ¿Realiza su entrenador trabajos orientados a mejorar la velocidad en el fútbol?	NUNCA	54%
3.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad en el fútbol?	NUNCA	50%
4.- ¿Realiza trabajos para desarrollar la fuerza durante el entrenamiento del fútbol?	NUNCA	56%
5.- ¿Su entrenador realiza trabajos de fuerza explosiva durante los entrenamientos en el fútbol?	NUNCA	50%
6.- ¿Realiza trabajos de resistencia a la fuerza en el entrenamiento del fútbol?	NUNCA	43%
7.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el trabajo de resistencia en el fútbol?	NUNCA	44%
8.- ¿Su entrenador orienta al trabajo de flexibilidad durante el entrenamiento en el fútbol?	NUNCA	62%
9.- ¿Explica su entrenador sobre la importancia de los principios del entrenamiento en el fútbol?	NUNCA	61%
10.- ¿Su entrenador da a conocer sobre la progresión de cargas de trabajo en el entrenamiento del fútbol?	NUNCA	69%
11.- ¿Su entrenador imparte conocimientos sobre la parte táctica del fútbol?	NUNCA	85%
12.- ¿Su entrenador aplica test físicos para saber en qué condiciones está usted en el entrenamiento del fútbol?	NUNCA	69%
13.- ¿Cree que se debe aplicar esta clase de test físicos para evaluar las capacidades físicas en el fútbol?	SIEMPRE	56%

**ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS POR PORCENTAJES
MAYORITARIOS DE LOS TEST FISICOS**

1.-Test de Velocidad 40m.	MALO	41%
	DEFICIENTE	24%
2.-Test de Resistencia 1km.	MALO	30%
	DEFICIENTE	28%
3.-Test de Fuerza Abdominales 30”.	DEFICIENTE	41%
	MALO	24%
4.-Test de Flexibilidad	MALO	34%
	DEFICIENTE	26%

4.1.2 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

¿Cómo evaluar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales durante el proceso de entrenamiento de las escuelas de fútbol sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013?

Una vez obtenidos los resultados, mediante los test físicos aplicados a los deportistas, se puede concluir que la mayoría de los deportistas investigados tienen resultados entre malo y deficiente con referencia a la velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, lo que se recomienda poner mayor énfasis en el trabajo de estas capacidades condicionantes, que son la base para el desarrollo satisfactorio de las demás capacidades y tener un mejor resultado y de hecho un mejor desempeño en los deportistas.

¿Cuáles son los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.?

Una vez que se tiene los resultados, se puede evidenciar que los entrenadores no emplean los métodos y principios de la manera correcta durante el entrenamiento del fútbol por lo que se recomienda dar mayor importancia a la utilización de los métodos y principios, que desempeñan un papel muy importante en el proceso de formación de los deportistas de las escuelas de fútbol de las ligas cantonales de Otavalo, y Cotacachi.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Revisando los diferentes análisis de los resultados se determinó las siguientes conclusiones y recomendaciones:

5.1. CONCLUSIONES

- Se pudo tener como conclusión que los entrenadores no realizan un trabajo orientado a mejorar las capacidades condicionales en los deportistas.
- De acuerdo al test de velocidad aplicado a los deportistas se pudo obtener como resultado que un mayor porcentaje tiene un resultado malo y deficiente de acuerdo al test.
- Una vez aplicado el test de resistencia de 1km se pudo obtener como resultado que los deportistas la mayoría tienen un resultado entre malo y deficiente, de acuerdo al test.
- De acuerdo al test de fuerza aplicado a los deportistas se obtiene como resultado de deficiente y malo de acuerdo al test que se realizó.
- En el test de flexibilidad aplicado a los deportistas se obtiene como resultado desalentador que tienen un rendimiento malo y otro porcentaje un resultado deficiente de acuerdo al test.

5.2. RECOMENDACIONES.

- A los señores entrenadores trabajar con los deportistas, en lo referente a las capacidades condicionales ya que es de suma importancia para tener un mejor desempeño en el fútbol.
- Es de suma importancia desarrollar la velocidad ya que es una de las capacidades necesarias para poder desempeñarse de una mejor manera y ser un aporte significativo en el grupo y en la parte personal.
- Se recomienda a los entrenadores encargados de los de los grupos de deportistas dar mayor prioridad al trabajo de la resistencia ya que en el fútbol juega un papel importante junto a las demás capacidades.
- En el fútbol la fuerza tiene una relación directa con las demás capacidades físicas, por lo que se recomienda dar un trabajo más profundo durante la práctica del fútbol.
- Se recomienda a los entrenadores dar mayor importancia al trabajo de la flexibilidad ya que es de suma importancia para las demás capacidades.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL FÚTBOL PARA LOS ENTRENADORES DE LAS ESCUELAS DE FUTBOL DE LA LDC OTAVALOY LDC COTACACHI EN LAS CATEGORIAS SUB 14 Y SUB 16.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados obtenidos en mi investigación en las ligas cantonales Otavalo y Cotacachi, se justifica este trabajo por las siguientes razones.

En el diagnostico se detectó la existencia de un sin número de falencias que tenían los entrenadores y por lo mismo afecta de forma directa a los deportistas de las ligas cantonales en las cuales se realizó la investigación, se nota una gran falta de trabajo en las capacidades condicionales en el fútbol, por lo que se hizo urgente realizar una propuesta que responda a los requerimientos y las necesidades en los deportistas. Por lo que considero que una guía sobre el desarrollo de las

capacidades condicionales es la mejor opción para mejorar la calidad de enseñanza y tener un mejor desempeño en la disciplina en la cual se está desempeñando, esta guía de ejercicios dotará a los entrenadores, de una serie de conocimientos y le motivara para tener un mejor desempeño, y por ende aportara a un mejor rendimiento tanto colectivo como individual a los deportistas. Esta investigación se justifica por las siguientes razones esperamos contribuir con esta guía de ejercicios a los entrenadores, profesores de educación física en ejercicio docente, a los estudiantes del instituto de educación física, en su formación académica para que puedan contar con un material de apoyo para consulta, y contar con un instrumento de enseñanza.

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a la Evaluación de las capacidades condicionales en el fútbol se evidencio que los deportistas a los cuales se aplicó los test físicos les hace falta trabajar en lo referente a la velocidad, resistencia, fuerza, y flexibilidad, es decir se debe trabajar con volúmenes e intensidades acorde a las capacidades y a la edad de los deportistas, con respecto a la parte técnica se debe trabajar con todos los procesos de enseñanza de la técnica. La elaboración de esta guía didáctica, beneficiará directamente a los entrenadores, profesores de educación física, y a los deportistas a los cuales se aplicó los test físicos, la metodología utilizada y los contenidos de la guía didáctica servirán como fuente de consulta para otros profesionales y a otras personas que tengan necesidad de aprender o informarse en la temática que es motivo de estudio de investigación.

6.3. FUNDAMENTACIÓN

Definición de GUIA DE EJERCICIOS

Una guía didáctica es un instrumento impreso con orientación técnica

para el estudiante, entrenador, que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso del libro de texto, para integrarlo al complejo de actividades de aprendizaje para el estudio independiente de los contenidos del curso.

Aspectos que caracterizan la guía didáctica

Son características deseables de la guía didáctica las siguientes:

- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado.
- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del deportista.
- Informar al alumno de lo que ha de lograr a fin de orientar al evaluación.

Desarrollo de la fuerza

Según Gispert, C., (2010), expresa. “En cuanto al desarrollo de esta capacidad, la musculatura sufre una Hipertrofia algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo” (p.463).

Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Métodos para la fuerza estática.
- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Métodos isométricos.
- Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos /
- Métodos de autocarga.

Métodos para la fuerza dinámica

- Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej.: Arrastres por pareja).
- Métodos de repeticiones.
- Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos /p
- Métodos Pliométricos (saltos).
- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Método de resistencia a la fuerza.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, fraccionar, siempre de forma jugada y con precaución. En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre.

8-10 años

En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.

10-12 años

En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior).

También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc.

* El trabajo de Fuerza Máxima está excluido en estos momentos, por el alto riesgo de lesión que supone.

Desarrollo de la resistencia

El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo.

Métodos para el desarrollo de la resistencia

- Métodos Continuos
- Carrera continua uniforme.
- Carrera continúa variable.
- Fartlek sueco.
- Métodos Fraccionados
- Interval training.
- Circuit Training.
- Método de repeticiones

Edades aconsejables para su desarrollo

En general, en estas edades quedan excluidos los trabajos anaeróbicos lácticos y se trabajará ante todo la resistencia aeróbica y en determinados momentos, la resistencia anaeróbica aláctica.

6-8 años

Se plantearán actividades lúdicas y motivantes para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros alumnos. Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante *circuits*, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.

8-12 años

Se siguen planteando actividades lúdicas y además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la Carrera Continua (20-30min) y la Carrera Fraccionada (4-6min), siempre controlando la *Frecuencia Cardíaca* en nuestros alumnos.

Desarrollo de la velocidad

Es cierto que muchos autores afirman que la velocidad no es una capacidad física fundamental, ya que depende de otras capacidades como la Fuerza, Resistencia, pero en este tema la trataremos como fundamental. Todo cuerpo que se desplaza en el espacio en la menor unidad de tiempo posible, decimos de él, que es rápido o veloz.

Métodos para el desarrollo de la velocidad

Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.

Métodos fraccionados: Ídem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.

Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen Calentamiento y como no, un completo Estiramiento.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad.

Además, afirman que la mejora de la velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación.

En estas edades, trabajaremos la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción a través de Juegos de Reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivo-motrices.

8-12 años

La Velocidad de Reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero.

En cuanto al trabajo de la Velocidad de Desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de juegos y pequeñas Carreras de Relevos de poca distancia y mucha recuperación.

Desarrollo de la flexibilidad

El principal objetivo de la Flexibilidad es la mejora de la extensibilidad del músculo y ligamentos junto al incremento de la coordinación intermuscular.

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

Métodos dinámicos

Cuando el ejecutante por sí solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.

- Estiramientos Balísticos: balanceos de una pierna.
- Estiramientos Activos-libres: ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.

Métodos estáticos

Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes. Stretching de Anderson: se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se

produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma Asistida (por pareja).

Edades aconsejables para su desarrollo

La Flexibilidad tiene una ventaja sobre el resto de capacidades, su nivel más alto se da en la infancia. A partir de los 11 años comienza a decaer, por ello deberíamos de hablar mejor de Mantenimiento de esta capacidad, en vez de desarrollo. Es fundamental comenzar el trabajo de esta capacidad desde edades muy tempranas, siempre de forma lúdica y favoreciendo la motivación del alumno.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. General

- Proponer una Guía de ejercicios a los entrenadores, para los deportistas sobre las capacidades condicionales en el fútbol, para lograr aprendizajes significativos en los deportistas y así tengan un rendimiento destacado a futuro.

6.4.2. Específicos

- Mejorar las capacidades físicas condicionales de los deportistas en base a los ejercicios que contiene la Guía, sobre la importancia que tiene el trabajo de las capacidades condicionantes en el fútbol para un mejor desempeño personal.

- Motivar a la utilización de la guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol de los deportistas de las escuelas de fútbol de LDC Otavalo y LDC Cotacachi.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

- **País:** Ecuador
- **Provincia:** Imbabura
- **Cantón:** Otavalo y Cotacachi.
- **Beneficiarios:** Entrenadores, Profesores de Educación Física y deportistas de las ligas deportivas cantonales Otavalo y Cotacachi donde se realizó la investigación.
- **Infraestructura:** Propia, adecuada.

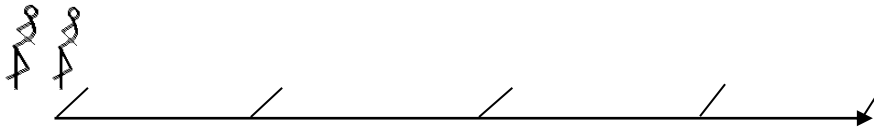
6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Esta propuesta será de mucha utilidad y beneficiosa para los entrenadores, además para los docentes de Cultura Física de las diferentes instituciones educativas al mismo tiempo servirá de punto de partida para futuras investigaciones en otras edades, por género, y contexto, ya que esta Guía de ejercicios contendrá ejercicios básicos sobre el desarrollo de las capacidades condicionantes en el fútbol propios y adecuados en los que se realizó los siguientes ejercicios en los que tenemos desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza, y flexibilidad, en la que está inmersa la condición física y condición técnica. Los deportistas fueron evaluados en cada una de las pruebas con parámetros nacionales, pero su condición fue mala y deficiente, pero para que su evaluación sea acorde a su realidad se realizó una guía de ejercicios diseñados por el investigador, también se incluye ejercicios técnicos con el implemento propios del deporte en este caso los fundamentos técnicos individuales, como dominio de balón, conducción del balón, pases, recepción, tiros al arco.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA DE RESISTENCIA (AEROBICA).

1.-Realizar estos ejercicios en la línea de la cancha de fútbol.

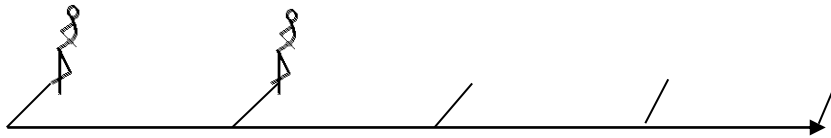
Jumps trote jumps trote jumps trote jumps trote



- 4 jumps en cada línea más trote
- Dosificación: 3 min continuos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

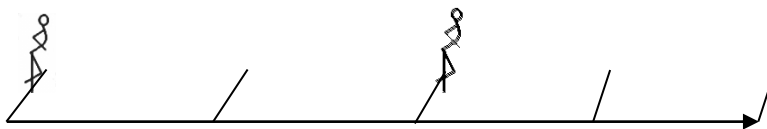
2. - Skipping trotes kiping trote skipping trote skipping trote



- 6 skipping en cada línea más trote.
- Dosificación: 3 min continuos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

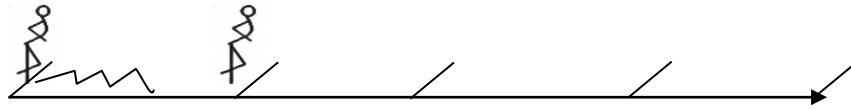
3.-Sprint trote sprint trote sprint trote sprint trote



- 3 pasos de sprint en cada línea más trote.
- Dosificación: 3 min continuos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

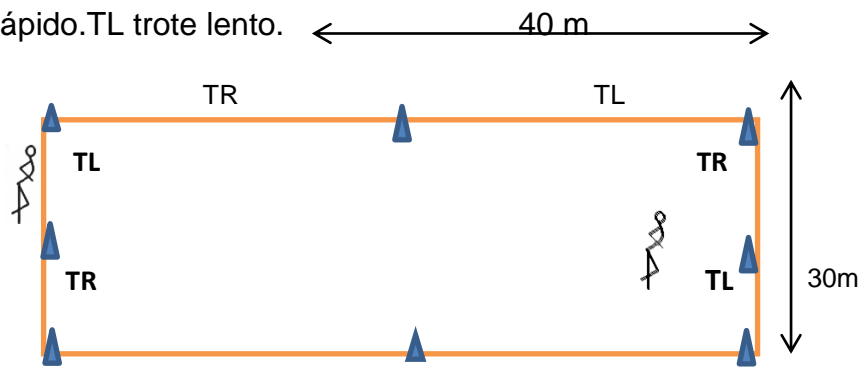
4.-Zig-zag trote zig-zag trote zig-zag trote zig-zag trote.



- 4 pasos de zig-zag en cada línea más trote.
- Dosificación: 3 minutos continuos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

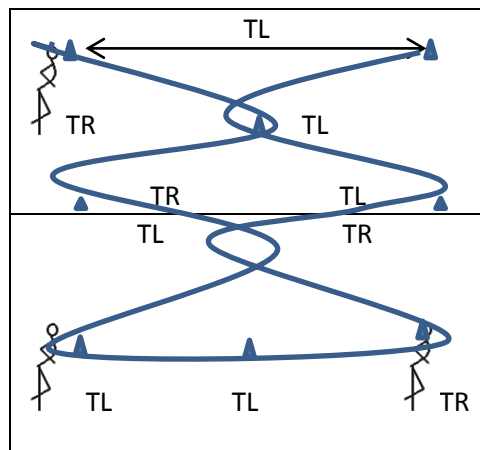
5.-TR trote rápido.TL trote lento.



- Dosificación: 12 minutos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

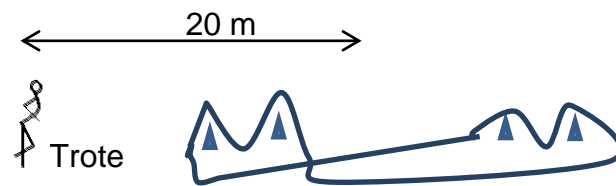
6.- Cancha de fútbol.



- Dosificación: 10 minutos continuos.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

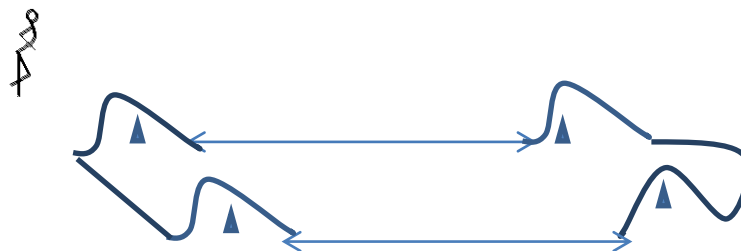
7.- Se puede utilizar el espacio en la misma mitad de cancha.



➤ Dosificación: 3 minutos continuos.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

8.-Trote saltar en los conos y seguir por un tiempo determinado.



➤ Dosificación: 3 minutos continuos.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

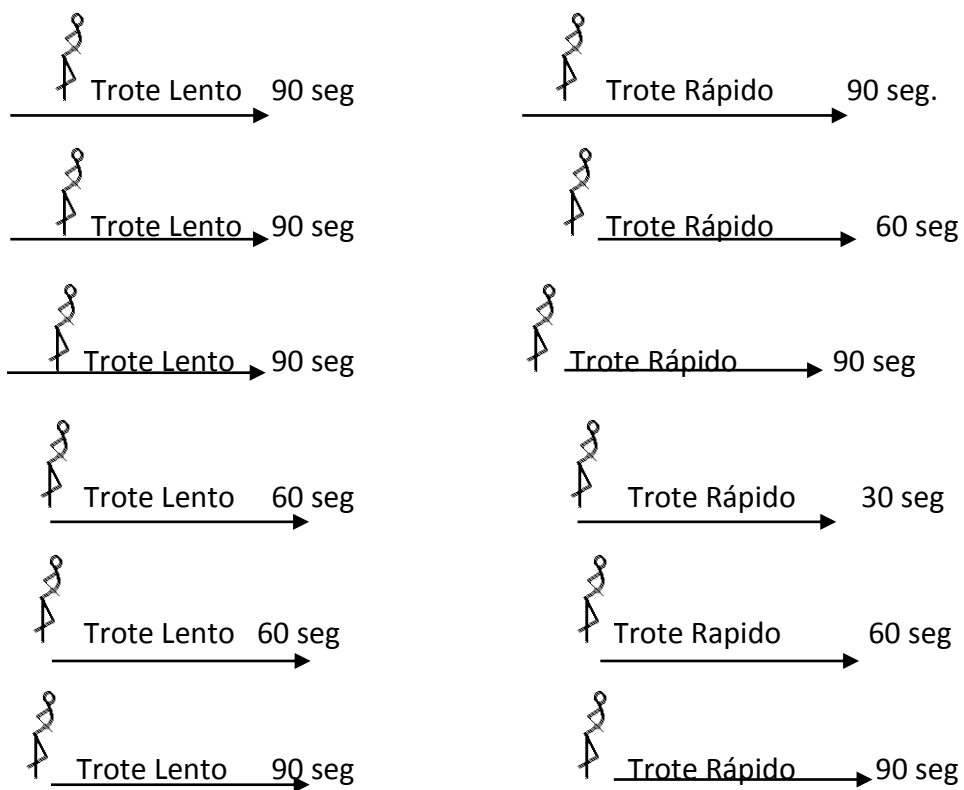
9.- Trote por el espacio trazado con los conos, saltando por cada uno.



➤ Dosificación: 3 minutos continuos

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

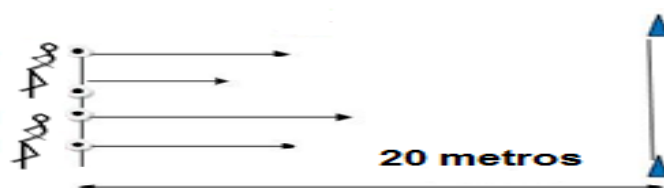
10.-Se puede o no realizar en un espacio marcado.



➤ Total: 15 minutos

Futbol | Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD



1.-Señal del silbato, los jugadores con un balón, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo.

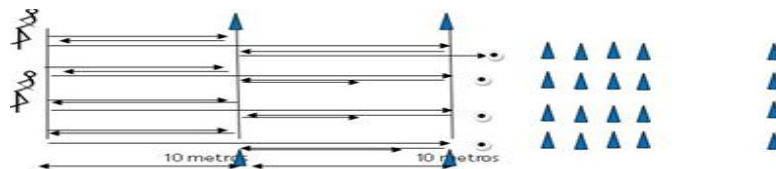
Dosificación: Realizar el ejercicio 5rep x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

Futbol | Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



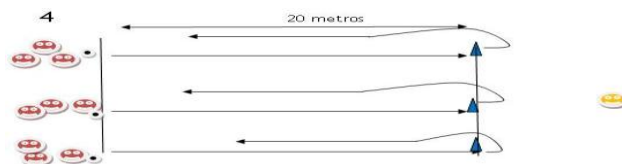
2.-Los jugadores, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato. Una vez que se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. **Dosificación:** Realizar el ejercicio 5 rep x 20 m. al 100% recup 1 min entre rept.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



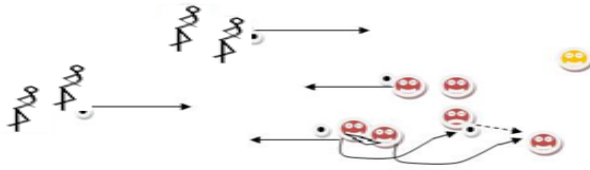
3.-De la línea, salir al pito. Ir hacia la primera línea a 10 m, pisar y volver hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom". **Dosificación:** Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 min entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



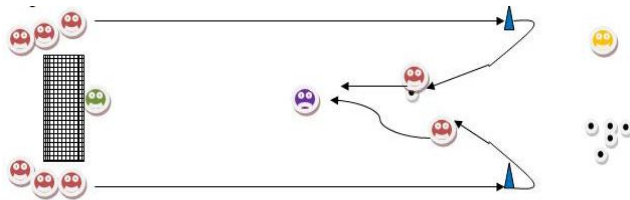
4.-Al pito los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. **Dosificación:** Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



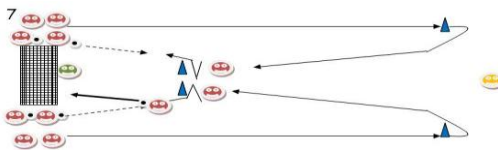
5.-Trabajar en medio campo, por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea la espalda con la mano, el de delante gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. **Dosificación:** Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



6.-Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20m, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. **Dosificación:** Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.





Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



7.- Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono a 20 m, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que puedan chutar de primera a portería los que realizan el ejercicio, se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. **Dosificación:** Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

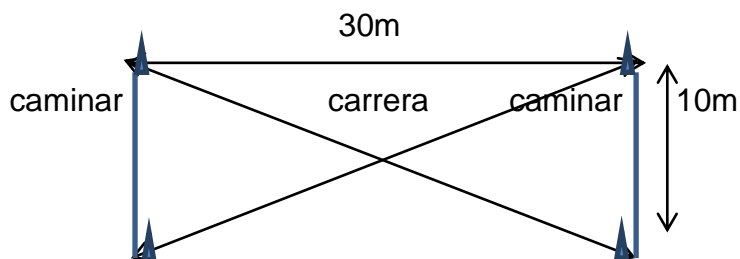
8.- Ejercicios de velocidad

- 1.-  Skipping con brazos al frente
- 2.-  skipping rotado
- 3.-  skiping hacia afuera
- 4.-  skiping hacia adentro

Dosificación: Realizar el ejercicio de acuerdo a lo que el entrenador quiera lograr en su objetivo, las repeticiones, que crea es conveniente.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

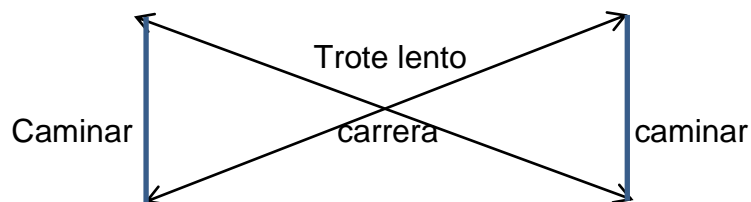
1.-Velocidad-Resistencia.



Dosificación: 2 minutos 30 seg.continuos.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

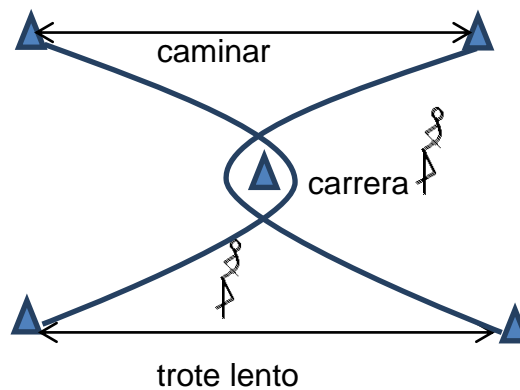
2.- El ejercicio se lo realizará cruzado,TL,Caminar,Carrera,caminar.



Dosificación:2 minutos 30 seg continuos.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

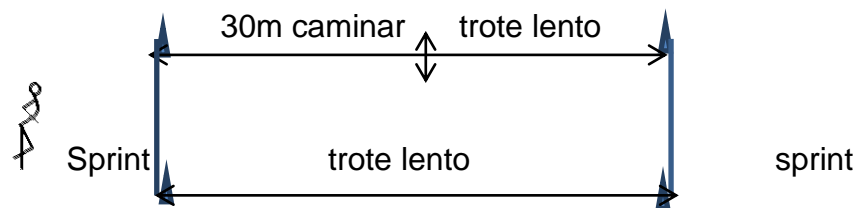
3.- Realizar el ejercicio en un espacio plano trazado con conos.



Dosificación: 2 minutos 30 seg. continuos.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

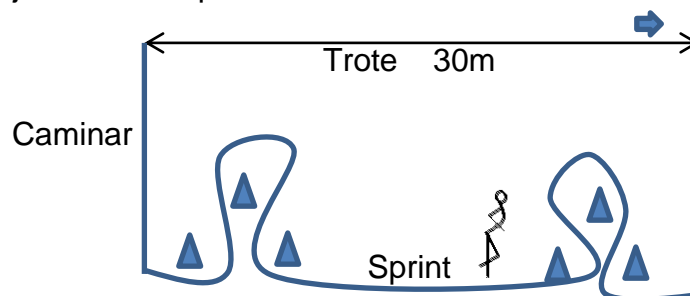
4.- Realizar el ejercicio en un terreno plano, marcado con conos.



Dosificación: 2 minutos 30 seg. Continuos

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

5.- Este ejercicio se lo puede realizar con conos o vallas.

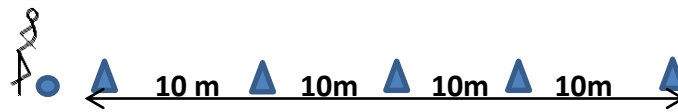


Dosificación: 3 minutos continuos

Vallas de 30 cm de altura

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

6.- Utilizar conos para señalar y poder seguir con facilidad.

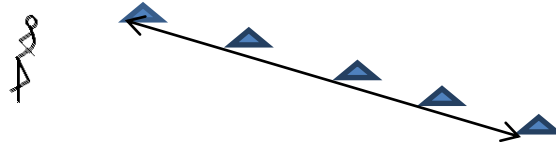


Dosificación: 8 repeticiones

Ejercicio de ida y vuelta con balón.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

7.- Realizar el ejercicio anterior pero sin balón.



Dosificación: las mismas repeticiones anteriores.

Ejercicio de ida y vuelta pero sin balón.

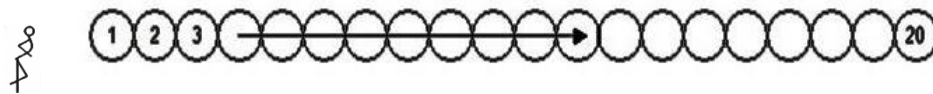
Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

Consideraciones previas

- Hay que tener cuidado con los chicos que se trabaja, me refiero a la edad. Con los aros no hay problemas, pero con la fuerza es importante tener cuidado entre los 11--12 años. Creo que a partir de los 13 la fuerza se puede trabajar cargando su propio peso.
- Las medidas especificadas son aproximadas. Se varían de acuerdo a la capacidad de los jugadores y a la práctica. Con un mismo grupo vas a variar la medida cuando mejoren la ejecución.
- En una sesión de entrenamiento, yo elegiría 4 o 5 y los ejercitaría para ir tomando confianza y desarrollando la coordinación. Después de un tiempo exigiría muy buena velocidad de ejecución la máxima posible.

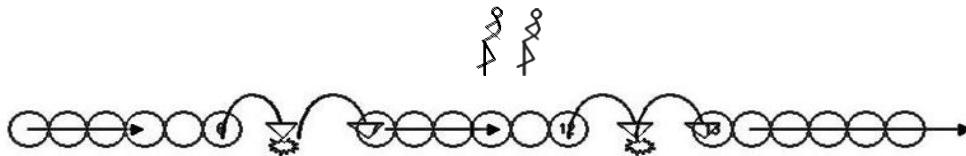
- Los aros tienen un diámetro de 80 cm aproximadamente. Se pueden hacer con una manguera, la más común y económica. Se unen los extremos con un palo de madera dentro y se le pone cinta adhesiva para cerrar bien.

Ejercicios para mejorar la velocidad y coordinación.



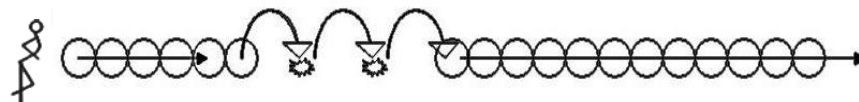
1.-Pasar en carrera pies variados por los 20 aros colocados en el piso.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



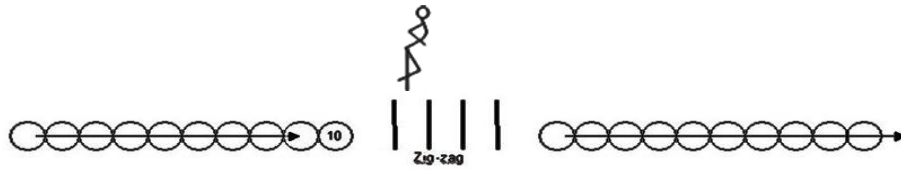
2.-Pasar en carrera los 6 primeros aros, un salto en impulso en el espacio señalado, para luego continuar con el mismo trabajo de los primeros aros.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



3.-Pasar en carrera los 6 primeros aros, a continuación 2 saltos en impulso puede ser izquierda y derecha variado, para terminar con carrera de velocidad por los aros.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



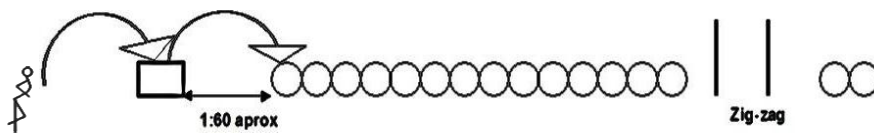
4.-Paso en carrera por 10 primeros aros, luego realizar zig-zag en el medio donde se encuentran ubicadas las estacas, para enseguida continuar el mismo recorrido por los aros siguientes.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



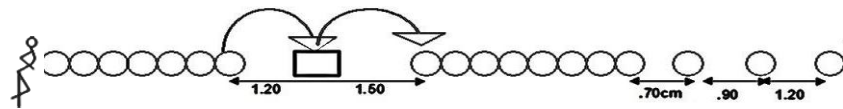
5.-Pasar en carrera por los aros, realizar zig-zag en las 2 estacas, nuevamente pasar por los aros, luego salto en impulso puede ser izquierda-derecha, y terminamos con carrera por los últimos aros.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



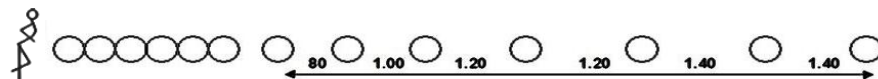
6.-Empezar con un salto sobre el cajón para luego seguir en velocidad a lo largo de los aros ubicados en el piso, una vez concluido este paso realizar zig-zag y salir en carrera en los 2 últimos aros.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



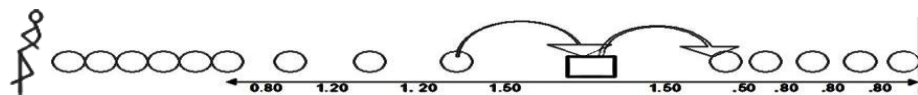
7.-Pasar en carrera por entre los aros ubicados en el piso, una vez concluido saltar hasta donde está ubicado el cajón, luego saltar para continuar en carrera por los aros restantes, una vez concluido se encuentran colocados 3 aros los mismos que están separados por distintas medidas respectivamente donde el deportista deberá pasar con un solo salto de impulso en carrera con pies variados der-izq.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



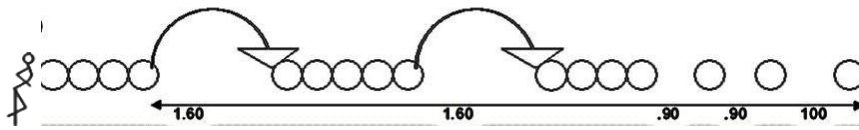
8.-Una vez ubicados un número determinado de aros consecutivamente para pasar en cerrera, estarán ubicados seis aros con diferentes medidas como se observa en la representación gráfica del ejercicio por las que deberá pasar realizando saltos en amplitud hasta terminar el ejercicio. El entrenador dispondrá el número de repeticiones.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



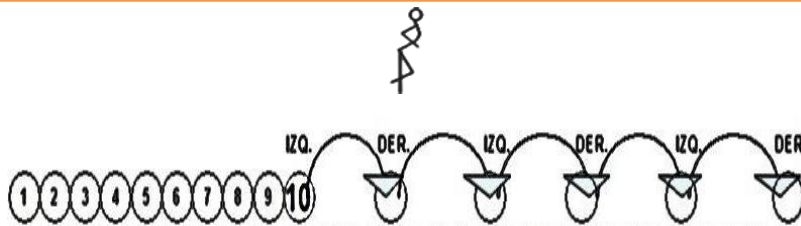
9.-Ubicados 6 aros seguidos, el deportista procede a pasar a velocidad, una vez terminada esta parte ubicamos el primer aro a una medida que el entrenador considere en este caso ya están las medidas correspondientes entre aros, terminados los tres aros se encuentra ubicado un cajón de salto como se muestra en la figura del ejercicio, en la parte final se encuentran cinco aros con sus respectivas medidas, por los cuales se deben pasar con pasos en amplitud.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



9.-Pasar en velocidad entre los aros, saltar en amplitud, seguidamente repetir en velocidad, repite salto en amplitud cerrera en velocidad, salto variado izquierda, derecha, de acuerdo como el entrenador considere poner las medidas. Puede hacer variantes de acuerdo a como se ajuste cada entrenador.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



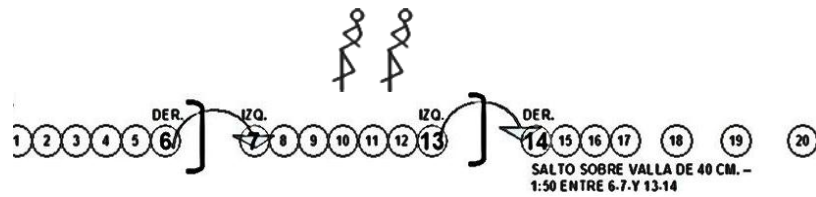
10.-Velocidad sobre 10 aros más step largos de 1.60 mts mínimo ustedes pueden adaptar el largo la capacidad de entrenamiento y según las edades con las que trabajen.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



11.-Variar el salto con derecha, izquierda, para luego terminar con carrera de velocidad por los aros que se encuentran ubicados seguidamente.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



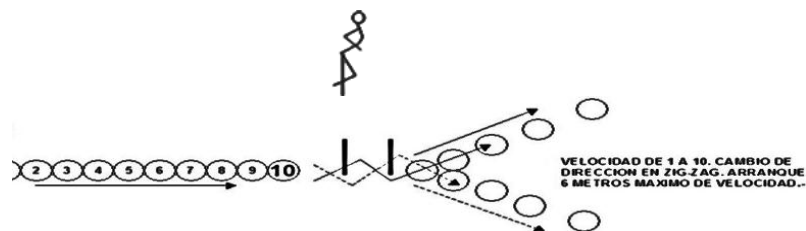
12.-Saltar en el pie derecho como indica el grafico para luego realizar un salto sobre la valla que mide 40cm de alto, el salto de la valla se realizara en pies juntos, y se continua con el recorrido hasta terminar, el entrenador puede hacer variantes de acuerdo a como lo considere.

Futbol | Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



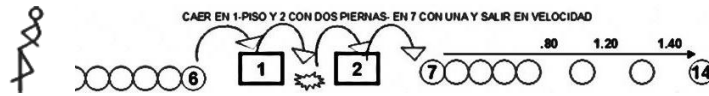
13.-Pasar por sobre las vallas ubicadas la primera al inicio del ejercicio y la segunda valla ubicada entre los aros 7 y 8 respectivamente, pasar en velocidad en los primeros cuatro aros seguidamente realizar saltos en amplitud en los aros 5,6 ,7 y se continua con el resto del ejercicio, el entrenador puede adaptar a las exigencias que necesite para lograr su objetivo.

Futbol | Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



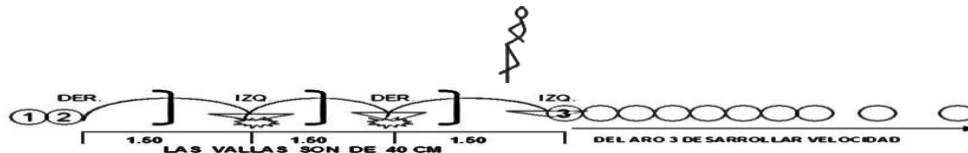
14.-Pasar en velocidad o se puede pasar en pies variados izquierda derecha de acuerdo a las necesidades que el entrenador tenga para sus deportistas, hasta el aro 10 para luego Pasar por las estacas en zig-zag y sale a los siguientes aros en direcciones distintas como se observa en el gráfico.

Futbol | Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



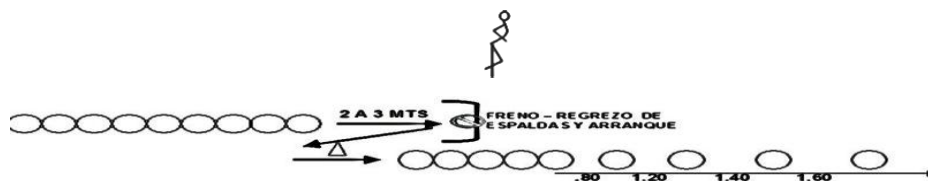
15.-Pasar en los 6 aros primeros aros de acuerdo a como el entrenador lo indique ya que se puede hacer las variantes que sean a creatividad, los cajones se ubicara de acuerdo a como se muestra en el gráfico y como se indica en la parte superior, terminado este paso están ubicados los siguientes aros ubicados a las medidas que se escribe en la figura.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



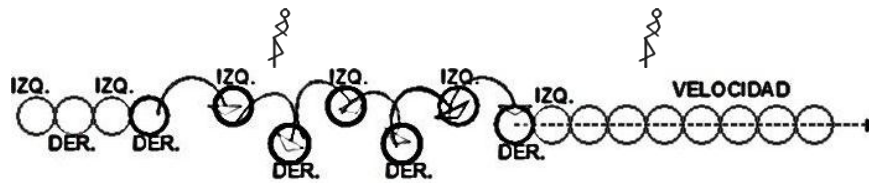
16.-En este ejercicio se ejecuta en los dos primeros aros a como el entrenador lo indique, para luego proceder a saltar por sobre las vallas ubicadas a 1.50 cm una de otra cada valla tiene una altura de 40 cm como se observa en la representación del gráfico. Las repeticiones queda a como lo establezca cada entrenador de acuerdo a la categoría.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



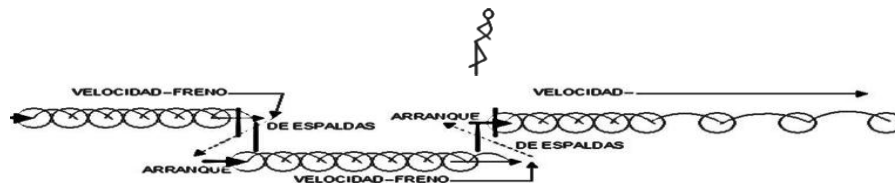
17.-Ahora tenemos desplazamientos en direcciones distintas como es arranque de frente por entre los aros para luego realizar un pique de dos a tres metros como se indica en la figura, seguido se ejecuta regreso de espaldas hasta el cono para luego realizar un arranque final de frente pasando por sobre los aros los cuales tenemos al final 4 aros con distintas medidas para que pase con amplitud de piernas.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



18.-En la siguiente parte se realizara saltos laterales en los que se varía la dirección y los pies, la distancia entre aros se realizara de 1m aproximadamente. El entrenador puede variar la distancia entre aros de acuerdo a como él lo requiera y de acuerdo a la edad con la que crea conveniente se pueda trabajar.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



19.-En este ejercicio podemos trabajar distintas direcciones de desplazamiento, como se puede observar empezamos con arranque de velocidad, luego tenemos cambio de dirección de espaldas, arranque de velocidad, espaldas y consecutivamente se termina con arranque de velocidad.se puede hacer las repeticiones que el entrenador lo considere ya que se tomara en cuenta el objetivo que se quiera lograr.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



20.-El jugador(A) parado de frente al aro 1 mete pierna izquierda, luego derecha saca izquierda luego derecha y así sigue sucesivamente hasta el final. Comenzar lento hasta adquirir la coordinación y luego de incorporada hacerlo lo más rápido posible.es conveniente ejecutar ejercicios de ambos lados. (B, meto der-izqui-dere-izqui).

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.



21.-En el siguiente ejercicio se presenta steps largos con las respectivas medidas que se observa en el grafico para luego realizar arranque de velocidad en los aros separados a 30cm más frecuencia de paso en los aros siguientes marcados por una distancia correspondiente .el entrenador marcara el número de repeticiones y series que él lo considere.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

22.-Trabajos de complementos para velocidad.

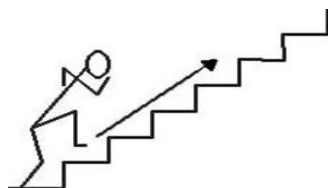
B, Realizar sprint elevando rodillas. A Lo sostiene de la cintura con una liga (cámara de bicicleta).B Bracea en sprint de 10-12 elevación de rodilla. (5-6 con derecha) a máxima velocidad. Pausa 15" y repite.15" pausa y repite. Dosificación: 3 repeticiones de 10-12 x 15"x3 series.



Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

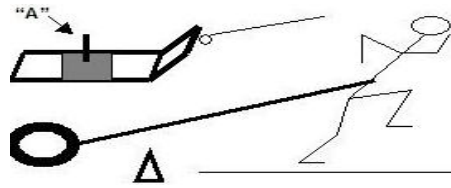
23.- Complemento para la fuerza –explosiva-velocidad.

Subir en velocidad de 10 a 12 escalones y bajar caminando. Realizar de 5 a 6 repeticiones. Él número de repeticiones será de acuerdo al programa del día. Variantes: subir en con ambos pies saltando como canguro. Realizar de 6 a 8 saltos y bajar caminando, pausa de 1'30"-2 series. Subir 3-4 escalones con izq.3-4 con der. Bajar caminando.2 repeticiones-pausa de 1'30"-2 series.



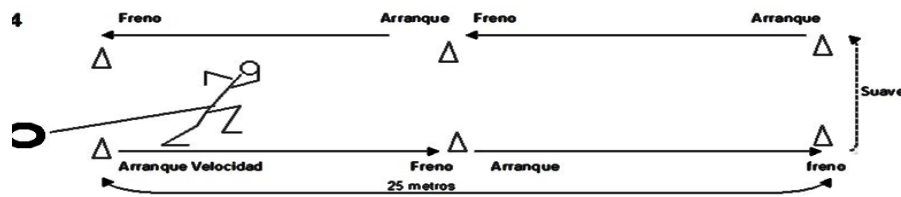
Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

24.-En caso de trineos, se puede agregar discos de 5-10-15 kg. En "A" 20 A 25 mts de velocidad, arrastrando una llanta de auto de (6 a 9 kg).En tercetos. La pausa la da el trabajo de los compañeros.



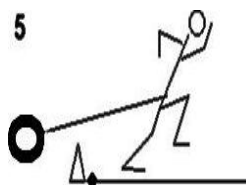
Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

25.-Fuerza de carrera. En el ejercicio que se observa se tiene un trabajo velocidad, en el que utilizamos carga externa como es un neumático a manera de trineo ayudándonos con un neumático para proceder a trabajar con diferentes direcciones como se muestra en el dibujo. Las repeticiones y las series irán de acuerdo a lo que el entrenador tenga programado.



Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

26.-Velocidad de 40 mts, Pausa mientras trabajan los compañeros Repeticiones de 6 a 8.



Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

27.-Pasar skipping buen braceo y elevando rodillas. Vallas bajas de 25 a 30 cm. Vallas de 8 a 12, separación entre vallas, 90 y 1,20 mts, regreso caminando. Repeticiones de 7 a 10 repeticiones.



Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

1.-Ejercicios de Resistencia extensiva (capacidad aeróbica)



Organización: 3 grupos de 6-8 jugadores; 3 zonas delimitadas (A-B-C). **Duración:** 15 a 30 min. Cambio del ejercicio cada 5 a 8 min. **Desarrollo:** En la zona de A, 2 parejas de jugadores azules corren a un ritmo variado adelante, atrás, lateral, partiendo desde los cuatro ángulos del terreno. En la zona B, parejas de jugadores amarillos se pasan el balón 2,3 toques y pican a los vacíos para nueva recepción. En la zona C, cada jugador naranja corre con un balón, practicando dribleo.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

2.-Ejercicio de resistencia con el balón, entrenamiento continuo.



Organización: 2 grupos de 8 jugadores. Los jugadores azules conducen el balón; los jugadores amarillos corren a un ritmo moderado. **Duración:** 10 a 15 min, con cambio de posición cada 5 a 6 min. Series de 1 ó 2 repeticiones. **Intensidad:** FC 130-150 / 140-160 ppm. **Desarrollo:** Los jugadores azules corren con el balón en una dirección y juegan con los jugadores amarillos que corren en sentido contrario. Pasan el balón al toque durante la carrera (1,2). Tras 5 a 6 minutos, invertir el sentido.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

3.-Resistencia intensiva (potencia aerobia)



Organización: 6 jugadores por ejercicio. – Superficie delimitada; 2 balones en juego durante el ejercicio. – Duración: 3 a 5 minutos. Series: 3 a 4x. Reposo: 1 a 2 min. Intensidad: FC 160-170 / 180 ppm. **Desarrollo:** Los jugadores **A** y **C** comienzan a jugar simultáneamente **A** juega un balón corto a **B**; **C** juega un balón corto a **D**. **B** devuelve el balón de primera a **A**; **D** devuelve el balón de primera a **C**. **A** pasa el balón diagonalmente a **F** y sigue la jugada. **C** pasa el balón diagonalmente a **E** y sigue la jugada. **E** y **F** controlan el balón y lo llevan hacia **B** y **D**, quienes han ocupado las posiciones de **A** y **C**.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

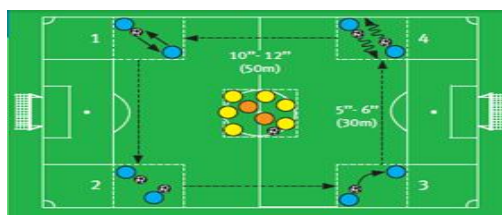
4.-Ejercicio mediante entrenamiento intermitente (carrera y saltos)



Organización: -2 grupos de 8-9 jugadores. – Los azules trabajan en grupos de 3 en cada cono. Los amarillos se recuperan en pareja, pasándose el balón. Duración del ejercicio: 6 a 7 min. Series: 2 a 3x. Pausa técnica entre las series: 6 a 8 min. – Intensidad: FC 160-180ppm. **Desarrollo:** -Para los azules: esfuerzo intenso de 10 seg (50 m). **•1er pasaje:** 6 saltos de valla explosivos con ambos pies. **•2º pasaje:** slalom y carrera a alta velocidad. **•3er pasaje:** 8 saltos laterales explosivos (alternando las piernas), luego carrera intensa. -Tras este esfuerzo, carrera lenta de 30 seg (100m). –Para los jugadores amarillos: ejercicio técnico de pases variados entre dos jugadores. Se invierten los papeles.

Futbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

5. Ejercicio; entrenamiento intermitente (carrera y trabajo técnico)

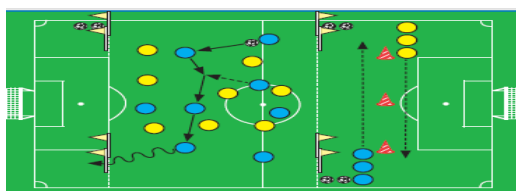


Organización: 2 grupos de 8 jugadores. Los jugadores trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores juegan 6:2 en el centro del terreno, en plan de recuperación. Duración del ejercicio: 5 a 6 min. Series: 2 a 3x. Reposo: 5 a 6 min.-Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo: Para los jugadores: carrera intensa entre las zonas o estaciones técnicas (de 5 a 10 seg).En las zonas, ejercicios técnicos a ritmo moderado de 20a 30 seg (insistir en la calidad técnica). **1.** Pases con el pie derecho/izquierdo. **2.** Toques individuales (en el aire).**3.** Malabarismo en pareja (2 toques). **4.** Dribleo y finta.-Los jugadores juegan 6:2 (mientras se recuperan).

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

1. Ejercicio de resistencia básica de 8:8 (9:9)



Organización:- 2 equipos de 8 (ó 9) jugadores. - Superficie delimitada + 4pequeñas metas (2-3m) en los flancos. - 3 conos distantes 15m (30m), detrás de la superficie de juego. - Duración: 10'-15'. Repeticiones: 2x. Reposo activo (retorno a FC 120).- Intensidad: FC 150-175 ppm. **Desarrollo:**- Juego libre (ó a 3 toques): se anota un gol cuando un jugador franquea una portería (banderines) con el balón a los pies.- El equipo que anota el tanto conserva el balón y puede anotaren las dos porterías opuestas del campo contrario.- A mediados del juego (5' ó 7,5'), los jugadores de cada equipo efectúan 3 a 5 aceleraciones progresivas (de 70% a100%) de 30m, con una pausa de 30 segundos entre cada pique.

Fútbol I Programación Anual del entrenamiento de A. Patrice Marseillou.

6.7. IMPACTOS

La propuesta genera un impacto pedagógico, ya que esta guía de ejercicios presenta figuras, texto, imágenes, que aporta o contribuye a una mejor enseñanza y un mejor desarrollo de las capacidades físicas y como no también a mejorar la parte física técnica en el fútbol. Este aprendizaje se lograra independientemente de las características que tengan los deportistas además la guía de ejercicios está acorde a las necesidades del entrenador que requiere de un sinnúmero de material de apoyo para su desempeño en el deporte como entrenador y para su formación.

Esta Guía está al alcance de todos los entrenadores y profesores de Educación Física la misma que servirá de gran ayuda para los deportistas de las ligas cantonales donde se realizó la investigación.

6.8. DIFUSIÓN

Una vez concluida la Guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales en el fútbol con respecto a la presente propuesta considero que por su actualidad y por su fácil manejo si es factible realizar una adecuada difusión dirigida a todos los entrenadores, docentes de educación física, estudiantes del instituto de educación física, se presentara la respectiva propuesta en los respectivos lugares donde se realizó la investigación y se realizó la entrega de la presente propuesta mediante visitas a los entrenadores para quienes se realizó en especial esta guía de ejercicios.

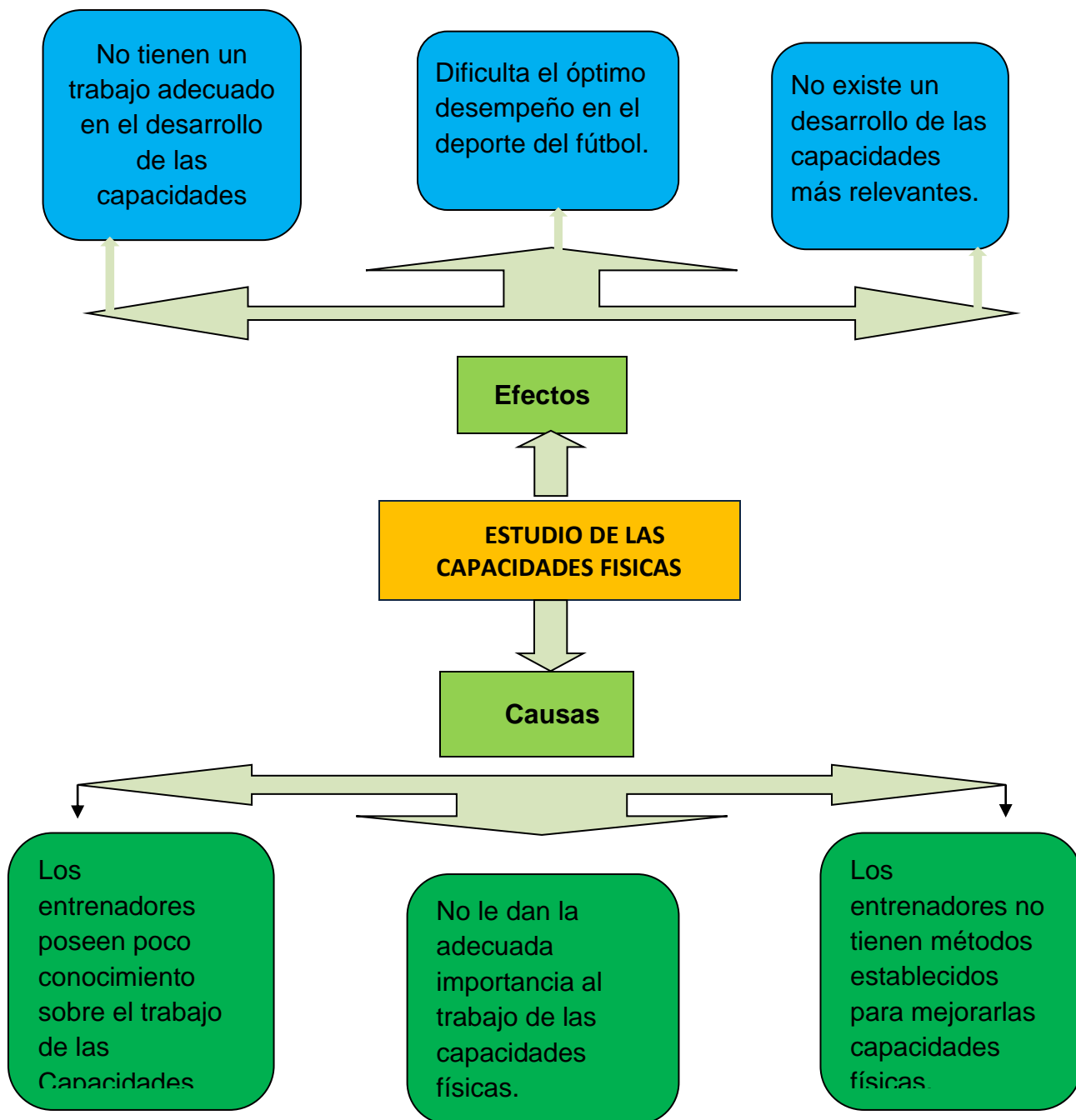
6.9. BIBLIOGRAFÍA

- Bompa, T., PHD, (2011).Periodización del Entrenamiento Deportivo, programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. Editorial Paidotribo.3° edición. España.
- Campos G. Ramón, V., (2011), .Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. España.
- Diéguez, J., (2007), .Entrenamiento funcional en Programas de Fitness.vol.1.Editorial INDE. Barcelona-España.
- Díaz Galán. y Feito Blanco. J. (2011), .De la estrategia a la táctica. Táctica y sistemas de juego. Técnico deportivo de grado medio y grado superior en fútbol. Ediciones. Paraninfo. Madrid-España.
- Forteza, A., (2009),.Entrenamiento deportivo. Preparación para el rendimiento. Editorial. kinesis. Armenia-Colombia.
- Forteza k. S; Comellas J; López P, (2011).El entrenador Personal Fitness y salud. Editorial-hispano Europea. España.
- Flor, I., (2010),.Manual de Educación Física Deportes y Recreación por edades. Editorial Equipo cultural. Móstoles-Madrid. España.
- Gispert, C., (2010), Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano. Barcelona-España.
- González, A., (2006), .La preparación física en el fútbol. Editorial. Trillas...674 programas de entrenamiento.
- Isurrin, V., (2012), .Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques. Editorial. Paidotribo. Barcelona-España.
- Janos, B, (2005), .600 programas para el entrenamiento del fútbol.Editorial.Paidotribo.5° edición. España.
- Lee. E. Brown, (2008), .Entrenamiento de la Fuerza. Editorial. Panamericana. España.

- Marseillou, P., (2009), Fútbol Programación Anual del Entrenamiento de Alevines, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, Primera Edición.
- Martínez de Aldama, I; Cayero, R; Calleja, J., (2012), .Investigación e innovación en el deporte. Editorial. Paidotribo. Barcelona-España.
- Mirella, R., (2006), .Las nuevas metodologías del entrenamiento da la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.2º edición. Editorial paidotribo. España.
- Oliveros, D., (2011), .manual de Consulta y Desarrollo Didáctico en Educación Física. Editorial. Lexus. Barcelona. España.
- Pacheco, R.,(2007), la enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7.España.Editorial Paidotribo
- Riera J., (2005), .Habilidades en el Deporte. Editorial. INDE. Barcelona-España.
- Verkhoshansky, Y., (2011), .Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial paidotribo: Barcelona- España.

ANEXOS

ANEXO N° 1
ARBOL DE PROBLEMAS



MATRIZ DE COHERENCIA

Formulación del Problema	Objetivo General
<p>¿Cuáles son las capacidades físicas que se desarrollan durante el proceso de entrenamiento del fútbol en los deportistas de las selecciones de fútbol de la LDC Cotacachi, y LDC Otavalo en el año 2012-2013?</p>	<p>Determinar las capacidades físicas que se desarrollan en el proceso de entrenamiento del fútbol de las escuelas de LDC Otavalo y LDC Cotacachi en las categorías sub 14 y sub 16, pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.</p>
Interrogantes	Objetivos específicos
<p>1.- ¿Cómo evaluar el desarrollo de las capacidades físicas durante el proceso de entrenamiento de las escuelas de fútbol sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013?</p> <p>2.- ¿Cuáles son los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.?</p> <p>3.- ¿Cómo Elaborar una guía de ejercicios sobre el desarrollo de las capacidades condicionantes para mejorar el rendimiento en el proceso de entrenamiento del fútbol de las categorías sub 14 y sub 16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013</p>	<p>1.-Evaluar las capacidades físicas condicionantes que se desarrollan en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.</p> <p>2.-Diagnosticar los métodos y principios empleados en el proceso de entrenamiento del fútbol en las categorías sub 14, y sub16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.</p> <p>3.-Elaborar una propuesta alternativa sobre el desarrollo de las capacidades condicionantes para mejorar el rendimiento en el proceso de entrenamiento del fútbol de las categorías sub 14 y sub 16 de la LDC Otavalo y LDC Cotacachi pertenecientes a la provincia de Imbabura en el año 2012-2013.</p>

ANEXO N°3

Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR
<p>Son factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física.</p> <p>Proceso sistemático de aplicación de estímulos, físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos, tendiente al logro del máximo rendimiento del deportista.</p>	<p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>PROCESO DE ENTRENAMIENTO DELFUTBOL</p>	<p>-Condicionantes</p> <p>-Determinantes</p> <p>-Métodos.</p> <p>-principios</p> <p>-objetivos</p> <p>-contenidos</p>	<p>-Fuerza</p> <p>-Velocidad</p> <p>-Resistencia</p> <p>-fuerza explosiva</p> <p>-resistencia a la fuerza</p> <p>-resistencia a la velocidad</p> <p>-repeticiones</p> <p>-intervalos</p> <p>-carga</p> <p>-general</p> <p>-especifico</p> <p>-actitudinal</p>

ANEXO N° 4

CUESTIONARIO

1.- ¿Su entrenador explica la importancia del trabajo de fuerza en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

2.- ¿Realiza su entrenador trabajos orientados a mejorar la velocidad en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

3.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

4.- ¿Realiza trabajos para desarrollar la fuerza durante el entrenamiento del fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

5.- ¿Su entrenador realiza trabajos de fuerza explosiva durante los entrenamientos en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

6.- ¿Realiza trabajos de resistencia a la fuerza en el entrenamiento del fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

7.- ¿Explica su entrenador la importancia que tiene el trabajo de resistencia en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

8.- ¿Su entrenador orienta al trabajo de flexibilidad durante el entrenamiento en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

9.- ¿Explica su entrenador sobre la importancia de los principios del entrenamiento en el fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

10.- ¿Su entrenador da a conocer sobre la progresión de cargas de trabajo en el entrenamiento del fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

11.- ¿Su entrenador imparte conocimientos sobre la parte táctica del fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

12.- ¿Su entrenador emplea el método de repeticiones en el entrenamiento del fútbol?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

ANEXO N° 5
CERTIFICADOS











LIGA DEPORTIVA CANTONAL
OTAVALO

Fundada el 25 de Octubre de 1942 - Acuerdo Ministerial N° 208

DEPARTAMENTO TECNICO

CERTIFICADO

En mi calidad de Director del Departamento Técnico de Liga Deportiva Cantonal Otavalo, tengo a bien certificar:

Que: el Señor **FRANKLIN ALBERTO FARINANGO BONILLA**, portador de la cédula de identidad N° **100285677-9**, egresado de la licenciatura de Entrenamiento Deportivo del Instituto de Cultura Física de la Universidad Técnica del Norte; entregó a la matriz del deporte otavaleño la propuesta de Tesis de Grado, requisito indispensable para la obtención del Título de Licenciatura con el tema: " **GUIA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL FUTBOL PARA LOS ENTRENADORES DE LAS ESCUELAS DE FUTBOL DE LDC. OTAVALO Y LDC. COTACACHI, EN LAS CATEGORIAS SUB 14 Y SUB 16 "** .

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultándole al interesado hacer uso del presente como creyere conveniente.

Otavalo, enero 14 de 2014

Atentamente,
POR UN OTAVALO MEJOR.



Lic. Luis Jaramillo Paredes
DIRECTOR D.T.M. DE LIGA DEPORTIVA
CANTONAL " OTAVALO "



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI

Afiliada a la Federación Deportiva de Imbabura

Fundada el 16 de Agosto de 1946

Cotacachi, 14 de enero del 2014

EN MI CALIDAD DE PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI

CERTIFICO,

Que en respuesta al oficio enviado por el señor **FRANKLIN ALBERTO FARINANGO BONILLA CON CI. 100285677-9**, egresado de la licenciatura de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Entrego a la Institución (LDCC) la propuesta de Tesis de Grado como requisito indispensable para la obtención del Título de Licenciatura con tema: "GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN EL FUTBOL PARA LOS ENTRENADORES DE LAS ESCUELAS DE FUTBOL DE LA LDC - OTAVALO Y LDC - COTACACHI, EN LAS CATEGORIAS SUB 14 Y SUB 16"

Particular que certifico para los fines pertinentes.

Atentamente,
POR UN COTACACHI MEJOR

MSC. Clever Cerpa Lozano
PRESIDENTE DE LDCC
C.I. 100167428-0



FOMENTANDO EL DEPORTE EN NUESTRO CANTÓN

DIRECCIÓN: 10 de Agosto - Estadio Municipal Francisco Espinoza 2º Piso * Telefax: (06) 2 915 988 Cel: 081 802 986
Email: ldccotacachi@yahoo.com COTACACHI - IMBABURA - ECUADOR



**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:	100285677-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Farinango Bonilla Franklin Alberto		
DIRECCIÓN:	San Pablo de Lago		
EMAIL:	faryfrank@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0997311203

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 14 Y SUB 16 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA LDC OTAVALO Y LDC COTACACHI DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2012-2013”.
AUTOR (ES):	Farinango Bonilla Franklin Alberto
FECHA: AAAAMMDD	2013-11-29
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Lic. Mauricio Arguello

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Farinango Bonilla Franklin Alberto, con cédula de identidad Nro. 100285677-9 , 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 29 días del mes de Noviembre de 2013

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Farinango Bonilla Franklin Alberto

C.C.: 100285677-9



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Farinango Bonilla Franklin Alberto, con cédula de identidad Nro. 100285677-9, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 14 Y SUB 16 DE LAS ESCUELAS DE FUTBOL DE LA LDC OTAVALO Y LDC COTACACHI DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2012-2013”**., 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 29 días del mes de Noviembre de 2013

(Firma) 
Nombre: Farinango Bonilla Franklin Alberto
Cédula: 100285677-9