



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”**

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

### **AUTOR:**

Fernando Marcelo Salazar Fuentes

### **DIRECTOR:**

Dr. Vicente Yandún

**Ibarra, 2013**

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”** Trabajo realizado por el señor egresado: Salazar Fuentes Fernando Marcelo, previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

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

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

**Dr. Vicente Yandún Y. MSc**  
**DIRECTOR DE TESIS**

## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico principalmente a mis padres, quienes me dieron la vida, y me supieron guiar por el camino del bien, inculcándome siempre a vivir cumpliendo con los principios y valores.

A mi hermano que ya no está con nosotros pero con su ejemplo de vida supo ser una guía para alcanzar esta meta propuesta.

A la señorita Marcia que así le digo con cariño que es la persona que está junto a mí, y me ha brindado un apoyo incondicional.

A mis hijos que son la fuerza del trabajo y el equilibrio que se necesita para seguir viviendo.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte que me abrió las puertas para ingresar y buscar un mejor futuro.

A las autoridades de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología. A la Carrera de Entrenamiento Deportivo de manera especial al Dr. Vicente Yandún. MSc Director de Tesis y quienes con su conocimiento Científico, contribuyó a que se culmine el presente trabajo de Investigación. Al secretario abogado de la facultad al Dr. Luis Chiliquina por su apoyo para la culminación del trabajo.

A los señores deportistas de la Ligas Barrial de San Antonio de Ibarra quienes hicieron posible el presente estudio.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1

### **CAPÍTULO I**

#### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Antecedentes.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	5
1.3. Formulación del problema.....	6
1.4. Delimitación del problema.....	6
1.4.1. Unidades de observación.....	6
1.4.2. Delimitación espacial.....	7
1.4.3. Delimitación temporal.....	7
1.5. Objetivos.....	7
1.5.1. General.....	7
1.5.2. Específicos.....	7
1.6. Justificación.....	8

### **CAPÍTULO II**

#### **2. MARCO TEÓRICO**

2.1. Fundamentación teórica.....	10
2.1.1. Fundamentación filosófica.....	10
2.1.2. Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3. Fundamentación pedagógica.....	13

2.1.4. Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5. Aspectos conceptuales de la evaluación.....	15
2.1.6. Los tests.....	40
2.2. Posicionamiento Teórico Personal.....	70
2.3. Glosario de Términos.....	71
2.4. Interrogantes de investigación.....	79
2.5. Matriz Categorial.....	80

### **CAPÍTULO III**

#### **3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de investigación.....	81
3.1.1. Investigación descriptiva prepositiva.....	81
3.1.2. Investigación Bibliográfica.....	81
3.1.3. Investigación de campo.....	82
3.1.4. Investigación no experimental.....	82
3.2. Métodos.....	82
3.2.1. Método empírico.....	82
3.2.2. Método teórico.....	82
3.2.3. Método analítico – sintético.....	83
3.2.4. Método inductivo.....	83
3.2.5. Método deductivo.....	83
3.2.6. Método descriptivo.....	83
3.2.7. Método Estadístico.....	84
3.3. Técnicas e instrumentos.....	84
3.4. Población.....	84
3.5. Muestra.....	86
3.6. Esquema de la propuesta.....	87

### **CAPÍTULO IV**

<b>4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.</b>	<b>88</b>
4.1. Análisis descriptivo e individual de cada preguntas.....	88

4.2. Presentación de resultados de test.....	103
4.3. Contestación a las interrogantes de la investigación.....	112

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	114
5.2. Recomendaciones.....	115

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

6.1. Título de la propuesta.....	117
6.2. Justificación e importancia.....	117
6.3. Fundamentación.....	118
6.3.1. Definición de resistencia.....	118
6.3.2. Tipos de resistencia.....	119
6.3.3. Definición de fuerza.....	120
6.3.4. Manifestaciones de fuerza.....	121
6.3.5. Definiciones de velocidad.....	123
6.3.6. Manifestaciones de velocidad.....	124
6.3.7. Factores que inciden en la velocidad.....	125
6.3.8. Definiciones de flexibilidad.....	126
6.4. Objetivos.....	127
6.4.1. Objetivo General.....	127
6.4.2. Objetivos Específicos.....	127
6.5. Ubicación sectorial y física.....	127
6.6. Desarrollo de la propuesta.....	127
6.7. Impacto social.....	155
6.8. Difusión.....	156
6.9. Bibliografía.....	156
6.10. Anexos.....	158

## RESUMEN

La presente investigación se refirió a la “Evaluación y control de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo de los deportistas que participan en el campeonato de fútbol de la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra en el año 2012. Propuesta Alternativa” cuya investigación permitió conocer la aplicación de test deportivos y su aplicación a los deportistas, el entrenamiento deportivo, la periodización, métodos de entrenamiento, control y evaluación, medios y recursos que utilizan los entrenadores a la hora de ejecutar el macro, meso o micro planificación. El marco teórico o la revisión de la literatura, es un proceso de inmersión en el conocimiento existente, para la construcción de marco teórico se utilizó libros, revistas, folletos e internet. Con temas relacionadas al Problema de investigación planteado. Con respecto a la metodología se utilizó algunos tipos de investigación, de campo, bibliográfica, descriptiva, propositiva, se utilizó métodos de acuerdo al problema de investigación, la técnica que se utilizó fue la encuesta. Con respecto al capítulo cuatro se aplicó encuestas a los deportistas acerca de los test de entrenamiento deportivo, se analizó cada una de las preguntas y posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, que son los hechos más representativos de la investigación y se les redacta en forma sintética. Los investigados fueron los deportistas quienes se constituyeron en la población y grupo de estudio. La encuesta fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. Conocidos los resultados, se elaboró una Batería de test de procedimientos de entrenamiento deportivo dirigidos a los Clubs de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra. Esta batería de test tanto físicos como técnicos contendrán ejemplos de cada uno de los aspectos a desarrollarse que son las diferentes capacidades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y en aspecto técnico como la conducción, cabeceo, tiro al arco, para que los entrenadores tengan un material de consulta y dirijan los entrenamientos de manera adecuada.

## **ABSTRACT**

The present investigation was referred to the "Evaluation and control of physical fitness and its relationship to sports performance of athletes participating in the Championship League football Parish of San Antonio de Ibarra in 2012. Alternative Proposal "whose research yielded information on the application test and its application to sports athletes, sports training, periodization, training methods, monitoring and evaluation, means and resources used by coaches when running the macro, meso or micro planning. theoretical framework and the literature review is a process of immersion in the existing knowledge to construct theoretical framework used books, magazines, brochures and internet. With issues related to the research question raised regarding the methodology used some types of research, field, bibliographic, descriptive, propositional, we used methods according to the research, the technique used was the survey. On chapter four surveys was applied to athletes about sports training test, we examined each of the questions and then drew the conclusions and recommendations, which are the most relevant results of research and were drawn up in the form synthetic. The athletes were investigated who constituted the study population group. The survey was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. Results are known, produced a test battery sports training procedures aimed at Neighborhood League Clubs of San Antonio de Ibarra. This battery of physical and technical tests contain examples of each of the aspects to be developed that are different capabilities of speed, strength, endurance and flexibility, and technical aspects such as driving, pitching, archery, for coaches have a direct reference material and training properly.

## INTRODUCCIÓN

El deporte elite, de competición o llamado de alto nivel; cada vez exige marcas y retos más difíciles de superar y cuyo límite está marcado por el rendimiento y esfuerzo que supone el deportista; de manera que una pequeña mejora del rendimiento deportivo supone un gran esfuerzo del atleta y el equipo integral de trabajo técnico, táctico, médico y psicológico.

Pero la realidad del deporte de competencia lleva a un planteamiento del entrenamiento que con un carácter lúdico - educativo; está condicionado por la búsqueda de altos rendimientos; por lo que es necesario elaborar y llevar a cabo una serie de pruebas físicas, de somatotipo y psicológicas.

Este trabajo de investigación consta de seis capítulos en los que he analizado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se hizo una visión de la problemática que tienen los entrenadores y deportistas de las Liga Deportiva de San Antonio de Ibarra en cuanto a los procedimientos de entrenamiento deportivo, la misma que se relaciona con el problema planteado con sus antecedentes, objetivos y su debida justificación.

El segundo capítulo trata sobre del marco teórico con la respectiva fundamentación teórica, batería de test, evaluación de las capacidades físicas – técnicas que el deportista debe desarrollar para ejercer mejor su función dentro del campo de juego y que ayuden a mejorar el rendimiento motor en el cual consta la búsqueda de la información científica.

En el tercer capítulo se planteó la metodología a estudiar como el diseño de la investigación, las técnicas e instrumentos aplicados par la recolección de datos, la validez y confiabilidad de los mismos y la obtención de la población.

En el capítulo cuarto consta el análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a los deportistas de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra, el cual se presentó a través de tablas y gráficos estadísticos, reflejando sus respectivos análisis.

En el capítulo cinco están determinas las conclusiones y recomendaciones dirigidas a los deportistas de la Liga San Antonio luego de haber realizado la investigación sobre el tema planteado.

El capítulo seis se desarrolló una batería de test tanto físicos como técnicos para mejorar los procedimientos de entrenamiento deportivo a los entrenadores y deportistas de la Liga San Antonio, misma que ayudará a determinar una evaluación adecuada al inicio, durante y al final del campeonato de fútbol y así poder sacar una verdadera conclusión del avance de los deportistas.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Antecedentes**

La presente investigación se realizó en San Antonio de Ibarra que está ubicada a 6 Km. De la capital de la provincia de Imbabura, en la cual es reconocida por sus trabajos en madera como es la escultura, pintura y los muebles de madera, es una zona turística en la cual existe afluencia de turistas nacionales y extranjeros; tiene una superficie de 29, 07 Km<sup>2</sup> , y su población es de 13.987 habitantes aproximadamente según censo del 2001, posee un clima frio en la parte alta del paramo que se encuentra desde los 2,800 hasta los 4,620 msnm, y templado correspondiente al centro poblado 2,040 msnm hasta los 2,800; su temperatura promedio es de 9,8 en la parte alta y alcanza los 17° C en la parte baja.

En San Antonio existe también un espacio para el deporte en la cual existe la Liga Barrial de Fútbol que está precedida por el Señor Gallegos, está ligada a la Federación Deportiva de Imbabura y se realizan campeonatos de fútbol, ecua vóley, básquet y los campeonatos vacacionales que acoge a varias categorías tanto infantiles como señor.

El campeonato de fútbol consta de dos categorías A y B la categoría A consta de diez equipos que se dividen en dos grupos para la realización de los partidos que se juegan en dos rondas y los primeros de cada grupo juegan para el cuadrangular final que se decide el campeón y vice

campeón en la cual luego participaran para el interligas que se realizan con todas las ligas barrial de la provincia de Imbabura y posteriormente al inter cantonal de fútbol en la cual participan los equipos a nivel nacional para poder subir tal vez a la primera categoría B del campeonato nacional de fútbol. Y la categoría B también se divide en dos grupos en los cuales juegan a doble ronda para determinar el campeón y vice campeón es este culminara en el ascenso de categorías a la serie A.

Es por eso la importancia de la condición física en el deportista porque es el mejoramiento de las capacidades físicas como es la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, con el desarrollo de estas capacidades se mejora los conocimientos, las capacidades intelectuales, de percepción, imaginación, motivación, emocionales, el temperamento, los aspectos sociales y los económicos. También se puede mejorar en las tácticas como es la de percibir la situación, tomar decisiones rápidamente de acuerdo a la situación. Se puede mejorar las capacidades coordinativas como es la destreza motora (técnica deportiva). Las capacidades condicionantes como es la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Si se mantiene esta capacidad física en los deportistas esta disminuirá el riesgo de lesiones y mejorara el rendimiento deportivo.

La evaluación también es un aspecto muy importante en el ámbito deportivo por que permite a los entrenadores tener una herramienta de trabajo real para la planificación del entrenamiento, ya que en la actualidad el control del rendimiento deportivo ha tenido mayor interés por el deportista por las grandes exigencias desde el punto de vista competitivo que se desarrollan, lo que obliga a una rigurosa planificación donde todos los componentes de la preparación del deportista se encuentren a un nivel de desarrollo que permita enfrentar con éxito estas exigencias del deporte moderno. En la actualidad se sabe que un riguroso control del rendimiento deportivo, a través de los test pedagógicos, físicos,

técnico-tácticos, psicológicos y médicos, aseguran razonables posibilidades de éxito en el proceso de entrenamiento y en la competición, favoreciendo en sentido general todo el proceso de preparación del deportista.

El control del rendimiento deportivo tiene gran importancia para los especialistas y entrenadores que en su trabajo diario pueden valerse de la información objetiva o retroalimentarse sobre los cambios internos y externos del organismo de sus atletas sometidos a las cargas. Aunque el programa de preparación del deportista brinda las orientaciones necesarias para enfrentar el proceso de la preparación deportiva de los equipos de fútbol, así como indicaciones para la evaluación de los Test.

## **1.2. Planteamiento del problema**

Para el planteamiento del problema primero se determino el problema central que es la baja condición física y rendimiento en los jugadores de la Liga de San Antonio que están desempeñándose en el campeonato actual, las causas importantes sería la condición física del deportista que afectaría en su accionar en la resistencia y en su forma aeróbica y anaeróbica; la fuerza con su forma de aceleración, desaceleración, saltos para cabecear la pelota, cambios rápidos de dirección y al remate con la pelota; la velocidad con sus formas de acción y reacción, ejecución de acciones simples y complejas y la colaboración entre los jugadores; la flexibilidad en sus formas activas y pasivas.

También existe una mala condición técnica en la cual se maneja adaptado al jugador, en la eficiencia y eficacia para realizar los ejercicios planteados, y en el desarrollo de las cualidades motrices como son la coordinación, la dinámica general, y el equilibrio.

Otro de los problemas encontrados es la no planificación estratégica de los entrenadores y técnicos de los clubs de la liga esta sea corto, largo y mediano plazo para plantearse en el desarrollo del campeonato; en algunos casos estos clubs no cuentan con profesionales del deporte para plantearse estos objetivos y lo realizan empíricamente por ende las consecuencias no llegan a cumplir los objetivos planteados al inicio del campeonato.

La preparación psicológica también es otro de los problemas que afecta en los deportistas porque en muchos de los casos llegan al campo de juego con muchos problemas estos sean de ansiedad, fobia, histeria, obsesiones etc. Que afectaría en el transcurso normal de un partido de juego y se puede alterar la estrategia planteada

### **1.3. Formulación del problema.**

¿Con la realización de la evaluación y control de la condición física se podrá relacionar con el rendimiento deportivo de los deportistas que participan en la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra en el año 2012?

### **1.4. Delimitación del problema**

#### **1.4.1. Unidades de observación.**

La unidad de observación es:

- ✓ Los deportistas de los clubs de fútbol de la Liga barrial de San Antonio de Ibarra.
- ✓ Entrenadores de cada club de fútbol.

#### **1.4.2. Delimitación espacial.**

El presente trabajo se lo realizará a los deportistas que participan en el campeonato de fútbol de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra con sus respectivos entrenadores de los clubs de la categoría A que pertenecen a la Federación de Ligas Barriales de la Provincia de Imbabura.

#### **1.4.3. Delimitación temporal.**

La presente investigación se lo realizará en los meses de noviembre 2011 hasta diciembre 2012.

### **1.5. Objetivos.**

#### **1.5.1. General.**

Evaluar y Controlar la Condición Física y su Relación con el Rendimiento Deportivo de los deportistas que participan en el campeonato de fútbol de la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra en el año 2012. Propuesta Alternativa.

#### **1.5.2. Específicos.**

- ✓ Diagnosticar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol en la parte inicial del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.
  
- ✓ Evaluar y controlar la condición física durante el proceso de fútbol en el campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.

- ✓ Identificar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol al final del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.
- ✓ Analizar el rendimiento deportivo en los aspectos físicos de los deportistas para evaluar la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.
- ✓ Identificar los aspectos técnicos del deportista para medir el rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de la liga de San Antonio en los aspectos de la conducción, precisión de pase, tiros al arco y el cabeceo.

#### **1.6. Justificación.**

Con la investigación planteada se pretende realizar una evaluación y seguimiento a la condición física de los deportistas de la liga San Antonio de Ibarra para mejorar sus capacidades en el desarrollo del campeonato de fútbol de la liga San Antonio.

También existe el problema central que es la baja condición física y rendimiento en los jugadores de la Liga de San Antonio que están desempeñándose en el campeonato actual, y por ende existe problemas en el rendimiento del deportista como son: la resistencia y en su forma aeróbica y anaeróbica; también la fuerza, la flexibilidad en sus formas activas y pasivas.

También existe una mala condición técnica en la cual se maneja adaptado al jugador, en la eficiencia y eficacia para realizar los ejercicios planteados, y en el desarrollo de las cualidades motrices como son la coordinación, la dinámica general, y el equilibrio.

Otro de los problemas encontrados es la no planificación estratégica de los entrenadores y técnicos de los clubs de la liga esta sea corto, largo y mediano plazo para plantearse en el desarrollo del campeonato; en algunos casos estos clubs no cuentan con profesionales del deporte para plantearse estos objetivos y lo realizan empíricamente por ende las consecuencias no llegan a cumplir los objetivos planteados al inicio del campeonato.

Los beneficiarios directos con el presente estudio son los deportista de la Liga de Sana Antonio de Ibarra por que mejorara su rendimiento deportivo y ayudará para el buen desarrollo del campeonato y mejorar sus propias marcas de competición.

Ayudará también en la parte técnica del futbolista donde pueda desenvolverse en la cancha de juego con solvencia y eficacia, la metodología aplicada ayudara para el aprendizaje de las habilidades realizadas por los deportistas en donde entra la enseñanza – aprendizaje.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Fundamentación Teórica

##### 2.1.1 Fundamentación filosófica

###### **Teoría Humanista.**

Dentro de ésta corriente los enfoques teóricos y terapéuticos son tan diversos que no es posible plantear un modelo teórico único. Lo que sí se puede extrapolar de estas diversas teorías y enfoques es una serie de principios. El ser humano es considerado único e irrepetible. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos, así, ámbitos como el juego y la creatividad es considerada fundamental. El ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.

**[http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_humanista)**

**La conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único. La psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida**

**de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica.**

El principal cuestionamiento que se le ha hecho a las aproximaciones psicológicas de esta corriente es su falta de rigor teórico. Esto es motivado principalmente por la crítica a los modelos académicos de adquisición del conocimiento, los psicólogos humanistas privilegiaron la experiencia directa y el aprendizaje vivencial en sus centros de formación. Actualmente existe conciencia de esta crítica por parte de los psicólogos que se consideran humanistas, por lo que muchos han iniciado un proceso de búsqueda de fundamentos teóricos más profundos, principalmente epistemológicos, a su labor.

### **2.1.2. Fundamentación psicológica**

#### **Teoría Cognitiva**

La psicología cognitiva se preocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problema. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de los estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina nuestro comportamiento.

Bajo esta perspectiva, para Jean Piaget, los niños construyen activamente su mundo al interactuar con él. Por lo

anterior, este autor pone énfasis en el rol de la acción en el proceso de aprendizaje.

**Partiendo de la idea que el aprendizaje eficaz de un comportamiento táctico-técnico adecuado del niño/a que está aprendiendo a jugar a baloncesto será aquel en el que el alumno/a aprende implicándose activamente a dos niveles, motriz: a través de la acción y experimentación y cognitivo: reflexión del porqué hacerlo, para qué hacerlo y cuándo hacerlo, se pretende con este trabajo contribuir a la idea de que son los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno los más adecuados, en contraposición a los estilos tradicionales tan utilizados en la enseñanza del baloncesto y compartiendo la idea de las últimas tendencias en la enseñanza de los deportes de equipo. (Prof. Pablo A Esper Di césare, 2005, p. 2)**

La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget es una de las más importantes. Divide el desarrollo cognitivo en etapas caracterizadas por la posesión de estructuras lógicas cualitativamente diferentes, que dan cuenta de ciertas capacidades e imponen determinadas restricciones a los niños. Con todo, la noción piagetiana del desarrollo cognitivo en términos de estructuras lógicas progresivamente más complejas ha recibido múltiples críticas por parte de otros teóricos cognitivos, en especial de los teóricos provenientes de la corriente de procesamiento de la información.

### 2.1.3. Fundamentación pedagógica

#### Teoría Naturalista

El Naturalismo, al igual que el Realismo, refuta el Romanticismo rechazando la evasión y volviendo la mirada a la realidad más cercana, material y cotidiana, pero, lejos de conformarse con la descripción de la mesocracia burguesa y su mentalidad individualista y materialista, extiende su mirada a las clases más desfavorecidas de la sociedad y pretende explicar los males de la sociedad de forma determinista.

#### **Jorge Díaz Vélez (2003)**

**“La enseñanza del básquetbol exige el conocimiento de principios y reglas pedagógicas que orientan la acción del entrenador junto con los alumnos. La acción educativa debe obedecer una pedagogía de la enseñanza y del entrenamiento y a una metodología que permita resolver las situaciones que transcurren en el proceso de enseñanza aprendizaje y en la práctica del juego, respetando al mismo tiempo las diferentes edades de los niños” (p. 72).**

Cuando hablamos de pedagogía, vamos a hacer referencia a todos aquellos campos que intervienen en el proceso educativo. En nuestro caso, siendo el Mini básquet el objeto de nuestro estudio, va a hacer referencia a todos aquellos procesos que van a favorecer la adquisición de actitudes, conductas, conocimientos, comportamientos, habilidades y destrezas motrices, que la práctica de este deporte induce en los niños. Según Cárdenas y Pintor (2001, en Ruiz, García y Casimiro, 2001),

**La enseñanza consiste en proporcionar al alumno la ayuda necesaria para que, partiendo de sus conocimientos previos sus características personales y sociales, construya sus propios conocimientos, lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades mentales". El Estado, en cuanto realidad de la voluntad sustancial que posee conciencia de sí misma elevada a generalidad, constituye en sí y por sí mismo lo racional. Esta unidad sustancial es fin en sí misma, absoluta e inmutable. (p. 18)**

El Naturalismo tenía como objetivo explicar los comportamientos del ser humano. El novelista del Naturalismo pretende interpretar la vida mediante la descripción del entorno social y descubrir las leyes que rigen la conducta humana. El Naturalismo surge en París; Zola fue el iniciador del movimiento Naturalista, al decidir romper con el romanticismo, crea este movimiento literario; siendo considerado el maestro de este movimiento junto con Gustave Flaubert. En sus obras más importantes describirían de manera cruda y realista el contexto social de París, el lugar de inicio del movimiento.

#### **2.1.4. Fundamentación sociológica**

##### **Teoría socio crítica**

La teoría educativa, se refiere a un hecho social, que se ha desarrollado en torno a la persona y a la sociedad; que requieren explicaciones de causalidad o como hechos susceptibles de ser comprendidos y no necesariamente explicados, lo cual exige una postura que implica la intersubjetividad, la flexibilidad y la descripción la

singularidad y la diversidad primero que la universalidad. Este autor amplía la propuesta, expresando que " Las teorías educativas se refieren a los fundamentos para abordar el hecho educativo expresa que estos responden a dos intencionalidades a saber: Explicar lo educativo y determinar las relaciones de causalidad a través de la atención a las manifestaciones y fenómenos susceptibles de generalizar para comunidades similares, intencionalidad que correspondería a un enfoque técnico. Esta intencionalidad corresponde al paradigma cuantitativo. Comprender e interpretar el sentido de las acciones de educación de las personas y las comunidades atendiendo a su diversidad y singularidad, intencionalidad, que corresponde a los enfoques práctico y socio crítico. Esta intencionalidad corresponde al paradigma cualitativo

#### **2.1.5. Aspectos conceptuales de Evaluación**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

Calero Pérez, N. *Tecnología educativa, realidades y perspectivas*.

Los conceptos de medición y evaluación en la educación física, son utilizados para atribuir notas. Al parecer esta atribución asume un papel preponderante en el campo educacional. Puede ser un importante propósito, pero no es el único, tiene muchos otros motivos, al menos en el entrenamiento deportivo.

La medición y la evaluación asumen un papel de capital importancia en el proceso enseñanza-aprendizaje y en el entrenamiento, puesto que permiten tener información confiable y de mucha validez.

A continuación definiremos algunos conceptos relacionados a la temática, sin pretender ser absolutistas en lo que a conceptos y definiciones se refiere:

## **Medición**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

Es un proceso utilizado para recolectar información obtenida por el test, atribuyendo un valor numérico a los resultados (Bouzas y Gianninchi 1998: 19).

Por tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición antropométrica. Según Clarence H. Nelson, citado por Flores (2000:19). La medición se refiere solamente a la descripción cuantitativa del sujeto. No implica juicio alguno sobre el valor del comportamiento que se ha medido. Una prueba o test no puede determinar quien es aprobado y quien es suspendido.

## **Evaluación**

La evaluación es un proceso que identifica, capta y aporta la información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a los responsables y participantes de los planteamientos, acciones o resultados del programa al que se aplica. Permite mediante valoraciones y análisis, la comparación de los distintos elementos del programa con parámetros o puntos de referencia previamente determinados para la integración del acervo de información útil en cada momento a la toma de decisiones.

En definitiva, la evaluación determina la importancia y/o valor de la información recolectada. Es decir, clasifica a los testados, refleja el progreso del alumno, o del deportista, además indica si los objetivos están siendo alcanzados o no...

A continuación veremos algunas diferencias, entre medición y evaluación desde la perspectiva de la educación, que también puede apreciarse en el terreno del entrenamiento deportivo:

**Tabla 1**

**Diferencia entre medición y evaluación**

MEDIR	EVALUAR
Determina con cierta precisión el éxito o fracaso del aprendizaje de un tema o asignatura, expresando con criterio cuantitativo y sujeto a una escala de calificación.	Representa una valoración del desarrollo integral de la personalidad del educando, en función de los cambios propiciados por la educación. Tiene connotación cualitativa.
Se queda en la simple asignación de la nota resultante.	No se detiene en la simple interpretación cualitativa del rendimiento. Busca causas que dieron origen a ese resultado y determina las acciones que deben adoptarse para estimularlo.
La medición en su afán de cuantificar, impulsa el desarrollo de pruebas de conocimientos orales y escritas básicamente (tradicionales y objetivas)	La evaluación en su afán de integralidad impulsa el uso de variedad de pruebas, psicotécnicas, sociométricas, antropométricas, socioeconómicas, etc.
Es propia de la escuela tradicional.	Caracteriza la escuela renovada.
Tiene incidencia intelectualista.	Trata de encauzar hacia una educación integral

**Fuente:** Calero Pérez, N. *Tecnología educativa, realidades y perspectivas.*

Como se puede apreciar en el Cuadro N° 1, existe una interesante diferencia entre los términos mencionados, siendo la medición un proceso cuantitativo, que tiene sus propias peculiaridades, en cambio la evaluación, tiene características cualitativas.

De modo tal, la evaluación es un proceso que permite en qué medida los objetivos están siendo alcanzados y de cómo influye en la conducta de los deportistas a quienes se aplica, por ejemplo los resultados de una batería de pruebas físicas.

### **Autenticidad científica de las pruebas**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

Entre los criterios científicos que ha de satisfacer una prueba de condición motriz deportiva se encuentran los criterios de calidad principales (criterios de exactitud) como validez, confiabilidad y objetividad, que en conjunto nos facilitan una información (autenticidad) de la prueba en cuestión.

Basándonos en las aseveraciones de Grosser y Starischka (1988:14-15), emitimos los tres conceptos de rigurosidad que caracterizan a los tests:

**La validez** de una prueba señala en qué medida registra lo que se ha de registrar, es acorde con la cuestión específica planteada. Se distingue la validez de contenido, la validez referida a los criterios (empírica) y validez conceptual o de proyección.

**La confiabilidad** de una prueba indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente (precisión de medición). La comprobación de fiabilidad suele hacerse por el método de repetición (re-test; la prueba se repite con los deportistas bajo condiciones lo más semejantes posible a breve distancia temporal. Es decir, eliminando en lo posible los factores de distorsión.

**La objetividad** de una prueba expresa el grado de independencia del rendimiento probado de la persona, del evaluador y calificador. Se distingue correspondientemente en: objetividad de realización, de interpretación y de evaluación.

Cabe recalcar que la magnitud de los coeficientes de correlación para los criterios de calidad de pruebas de condición, sirven como guía para el entrenador y deportista en cuanto se aplican pruebas de la condición en el proceso del entrenamiento deportivo.

### **Algunos principios de la evaluación**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

Para que la evaluación cumpla su finalidad pedagógico-didáctica en el proceso del entrenamiento deportivo, tendremos en cuenta unos principios que garanticen su eficacia y para ello debe:

**Ser una actividad sistemática.** Es decir, coherente a la hora de aplicarla en las diversas fases del proceso.

**Estar integrada en dicho proceso.** La evaluación nunca deberá desarrollarse de forma separada del proceso, y realizada por los mismos responsables de la actividad docente.

**Tener en cuenta las diferencias individuales.** Con objeto de favorecer el desarrollo de los deportistas, buscar estrategias que faciliten su progresión, ajustada a sus capacidades diferenciadas.

**Desarrollarse a partir de distintos instrumentos.** Al considerar que ninguna de las herramientas que habitualmente se emplean en la evaluación reúnen las condiciones óptimas, utilizaremos diversos medios que nos den una amplia información sobre la realidad a valorar (Fraire 1996:129).

### **Uso de la evaluación**

El valor de la evaluación en la educación física y el deporte, lo deseamos destacar por medio de sus múltiples usos. Para tal efecto, Litwin y Fernández (12-13), después de un riguroso estudio proponen las siguientes aristas:

**Como educación en sí.** Las evaluaciones son procedimientos que deben estar integrados al proceso educativo y, al aplicarlos, deben utilizar al máximo todas sus posibilidades para la instrucción.

**Rendimiento del individuo.** Indica el grado en que éste ha alcanzado los objetivos del programa. Esto será utilizado por el profesor o entrenador para determinar en qué aspectos debe enfatizar la enseñanza; servirá además, a la finalidad de calificar a los sujetos testados.

**Pronóstico.** Se dispone en la actualidad de algunos tests que permiten predecir el máximo rendimiento de un individuo en determinada actividad, lo que permitirá planificar la cantidad y tipo de enseñanza necesaria para cada individuo. Además, en base a la información que provee este tipo de test, se podrá realizar la selección de integrantes para un equipo de competencia. Esta forma de test aún pertenece al campo de la investigación.

**Clasificación.** Por la información que nos da la medida, podremos formar grupos homogéneos de alumnos de acuerdo a la actividad a realizar. La cantidad de grupos a formar dependerá del número de docentes y de las instalaciones disponibles. El agrupamiento homogéneo tiene por finalidad dar a cada grupo niveles de habilidad similar en la actividad en cuestión, con lo que se verá facilitada la tarea educativa.

**Diagnóstico.** La utilización de la medida con finalidad diagnóstica indica la ubicación del individuo en cuanto a los fundamentos de la actividad a realizar. Este conocimiento será útil al profesor para clasificar a los alumnos de acuerdo a sus habilidades básicas, y planificar así el programa partiendo de los conocimientos que cada sujeto o grupo posee.

**Motivación.** El rendimiento de un deportista en cierta actividad está dado en gran parte por la motivación que lo induzca a realizar un máximo esfuerzo. Todo test tiene un elemento competitivo, ya sea contra normas propias, comparando con resultados de sus compañeros, o contra normas uniformizadas, lo que lo convierte en una excelente motivación.

**Investigación.** La aplicación de un programa de medidas y evaluación permitirá asentar progresivamente la educación física sobre bases cada vez más científicas.

La evaluación de un programa será de utilidad desde el punto de vista administrativo para corregir la forma de aplicación de ese programa en el futuro.

También es útil para hacer notar las carencias de equipo, instalaciones, personal, etc., necesarias para conducir el programa fijado, y por lo tanto, sobre la base de ellas se podrán hacer solicitudes fundamentadas para cubrir el déficit, exactamente donde éstos se encuentran.

Los datos obtenidos por la evaluación deben servir para mejorar el programa educativo o el plan de entrenamiento. Si no se emplean con este fin, no se justifica que se pierda tiempo de clases en evaluar, ya que, ésta no es un fin por si misma, sino, un medio para cumplir un objetivo.

### **Técnicas e instrumentos de evaluación**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación.*

Durante la sesión de educación física o el entrenamiento deportivo, muchas veces se evalúa sin aplicar ningún test., Simplemente por la expresión facial momentánea, el tono de voz, la forma de la postura, entre otros. Estos pueden ser considerados como una evaluación informal o no planeada; a diferencia de una evaluación sistemática ya sea de tipo diagnóstica, formativa y /o sumativa.

La persona dedicada a la actividad física, debe ser evaluada en su totalidad, ya sea en los aspectos bio-fisiológicos, psíquicos, sociales, y otros. Para determinar si los objetivos están siendo alcanzados o no, deben ser utilizados diferentes técnicas e instrumentos para poder medir y evaluar a la persona como un todo. Puesto que los resultados permitirían dosificar mejor la carga de trabajo, respetándose el principio de la individualidad biológica.

El problema para el docente de Educación Física, el preparador físico, o para aquel que desee evaluar, probablemente sea cómo procesar los datos y la información, cómo describir cualitativa y cuantitativamente.

Actualmente existen muchas sugerencias y nuevas posibilidades al respecto. Sin embargo, todas ellas requieren esfuerzo, tiempo y competencia, ya sea en su utilización pura o simple, como en su organización. Respecto a las técnicas e instrumentos de mayor utilización, que pueden ayudar al profesor, en su desempeño de evaluador, Santana y otros (1988:195), destacan los siguientes elementos que lo consideramos importantes:

**Observación y fichas (o listas de control), escalas, sistemas de categoría, etc.** La observación puede ser considerada en dos dimensiones: como proceso mental y como técnica organizada.

**Entrevista y cuestionarios (individual y grupal).** Se pueden obtener información sobre las percepciones, sentimientos, necesidades y otros de interés del profesor.

**La técnica sociométrica o sociograma.** (Posibilita la información sobre la relación social, interpersonal existente en la clase.

**La técnica de testaje (examen, verificación) y test objetivo del entrenamiento.** Por ejemplo, la aplicación de una batería de test físico para determinar el nivel de condición física en que se encuentran los deportistas.

### **Aplicación de la evaluación**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

La evaluación posee diferentes aplicaciones en el entrenamiento deportivo, y dependerá del momento en que se utilice para darle uno u otro significado. Al respecto, Fraire (1996: 131-133), citando a distintos autores comunica la existencia de tres tipos de evaluaciones que a continuación desglosamos:

**Inicial o de diagnóstico.** Tiene como finalidad facilitar la planificación sobre bases conocidas; es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias anteriores del atleta.

Los datos iniciales son fundamentales para ajustar los objetivos y adecuar la programación a seguir. Las acciones a desarrollar están referidas a los siguientes pasos:

- ✓ Detectar los conocimientos previos de cada uno de los sujetos.
- ✓ Identificar las dificultades con las que se van a encontrar.
- ✓ Identificar la naturaleza específica de la tarea a realizar.
- ✓ Determinar las causas o factores que determinan esa dificultad.
- ✓ Formular un plan de enseñanza o de entrenamiento adecuado.

- ✓ Utilizar los resultados obtenidos para diseñar una nueva fase.

**Formativa.** La evaluación continua surge al entender el entrenamiento como un proceso de perfeccionamiento continuo, necesitando instrumentos que controlen su evolución. En cada etapa precisamos de estos controles que faciliten a los deportistas y entrenadores un conocimiento puntual, para realizar los ajustes precisos sobre lo programado.

Se trata de integrar el proceso de evaluación en la actividad deportiva, sacando de sus resultados aplicaciones inmediatas que la perfeccionen y determinar en qué grado se consiguen los objetivos previstos.

Para este tipo de evaluación emplearemos básicamente la observación, debiendo contemplar:

- ✓ Los cambios obtenidos gracias al entrenamiento.
- ✓ Sobre la base de unas metas u objetivos explícitos.
- ✓ Qué deben alcanzar los entrenados.

**Sumativa o de producto final.** Es la síntesis de los resultados de la evaluación progresiva, teniendo en cuenta la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel. Podemos emplear dos estrategias, una marcada por la norma y otro por el criterio.

**Evaluación referida a la norma.** Se trata de comparar el resultado del alumno con los del grupo al que pertenece. Por ejemplo cuando le comparamos con un baremo previamente establecido, asignándole un valor. La escala utilizada es impuesta desde fuera y elaborada a partir de datos descontextualizados con la realidad del deportista

**Evaluación referida al criterio.** Desde este enfoque, ligado a una evaluación formativa, el resultado obtenido por el evaluado, se compara con otros resultados realizados por él mismo, en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano. Con ello se valora el progreso logrado, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo. Igualmente, se valora el proceso realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto.

**La autoevaluación.** Es el proceso por el que se responsabiliza al deportista de su desarrollo y resultado, conociendo previamente los objetivos previstos en el programa. Para ello, es necesario que él tome conciencia de la importancia de la valoración partiendo del criterio personal.

### **Recomendaciones para una evaluación adecuada**

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación.*

Sin el ánimo de colocar reglas rígidas ni dogmáticas, hacemos algunas recomendaciones que creemos pueden ser importantes:

- ✓ Examen médico antes de que el evaluado pase por una batería de test.
- ✓ El evaluador debe ser un profesional calificado en educación física o en el proceso de evaluación.
- ✓ Los clubs, gimnasios y escuelas de deportes, deben tener instrumentos de medición precisos.
- ✓ El evaluador debe saber interpretar los resultados y los datos obtenidos.

- ✓ La prescripción del entrenamiento debe ser elaborada correctamente, respetando la individualidad del alumno o deportista.
- ✓ El evaluador debe instruir al evaluado sobre los procedimientos y técnicas de ejecución correcta de la batería de test, para la mejor obtención de resultados.
- ✓ Las evaluaciones deberán ser periódicas, para un acompañamiento global del evaluado.
- ✓ El evaluador debe tomar en cuenta las actividades a realizar, antes durante y después de la aplicación de las pruebas.

En definitiva, se puede decir que la medición y la correspondiente evaluación, se constituyen en elementos esenciales en el proceso del entrenamiento deportivo, ya que los resultados, la información y los datos sirven para la toma de decisiones.

### **Evaluación, técnica, táctica y estratégica. Javier Sampedro.**

***Fuente:*** <http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

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

En nuestro caso, la evaluación irá referida a algo (programa de las distintas capacidades, realización de las diferentes habilidades) y alguien (jugadores principalmente y entrenador).

Otro objetivo de la evaluación es el reconocimiento de los fines perseguidos (diferencia entre lo presupuestado y lo realizado).

### **Contenido de la evaluación.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

La evaluación puede abarcar:

a) ¿El qué?

Tareas, contenidos o parte curricular que los jugadores realizan para obtener los fines perseguidos y

b) ¿El cómo?

Método o forma metodológica de implementar el aprendizaje en el entrenamiento.

### **Justificación de la evaluación.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

Nos da un convencimiento y valoración de resultados.

- ✓ Nos permite referenciar y comparar.
- ✓ Nos deja intervenir en los diferentes aspectos constitutivos del aprendizaje y el entrenamiento.
- ✓ Permite buscar mayor calidad y rendimiento para la enseñanza y el entrenamiento.
- ✓ Ayuda y estimula al jugador y al entrenador para mejorar los rendimientos.

## **Contenido a evaluar en el rendimiento deportivo.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

La evaluación de contenido clásico todavía vigente en ciertos aspectos atenderá a medir y posteriormente valorar las áreas que tradicionalmente son.

### **Área condicional.**

a) Evaluación de la Preparación Física.

### **Área coordinativa.**

b) Evaluación de las Habilidades Deportivas.

### **Área cognitiva.**

c) Evaluación del Aspecto Táctico.

### **Área estratégica.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

d) Evaluación del Aspecto Estratégico del Juego.

La Formación Deportiva Inicial, como **proceso pedagógico especial**, se orienta hacia la formación integral del educando – deportista, entendida ésta como el desarrollo armónico y equilibrado de capacidades físicas - motrices, funcionales e intelectuales, a las cuales se adicionan los hábitos de conducta social y en específico la actitud hacia la práctica sana de actividades físico – deportivas, por

lo que los indicadores objeto de evaluación en esta tapa deben estar en correspondencia con la mencionada orientación.

La emisión de un criterio valorativo (evaluación), ya sea de forma cuantitativa o cualitativa, acerca de cómo los alumnos - deportistas han asimilado los diferentes componentes del proceso de Formación Deportiva Inicial, se constituye en una necesidad vital para el desenvolvimiento de forma óptima de este proceso, pues garantiza a través de los resultados de ésta, la **consolidación y perfeccionamiento** de las experiencias (conocimientos), adquiridas por parte de los deportistas principiantes o noveles.

Expresado de otra forma acá se enmarcaría el carácter educativo, de la evaluación como proceso que ha de ser conducente a la generación de una reflexión crítica objetiva en cuanto a su desempeño, el resultado obtenido y cómo superarlo, creándose así una especie de plataforma desde la cual se facilita la asunción de una conducta diferente por parte del evaluado relacionada fundamentalmente al proceso de preparación para asumir futuras evaluaciones.

El éxito de las evaluaciones depende de múltiples factores, dentro de los cuales destacan los principios metodológicos para la aplicación de las mismas. Adaptado, Labarrere, 1991.

- ✓ Sistematización de la Evaluación.
- ✓ Carácter Objetivo de la Evaluación.

## **Sistematización de la evaluación.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

Para que cualquier forma de evaluación, termine siendo lo suficientemente efectiva, deberá cumplir inicialmente con el requisito de ser sistemática, es decir realizarse en forma periódica, de modo tal que se disponga de información actualizada en cuanto al desarrollo del proceso de preparación deportiva, la misma que coadyuva al mejoramiento constante de cada uno de los componentes que se manifiestan al interior del mismo.

La aplicación de evaluaciones frecuentes, se convierte en una exigencia perenne tanto para el deportista como para el propio entrenador en la aspiración implícita de ambos en torno al perfeccionamiento de sus respectivos accionares.

## **Carácter objetivo de la evaluación.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

La evaluación debe ser real, exacta y en correspondencia total con los contenidos y las formas en que se han desarrollado éstos durante el proceso de preparación.

Evaluar lo que no se ha trabajado o se ha hecho de forma no equivalente con el modo de evaluar es contraproducente al proporcionar una información desvirtuada del proceso, lo cual no

permite que se puedan emprender caminos coherentes hacia el perfeccionamiento.

Tomando como referencia todos estos aspectos es que se propone el siguiente Sistema Integral de Indicadores, para la realización de

Evaluaciones en la Etapa de Iniciación Deportiva.

### **Propuesta de sistema de indicadores para la aplicación del proceso de evaluación integral en la etapa de iniciación Deportiva.**

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

#### **Cuadro**

##### **Indicadores de evaluación**

CAPACIDAD FUNCIONAL (FISIOLÓGICA).
CAPACIDADES FÍSICAS.
HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS (TÉCNICA).
CONOCIMIENTOS TEÓRICOS ASOCIADOS AL DEPORTE.
ACTITUD ANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS.

#### **Evaluación de la capacidad funcional (Fisiológica).**

Es de suma importancia, ya que se utiliza para valorar el comportamiento de la adaptación funcional a las actividades físico - deportivas de carácter sistemático por parte del organismo, durante un tiempo generalmente prolongado (preparación de carácter

perspectivo o a largo plazo). Aquí resulta imprescindible centrar la atención en las características evolutivas de cada período de edades, para de hecho tener una información más exacta en torno a las posibles reacciones o efectos del trabajo en el organismo.

La evaluación fisiológica en las actividades físicas - deportivas posee un gran número de formas de realización en correspondencia con el patrón que se desea controlar y los sistemas participantes. Uno de los sistemas a los que más pruebas funcionales se le aplica por su grado de implicación en todas las actividades físico - deportivas es al aparato cardiovascular. Una de las formas más sencillas relacionadas a la evaluación en cuanto a las respuestas de este sistema y no por ello carente de científicidad, resulta la valoración (después de realizado el correspondiente control), en cuanto al comportamiento en las diferentes partes de la clase o sesión de entrenamiento, de la frecuencia cardiaca de los alumnos - deportistas, información ésta que permite valorar instantáneamente como se va comportando la adaptación funcional ante la realización de las diferentes actividades asignadas para cada parte de la clase, así como la recuperación después de realizadas cada una de éstas. El comportamiento de la recuperación le permite al profesor – entrenador realizar las adecuaciones pertinentes al trabajo planificado para la unidad o sesión de entrenamiento. Las evaluaciones funcionales, garantizan la preservación tanto de la salud física – motriz, orgánica como mental de los estudiantes – deportistas. Cada tipo de evaluación posee su escala en correspondencia con el indicador fisiológico que se pretenda evaluar, el mismo que también se adecua a las características orgánicas del grupo de edades con el cual se trabaja, así como a la modalidad deportiva y los diferentes componentes de

la carga de entrenamiento que se utilizan en cada sesión o la propia competencia.

### **Evaluación de las capacidades físicas.**

La evaluación de las capacidades físicas se basa fundamentalmente en resultados cuantitativos para valorar el grado de desarrollo que en cada una de ellas alcanza los alumnos - deportistas. Mediante la medición se controlan los resultados que en el desarrollo de las capacidades físicas se van obteniendo, mientras la valoración del resultado se realiza a través de la comparación, la cual puede ser de dos formas: la comparación con el propio resultado anterior del estudiante – deportista y la comparación de sus resultados con una norma a vencer, en correspondencia con las características del deporte que se practica y la edad del deportista.

### **Evaluación de las habilidades motrices deportivas.**

Mediante la observación pedagógica de los movimientos, el profesor determina el grado de desarrollo que alcanza el alumno en determinadas acciones motrices, a los efectos evaluativos. Esto implica una gran responsabilidad, ya que mediante los resultados de la evaluación va ir estableciendo las correcciones y modificaciones que hay que hacer en el proceso de enseñanza para la formación y desarrollo adecuado de las habilidades motrices deportivas, inherentes al deporte en cuestión.

La observación del desarrollo de las habilidades que realiza el profesor - entrenador a los efectos evaluativos, se apoya en tres indicadores cualitativos de los movimientos que son: fluidez, errores

técnicos y efectividad. Estos indicadores deben estar recogidos en el denominado Protocolo o Guía de Observación.

Un aspecto de singular importancia a tener en cuenta en la evaluación de las habilidades motrices – deportivas, es la determinación lo más exacta posible por parte del entrenador de la fase de formación y / o desarrollo en que se encuentran las mismas, de forma tal que los criterios y exigencias evaluativas, se encuentren en equivalencia con las características del estadio determinado.

Al respecto, sería conveniente delimitar estos estadios y sus características más distintivas.

### **Etapas por las cuales transita la formación y desarrollo de las habilidades motrices deportivas.**

**Ruiz, 2007.**

***I Etapa: Dominio inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo.***

La tarea principal de esta etapa está relacionada con la elaboración de una representación correcta del ejercicio; es decir, que el estudiante – deportista gane en calidad sobre el curso de los movimientos y logre la asimilación del esquema del ejercicio. La formación de las representaciones es un primer paso vital para el aprendizaje motor.

***II Etapa: Diferenciación y apropiación de las partes del ejercicio y la integración progresiva de éstas hasta conformar un todo (período analítico – asociativo – sintético).***

En esta etapa la tarea fundamental está relacionada con la necesidad de que el estudiante – deportista encuentre y ejercite los movimientos más efectivos que componen la tarea motriz hasta eliminar los movimientos innecesarios. Aquí el profesor desempeña un papel muy importante en la tarea de hacerles conscientes a los alumnos de sus errores y las formas de regulación o corrección de éstos para lo cual se apoya en métodos como: la explicación, demostración e ilustración de la acción en su conjunto y en cada una de sus partes que la conforman.

La organización de la enseñanza se desarrolla por lo tanto en esta etapa en tres períodos.

- ✓ **Analítico:** Fracciona la ejecución en las fases fundamentales de la habilidad y las hace conscientes. Por lo general se inicia la enseñanza por la fase principal del movimiento, a continuación la fase preparatoria y por último la fase final.
- ✓ **Asociativo:** Logra establecer las relaciones efectivas entre una y otra fase, enlazando paulatinamente los elementos que conforman la tarea motriz.
- ✓ **Sintético:** Integra todos los elementos que conforman la tarea motriz.

**III Etapa:** *Consolidación y profundización de la habilidad motriz deportiva.*

En esta etapa la tarea principal está relacionada con el proceso de consolidación y profundización de la habilidad con la asimilación y depuración de los detalles de una ejecución coordinada de la acción motriz, más armónica, precisa y dirigida a su objetivo. La

consolidación de las habilidades motrices deportivas adopta dos formas básicas.

**Ejercitación:** Es la realización repetida del ejercicio y actividades físico – deportivas que contribuyen al mejoramiento de los hábitos y habilidades de los alumnos - deportistas.

- ✓ **Profundización:** Se establece en la medida que se planteen exigencias constantes y crecientes a la actividad del alumno - deportista.

#### **Evaluación de los conocimientos teóricos.**

Esta debe realizarse a través del control diario donde el profesor - entrenador puede ir evaluando de manera concreta la asimilación de los conocimientos teóricos inherentes a su actividad deportiva específica por parte de los alumnos - deportistas. En este sentido es completamente factible el uso de varias vías como son: las preguntas orales, la asignación de tareas de dirección dentro de la clase o en alguna competición, todas ellas en correspondencia con las posibilidades reales de los alumnos - deportistas. Este indicador de evaluación favorece el afianzamiento de los conocimientos relacionados al reglamento de la disciplina deportiva que se práctica, conjuntamente con la apropiación de la técnica y los primeros elementos de la táctica, todo lo cual coadyuva al alcance de una mayor predisposición e identificación del deportista con su actividad, precedente idóneo para la obtención de óptimos rendimientos en el futuro.

## **Evaluación de la actitud del deportista ante la práctica sistemática de las actividades Físico – deportivas.**

Se apoya igualmente en la observación cualitativa que realiza el profesor en torno a los niveles de **predisposición positiva** que manifiesten sus alumnos relacionados a la participación en las diferentes actividades programadas, para lo cual es determinante la capacidad creadora del profesor - entrenador en función de motivar a sus deportistas en cuanto a la intervención por parte de éstos en las diferentes actividades. En este sentido es bien importante brindar al deportista, la posibilidad para que desempeñe algunas responsabilidades, como monitor o árbitro, de forma tal que se pueda valorar su actitud para poder conducir en un determinado momento al grupo.

Por otra parte el profesor - entrenador debe tener presente la estimulación moral y el reconocimiento ante todo el grupo a todas las actuaciones destacadas, así como por el contrario señalar de manera crítica cualquier actitud negativa dentro de su clase sin que dicho señalamiento se convierta en una agresión que lacere la personalidad del educando - deportista.

Un elemento de vital importancia para el desarrollo de actitudes positivas en el alumno, es la ejemplaridad del Profesor en el desempeño de cada una de sus actividades dentro y fuera del entorno deportivo.

### **Participación en competencias.**

Lo que se pretende es que el deportista, haga uso efectivo de las capacidades y habilidades adquiridas desde el punto de vista

físico – funcional, motriz y psicológico, durante su preparación en el momento de la confrontación deportiva, la cual se constituye en una situación de carácter extraordinario para él, al convertirse en un compromiso social y consigo mismo.

El profesor – entrenador debe acentuar la importancia de la competencia desde el punto de vista educativo y no hacia el resultado propiamente dicho, remarcando aspectos tan importantes como la predisposición positiva por participar, la fraternidad y el respeto por el adversario, así como la competencia honesta.

De igual forma se debe incentivar la utilización de todas las fuerzas y reservas del deportista por alcanzar la victoria, frente a sus adversarios, enseñándole al mismo tiempo cómo controlar sus emociones, a la vez que se le estimula la adopción de una actitud a sobreponerse a las dificultades que puedan presentarse en el entorno competitivo, incluida la derrota.

El profesor – entrenador debe enseñar a sus deportistas a realizar un análisis crítico de su participación en las diferentes competencias, de forma tal que tanto las victorias como las derrotas se conviertan en un **Aprendizaje Significativo** de cara al futuro.

En la Etapa de Iniciación Deportiva, el número de competencias debe ser reducido, no excediéndose de un total de cuatro (4), durante el año, entre preparatorias y la considerada como fundamental, todas las cuales deben estar en correspondencia en cuanto a sus exigencias se refiere con el nivel de desarrollo que se manifiesta en esta fase o etapa de formación.

### **Recomendaciones metodológicas generales para la aplicación de evaluaciones durante la etapa de iniciación deportiva.**

- ✓ La evaluación debe ser objetiva, es decir debe estar en correspondencia con los contenidos deportivos desarrollados.
- ✓ Debe tener un carácter sistemático.
- ✓ El deportista debe tener conocimiento con antelación respecto al momento y la forma en que será evaluado.
- ✓ Antes de iniciar la evaluación se explicará al deportista el o los objetivos de la misma, en qué consistirá y cuáles serán los criterios de evaluación.
- ✓ Al concluir la evaluación, el entrenador, realizará en forma conjunta con los deportistas un análisis de la misma, señalando tanto los aspectos positivos, como negativos, recomendando a su vez las acciones a seguir para el perfeccionamiento del desempeño logrado.

#### **2.1.6. Los tests**

**Por Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >**

Este documento es una recopilación de diferentes libros, cursos y puntos de vista encontrados a lo largo de investigaciones que abarcan los tipos y la importancia de realizar evaluaciones durante un período de tiempo en la preparación de los deportistas.

Podemos dividir las evaluaciones deportivas (principalmente en lo que se refiere al fútbol), en dos grupos importantes:

1. Evaluación o Tests de la Preparación Física
2. Evaluación o Tests de la Habilidad

A continuación se dará un breve análisis de cada tipo de evaluación y los aspectos más importantes que se deben tomar en cuenta para realizar una evaluación.

### **Evaluación de la preparación física**

Los test del reconocimiento físico representan un control ventajoso para el mejor conocimiento de los jugadores; nos permite un conocimiento más objetivo de la evolución de estos.

Al comenzar cada temporada se deben de realizar se deben de realizar unos test denominados “test base” que nos dará el punto de partida para la aplicación del entrenamiento. A lo largo de la temporada se deberán de realizar estos mismos test, que nos indica o confirma el grado de desarrollo y mejoramiento del jugador, o por el contrario las debilidades o puntos flojos.

Los datos obtenidos nos servirán para continuar con el plan trazado, o bien para revisar el mismo, corrigiendo las deficiencias.

Los test motivan al jugador porque le muestran objetivamente el nivel de sus cualidades y habilidades, así como su progreso y cuando hay estancamiento o retroceso.

Con los datos obtenidos se puede individualizar el entrenamiento, o al menos formar grupos homogéneos con las mismas necesidades de trabajo.

Para elegir los test de rendimiento físico se deben de considerar las siguientes normas:

1. Que los datos obtenidos sean los buscados
2. Que las normas de cada prueba estén perfectamente determinadas y los jugadores las conozcan.

Los test reportan una serie de **beneficios**, tanto al entrenador como al jugador, tales como:

A - Beneficios para el **Entrenador**:

Permite conocer la evolución del jugador

1. Seleccionar los jugadores por cada puesto
2. Descubrir nuevos valores
3. Auto-evaluar su trabajo detectando fallos

B - Beneficios para el **Jugador**:

4. Averiguar mejor sus puntos fuertes y débiles
5. Se valoran respecto a los demás
6. Desarrolla una fuerte motivación

Los tests o pruebas podemos **aplicarlos**:

1. Antes de comenzar la pretemporada o preparación de base
2. A mediados de la temporada
3. Al finalizar la temporada.

El test puede aplicarse en dos sesiones consecutivas (puede mediar uno o varios días entre ellas) o en una, y sin que le preceda en 48 horas competición, partido o entrenamiento fuerte; el deportista debe descansar el día anterior.

### **Orden de las Pruebas en dos Sesiones Consecutivas**

<b>PRIMER DÍA</b>	<b>SEGUNDO DÍA</b>
1 - Flexión anterior del tronco	5 - Abdominales en 1 minuto
2 - Salto Sargent o Vertical	6 - 10 metros
3 - Tres Bolillos	7 - Test de Cooper (o 1500 metros.
4 - 40 metros	

Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

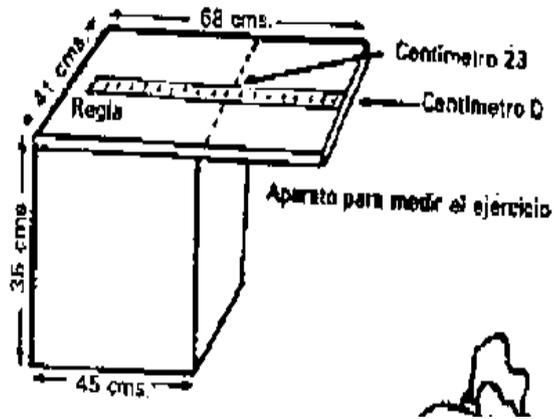
#### **Prueba 1: Flexión anterior del tronco**

**Objetivo:** Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

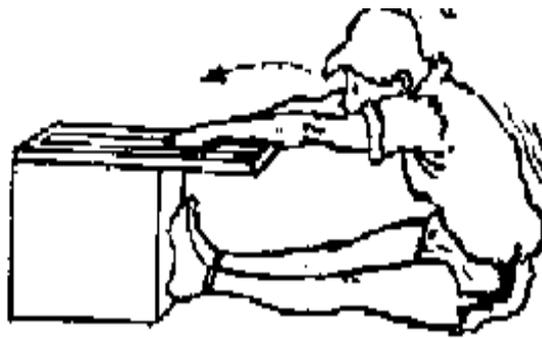
**Ejecución:** Descalzo, el deportista se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 4 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

**Material:** Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

**Anotación:** Se anota la mayor distancia alcanzada en los 4 intentos realizados y leída al centímetro más cercano.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba** (Augusto Pila Teleña)

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
38	41	42	43	45	48	47	51	10
37	33	40	39	42	45	45	48	9.5
36	33	38	38	40	44	45	46	9
35	32	35	37	38	43	42	43	8.5
34	30	33	36	36	41	41	42	8
33	29	32	35	34	39	39	41	7.5
33	28	31	33	33	38	38	40	7
32	27	31	32	33	36	37	39	6.5
32	27	29	29	32	36	37	38	6
31	27	28	27	31	35	35	37	5.5
30	26	27	27	30	33	34	37	5
26	26	27	26	29	32	33	36	4.5
25	25	26	25	28	31	32	35	4
25	24	25	24	28	29	31	34	3.5
24	24	23	24	27	27	29	33	3
23	23	23	23	27	25	28	32	2.5
23	23	22	23	26	24	28	31	2
21	22	21	22	24	23	25	30	1.5
20	21	20	19	22	22	22	28	1
19	19	18	19	20	20	22	25	0.5

Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

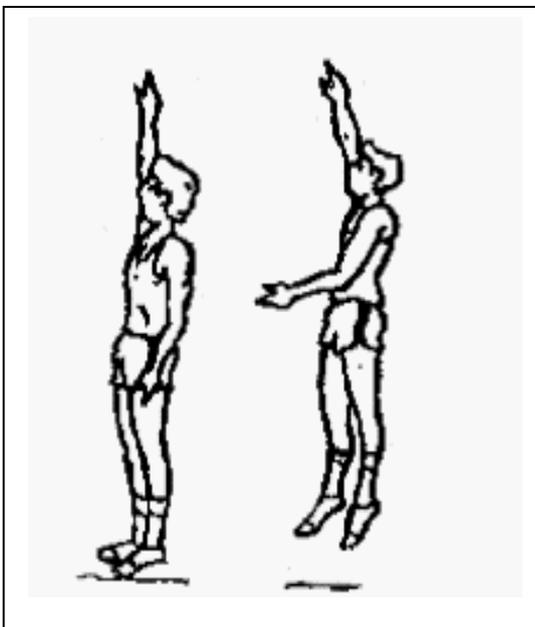
## Prueba # 2: Salto Sargent o Vertical (Detente)

**Objetivo:** Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

**Ejecución:** El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

**Material:** Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

**Anotación:** Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)**

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
46	52	56	60	71	68	74	83	10
44	48	52	57	63	65	71	76	9.5
43	47	50	56	62	63	69	71	9
42	46	47	53	59	61	66	70	8.5
41	44	45	52	58	60	65	67	8
41	43	44	51	56	57	64	66	7.5
40	42	43	50	55	57	63	65	7
39	41	42	49	52	56	62	63	6.5
37	40	41	48	51	55	61	62	6
36	40	40	47	51	53	58	61	5.5
36	39	39	47	50	52	57	60	5
35	37	38	44	50	51	56	59	4.5
34	36	36	43	49	50	55	58	4
33	36	36	42	48	49	53	57	3.5
32	34	35	42	47	47	52	56	3
32	33	34	41	46	46	51	56	2.5
31	32	32	40	45	46	50	54	2
30	31	30	39	44	45	48	50	1.5
29	30	29	38	43	44	47	45	1

28	28	27	36	40	44	43	44	0.5
----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

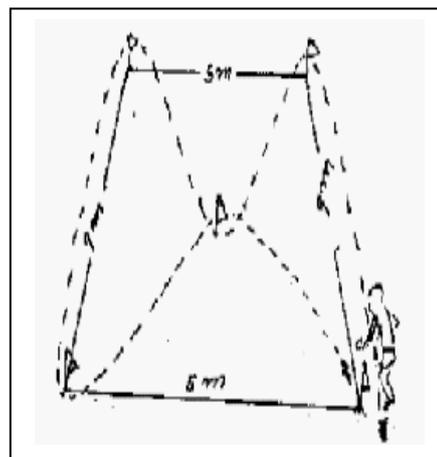
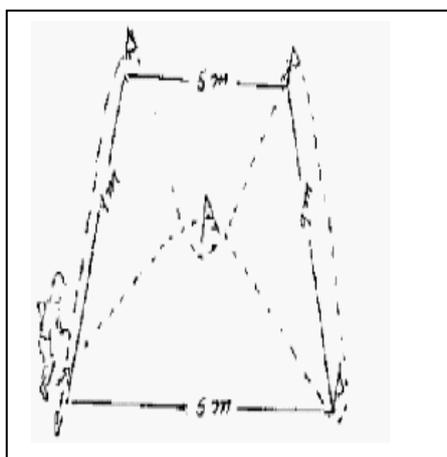
### Prueba # 3: Tres Bolillos

**Objetivo:** Medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.

**Ejecución:** Se colocan 5 banderolas distribuidas y distanciadas según lo indica el dibujo que aparece más adelante. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro.

**Material:** Zona verde (césped) de 15mts x 15mts, 5 banderolas de 1 y ½ metros de altura, una cinta métrica, un cronómetro, un lápiz y hoja de anotación.

**Anotación:** Se anota el primer tiempo del recorrido uno. Se anota el segundo tiempo del recorrido dos. El tiempo definitivo será la suma de los dos recorridos.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

Tiempo (en segundos)	Nota
18" a 19"	Excelente
20" a 21"	Muy Bueno
22" a 23"	Bueno
24" a 25"	Suficiente
26" a 27"	Insuficiente
28" a 29"	Deficiente
30" o más	Muy Deficiente

**Nota Aclaratoria:** Esta tabla está identificada para adultos deportistas y de excelente rendimiento.

Por lo tanto debe adaptarse o seguirse como algo como una guía u orientación.

#### **Prueba # 4: 40 metros**

**Objetivo:** Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

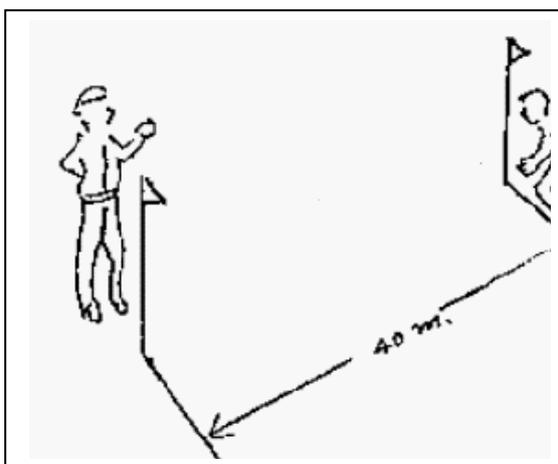
**Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

**Material y marcación:** Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

**Anotación:** Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

**Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila).

Nos puede dar una idea para establecer categorías.

Tiempo (en segundos)	Nota
4.5 "	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 5: Abdominales en 1 minuto

**Objetivo:** Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

**Ejecución:** El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 ms de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "listos" - "ya", el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga "alto", justamente un minuto después de haber sido iniciado.

**Material:** Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

Anotación: Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)**

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
58	61	63	66	73	73	78	76	10
55	58	58	62	66	70	75	71	9.5
51	57	57	60	62	67	74	68	9
49	56	56	59	60	64	72	66	8.5
49	55	55	58	59	63	70	65	8
48	54	54	57	58	62	70	64	7.5
48	53	54	57	57	60	69	63	7
47	52	53	56	56	59	69	62	6.5
46	51	53	55	56	59	69	62	6
45	50	50	54	55	58	68	61	5.5
44	48	50	53	54	58	67	60	5
39	46	49	52	53	57	66	60	4.5
37	44	49	51	52	56	65	59	4
36	43	48	49	52	54	64	58	3.5
35	42	47	48	51	53	60	57	3
34	41	46	48	48	51	58	56	2.5
32	39	45	47	47	50	51	53	2
31	38	43	46	44	49	47	51	1.5
30	37	40	44	42	44	45	50	1
26	34	36	42	40	44	40	45	0.5

**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

## **Prueba # 6: 10 metros**

**Objetivo:** Medir la capacidad de aceleración.

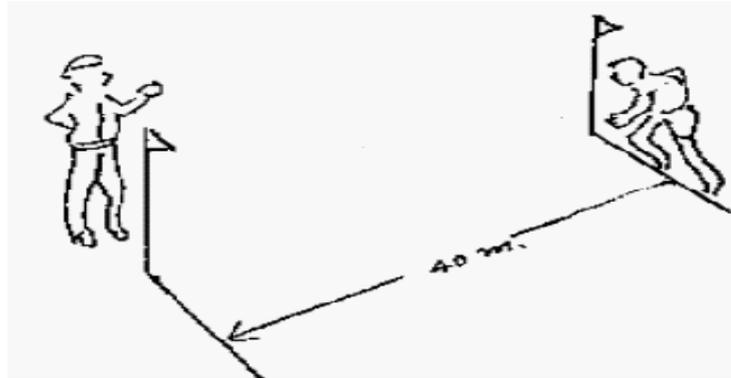
**Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronometrista está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en la distancia señalada.

**Material:** Se marca una pista de 10 metros entre la línea de salida y la línea de meta. Esta pista debe ser de zacate (caso de fútbol). Se pueden colocar dos banderolas en la salida y en la meta. Además se debe contar con un cronómetro.

**Anotación:** Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante emplea en recorrer los 10 metros. El cronómetro empieza a funcionar en el mismo momento que el ejecutante despegua uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada.

### **Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**NOTA:** No se ha podido establecer una tabla para esta prueba en los libros consultados.

### **Prueba # 7: Test de Cooper**

**Objetivo:** Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

**Ejecución:** Conviene hacerla con grupos máximos de 10 jugadores. Los jugadores se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad.

**Material:** Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado (una cancha de fútbol podría servir para trazar la pista). Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los otros materiales indispensables para esta prueba.

**Anotación:** Cada vez que alguno de los jugadores pasa por la línea de partida, se le marca una rayita. Al final se contara el número de veces que pasó y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el

número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros que tiene la pista, más los metros que pudo recorrer.

La fórmula para determinar el consumo máximo de oxígeno es la siguiente:

$$\text{Vo2 máx.} = (\text{Distancia recorrida} - 504) / 45.$$

### **Evaluación de la habilidad**

En el caso de los test de habilidad, existen muchas formas de evaluar lo aprendido, en nuestro caso, que es el fútbol, vamos a mencionar 10 test de habilidad, que los jugadores de fútbol deberían de tener conocimiento básico para su ejecución.

<b>Nº</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Propósito</b>
1	<b>Dominio del Balón</b>	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón
2	<b>Autopase y tiro</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar un autopase y tirar a meta desde una distancia entre 18 y 20 metros
3	<b>Conducción</b>	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección
4	<b>Saque de esquina</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina
5	<b>Autopase y conducción</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente
6	<b>Golpeos repetidos</b>	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 5,50 metros
7	<b>Golpeo con la cabeza</b>	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza
8	<b>Despeje máximo</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar el despeje máximo
9	<b>Tiro de penalti</b>	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti

<b>10</b>	<b>Circuito</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones encadenadamente.
-----------	-----------------	---

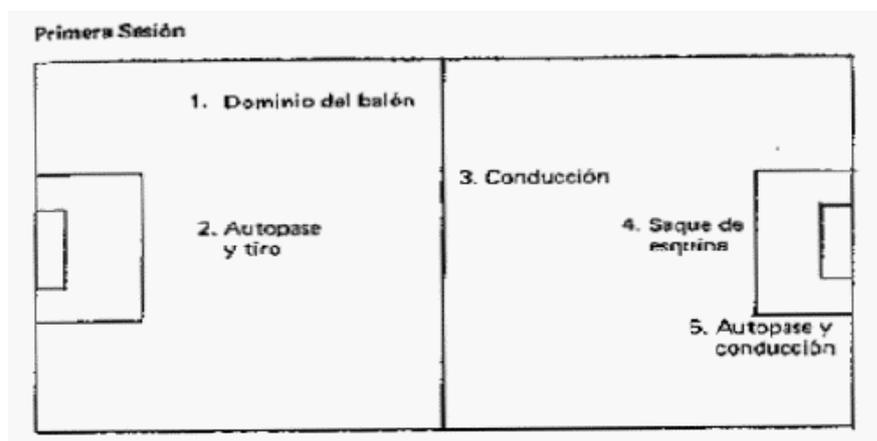
Fuente: Francisco Masis (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

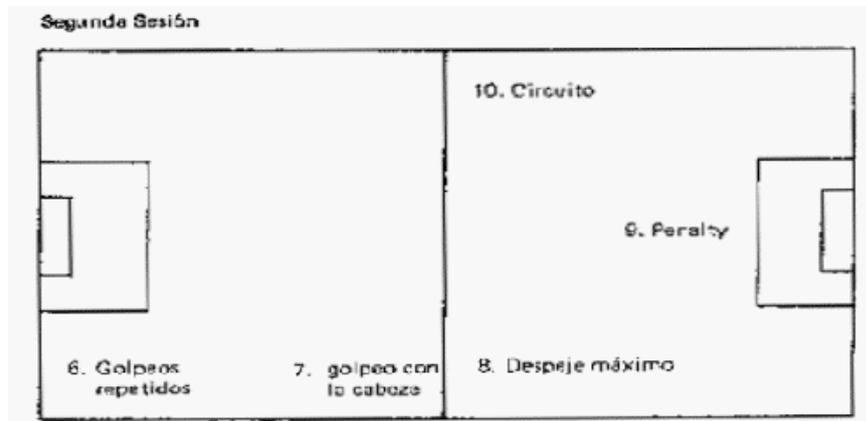
### Aplicación del test

El test se aplica en dos sesiones consecutivas de entrenamiento. Mejor si son dos días seguidos.

PRIMER DÍA	SEGUNDO DÍA
1 - Dominio del Balón	6 - Golpeos Repetitivos
2 - Autopase y Tiro	7 - Golpeo con la Cabeza
3 - Conducción	8 - Despeje Máximo
4 - Saque de Esquina	9 - Tiro de Penalty
5 - Autopase y Conducción	10 - Circuito

Fuente: Francisco Masis (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >





Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

En los dibujos que se muestran a continuación aparecen dos ejemplos de cómo distribuir, en un terreno de fútbol, las estaciones de trabajo para aplicar los ejercicios. Esta distribución puede ser variada si así lo exigen las condiciones particulares de un terreno.

#### **Método de trabajo (para ambas sesiones):**

- a. Se preparan las superficies (estaciones) de trabajo y los materiales necesarios de forma que todos los ejercicios (con excepción del 10) de la sesión se realicen en circuito.
- b. Se explica a los jugadores el propósito y la ejecución técnica de los ejercicios.
- c. El equipo se divide en cinco grupos para la primera sesión y cuatro para la segunda y se asignan a las distintas estaciones para que todos los ejercicios sean iniciados simultáneamente. Al concluir los cuatro primeros ejercicios de la segunda sesión se realiza el último (Circuito).
- d. Los grupos permanecen en sus respectivas estaciones hasta que todos sus miembros han completado el ejercicio, moviéndose a la siguiente al darse la señal correspondiente.

- e. Al frente de cada grupo estará un examinador previamente preparado por el entrenador. De anotador puede servir uno de los jugadores del grupo.

Cuando el entrenador no dispone de estos examinadores puede valerse de los propios jugadores designando los dos que considere más aptos que alternarán funciones de examinador.

El entrenador coordina y vigila la aplicación de los ejercicios.

### **Prueba # 1: Dominio del balón**

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para dominar el balón.

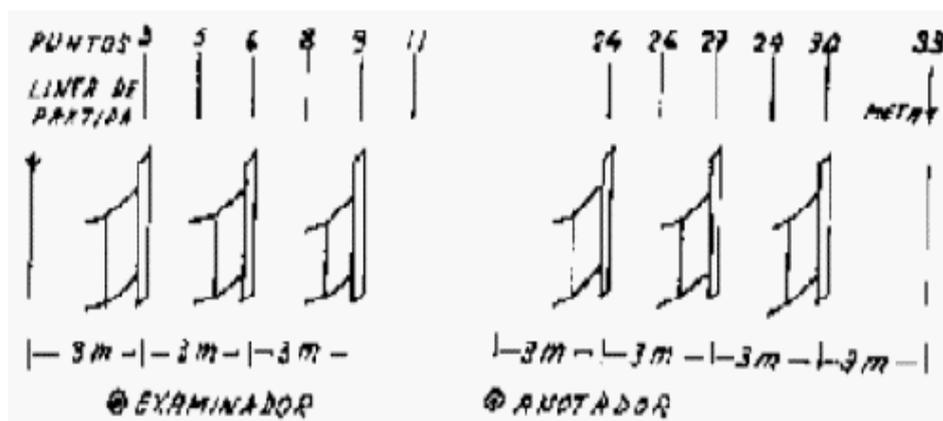
**Material:** Balones oficiales y 10 vallas atléticas de 0,91m., o jugadores sentados con las piernas flexionadas en los lugares que el dibujo indica para las vallas.

**Ejecución:** Conducir el balón con una o las dos piernas por encima y entre las vallas hasta la meta. El jugador avanza por un lado de las vallas pasando el balón por encima y recibiendo por el otro lado antes de caer al suelo.

#### **Reglas:**

1. El ejercicio concluye cuando el balón cae al suelo o es tocado con otra parte que no sea la pierna.
2. Si el balón no pasa por encima de una valla, el jugador debe ser advertido por el examinador con la frase “no ha pasado sobre la valla” para que retroceda y lo haga, pero el balón no podrá ser detenido ni podrá caer al suelo porque concluye el intento.
3. Se permite una práctica sobre tres vallas.
4. Se conceden dos intentos.

**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados determinados por el lugar de caída del balón, acreditándose el mejor de los dos intentos. La puntuación en el intento es la anterior al lugar donde cae el balón.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

## Prueba # 2: Autopase y Tiro

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.

**Material:** Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo. Área marcada frente a la portería como se indica en el dibujo.

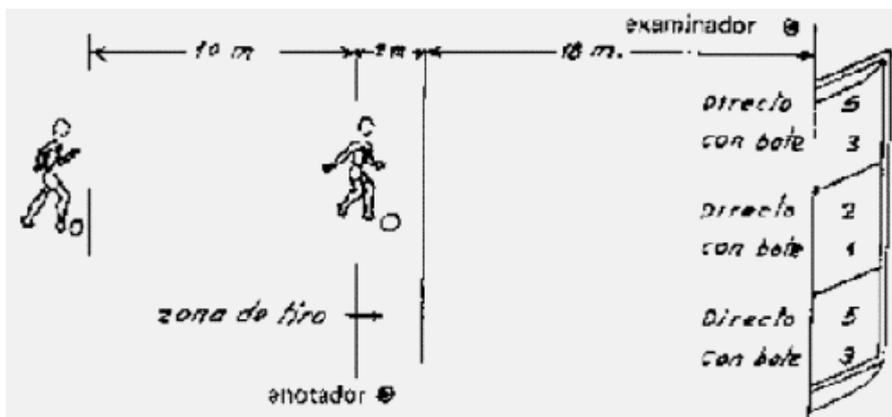
**Ejecución:** El jugador a un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro corriendo tras él para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro

### Reglas:

1. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno sí el balón:
  - a. Es "chutado" fuera de la zona de tiro
  - b. Se para antes de la zona de tiro
  - c. Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro
  - d. Es detenido por el jugador en la zona de tiro
2. Se permite un tiro de práctica con cada pierna
3. Se conceden 5 tiros con cada pierna.

### Anotación: Se conceden:

- 5 puntos por cada tiro directo que entre por los extremos
- 3 puntos por cada tiro que después de botar en el suelo entre por los extremos.
- 2 puntos por cada tiro directo que entre por el centro
- 1 punto por cada tiro que después de botar en el suelo entre por el centro.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 3: Conducción

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.

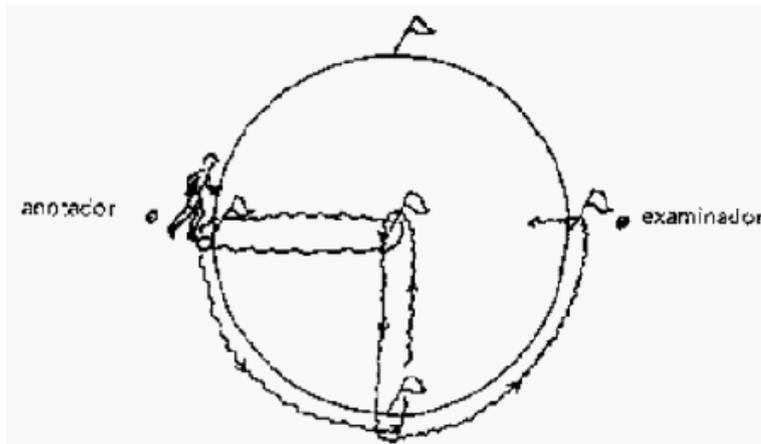
**Material:** Balones oficiales, círculo del centro del terreno, 5 banderolas de 1,50mts de altura y cronómetro.

**Ejecución:** El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de “listo” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo, regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

**Reglas:**

1. No se puede tocar el balón con las manos, ni tumbar una banderola, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de éste. Cada infracción se sanciona añadiendo 2 segundos al tiempo total.
2. Si el balón es conducido por delante de una banderola (lado interior) se anula el intento.
3. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando completa la vuelta y para el balón después de pasar la línea media.
4. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

**Anotación:** Se anotan los dos intentos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

#### **Prueba # 4: Saque de Esquina**

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina.

**Material:** Balones oficiales y una portería.

**Ejecución:** Con el balón colocado sobre la línea de fondo y a 25 metros del centro de la portería, el jugador dispara hacia la meta, tratando de que el balón entre por el aire.

Dos jugadores actúan alternadamente, uno a cada lado, cambiando posiciones al concluir los saques con una pierna.

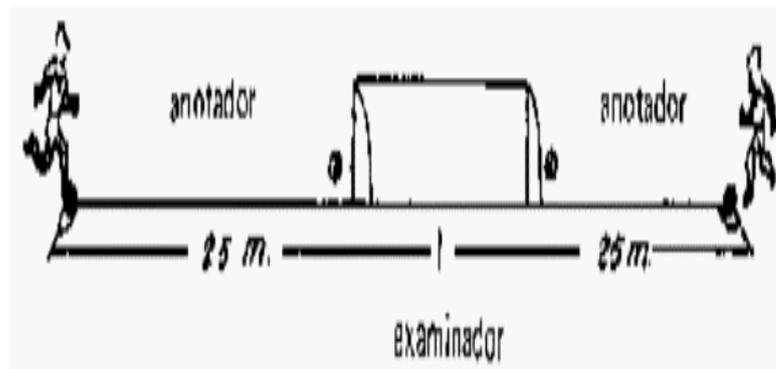
#### **Reglas:**

1. Se permite un saque de práctica con cada pierna
2. Se conceden 5 saques con cada pierna.

**Anotación:** La anotación es el total de los puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la meta:

- 5 puntos por cada saque que entre directamente (de aire)

- 3 puntos por cada saque que entre después de botar una vez en el suelo.
- 1 punto por cada saque que entre después de botar más de una vez en el suelo.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 5: Autopase y Conducción

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducción inmediata y rápidamente del balón

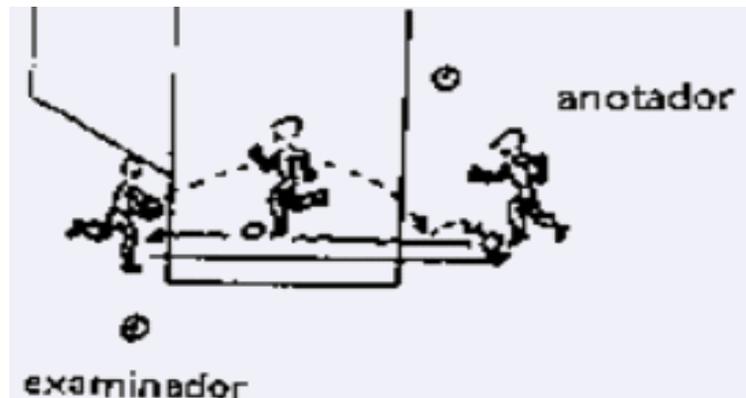
**Material:** Balones oficiales, área de meta y cronómetro.

**Ejecución:** El jugador se sitúa detrás de la línea de meta con el balón en las manos. A la señal del examinador de “listo” – “ya” chuta el balón dirigiéndolo de aire más allá de la línea de 5,50 metros. Corre detrás del mismo para tratar de pararlo tras el primer bote. Una vez parado lo conduce hacia el punto de partida donde lo detiene con los pies (uno o ambos) pasada la línea de meta. Ya detenido, lo recoge (con las manos) para iniciar la acción nuevamente y repetirla cinco veces.

## Reglas:

1. Si el balón no pasa de aire la línea de 5,50 mts al ser chutado es preciso recomenzar y la acción no cuenta aunque el cronómetro siga en marcha.
2. Si no es posible detener el balón en el primer bote, puede hacerse en el siguiente o en cualquier otro.
3. Un intento concluye si el balón es recogido antes de haber pasado la línea de meta, o habiendo pasado ésta no es detenido con los pies (uno o ambos) antes de ser recogido.
4. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando la acción completa se realiza 5 veces.
5. Se conceden 2 intentos después de una acción de práctica.

Anotación: Se anotan los dos intentos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos.



Fuente: Francisco Masis (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

## Prueba # 6: Golpeos Repetidos

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde una distancia de 5.50 metros.

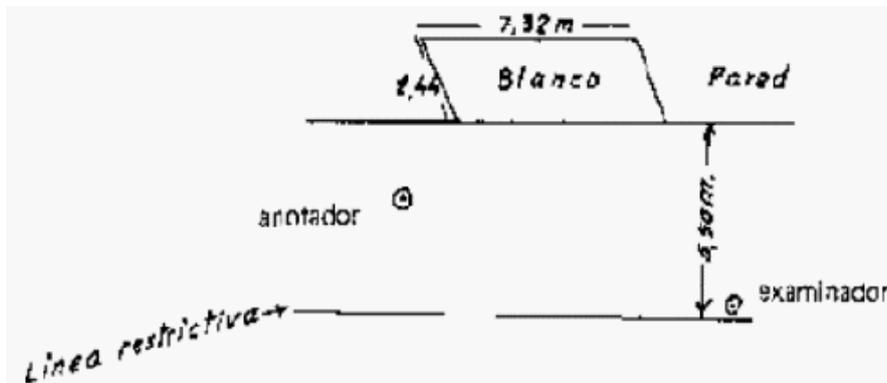
**Material:** Balones oficiales, cronómetro y superficie nivelada con una pared libre de obstáculos. La superficie y la pared marcadas como se indica en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador se sitúa detrás de la línea restrictiva con el balón junto a sus pies. A la señal del examinador de “listo” – “ya” golpea (con el pie) el balón hacia el blanco. Al rebotar el balón, trata de golpearlo de nuevo hacia el blanco tan rápidamente como pueda y así continua hasta que el examinador lo detiene con la palabra “alto”.

**Reglas:**

1. Para que un golpeo sea válido es necesario que sea realizado desde detrás de la línea restrictiva y que pegue en el blanco. Las líneas del blanco se consideran partes del mismo.
2. Si el balón se escapa puede recobrarlo (inclusive con las manos) y continuar el ejercicio. Si lo recobra con las manos debe colocarlo detrás de la línea restrictiva antes de volver a golpearlo. Si juzga a que la distancia a que el balón se escapa es considerable puede sustituirlo con uno de los de reserva situados a 5,50 metros de la línea restrictiva.
3. Los golpes realizados pisando o desde delante de la línea restrictiva no se cuentan y el jugador debe ser advertido cada vez que lo haga con la frase “pisando la línea”.
4. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene al transcurrir 1 minuto.
5. Se concede un intento después de algunas prácticas.

**Anotación:** La anotación es el total de golpes válidos realizados en 1 minuto.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 7: Remate de Cabeza

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.

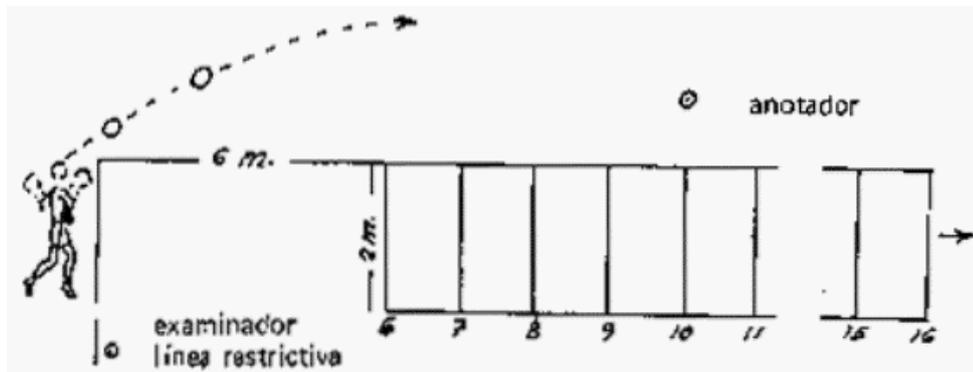
**Material:** Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador con el balón en las manos lo lanza hacia arriba y lo golpea con la cabeza hacia el área marcada tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

#### Reglas:

1. El balón debe botar de aire en el área marcada.
2. Puede tomar o no impulso.
3. Se anula cualquier intento en que el balón es golpeado mientras el jugador pisa la línea restrictiva o uno de sus pies se encuentra delante de dicha línea.
4. Se permiten dos golpes de práctica.
5. Se conceden 3 intentos.

**Anotación:** Se anotan en metros (al  $\frac{1}{2}$  metro inferior) los golpes válidos que caigan en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 8: Despeje Máximo

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo

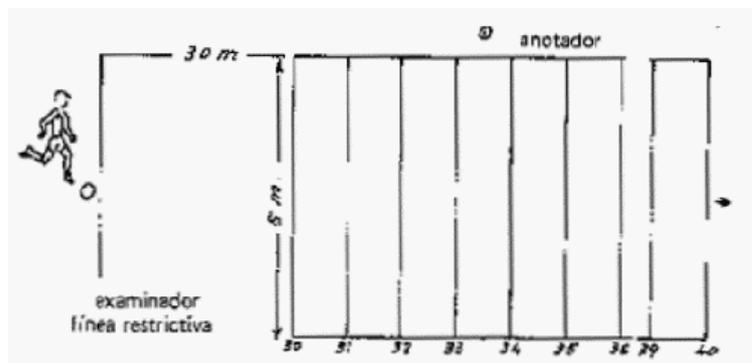
**Material:** Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador con el balón en el suelo dispara tratando de alcanzar la mayor distancia posible y que el balón caiga en el área marcada.

#### Reglas:

1. El balón debe salir y llegar de aire al área marcada
2. Se permiten dos prácticas.
3. Se conceden 3 intentos.

**Anotación:** Se anotan en metros (al metro inferior) los despejes que boten de aire en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

## Prueba # 9: Tiro de Penalti

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti.

**Material:** Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo.

**Ejecución:** El jugador tira con el pie que desee pero tiene que hacerlo alternativamente a cada extremo de la portería.

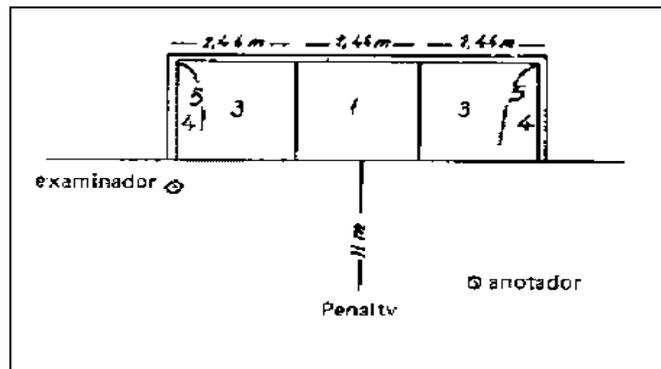
### Reglas:

1. Los tiros se realizarán alternativamente a cada extremo de la portería.
2. Sólo puntúan los tiros directos (de aire)
3. Se permite un tiro de práctica
4. Se conceden 10 tiros

**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la meta:

- 5 puntos por cada tiro que golpee el tubo que soporta la portería.

- 4 puntos por cada tiro que pase entre un poste vertical y el tubo (de ese lado) que soporta la portería.
- 3 puntos por cada tiro que entre por los extremos.
- 1 punto por cada tiro directo que entre por el centro.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### Prueba # 10: Circuito

Esta prueba se deja abierta para que el examinador trabaje aspectos técnicos como pase, conducción, regates, fintas, amagues, recepción, etc.

Dependiendo del tipo de circuito, así podrá generar el puntaje por cada aspecto a evaluar.

### Otros tests o pruebas

Aparte de los test anteriormente vistos, podemos hablar de otro tipo de Test o pruebas, las cuales son más orientadas hacia el área médica y más relacionada con el cuerpo humano. Podemos hablar en este caso de tres tipos de pruebas.

## **1 - Pruebas Antropométricas:**

Se refieren a la forma del cuerpo humano. Tienen que ver más con las medidas del cuerpo para saber más de las virtudes y defectos del deportista, que no tienen que ver con el entrenamiento físico, sino más bien con factores como alimentación, hábitos, forma de caminar, sentarse, etc.

Este tipo de pruebas deben de ser realizadas por una persona con conocimientos de medicina deportiva, principalmente, en cuanto al trabajo a realizar dependiendo de las pruebas.

Entre las partes a tomar en cuenta tenemos:

1. Peso
2. Estatura
3. Longitud del tronco
4. Longitud de piernas
5. Envergadura
6. Pulso en reposo
7. Pulso Basal
8. Grasa Corporal

## **2 - Pruebas de Técnica de Desplazamiento:**

Se refiere a la forma natural del cuerpo en movimiento, se llaman también indicadores biomecánicos. Entre las pruebas que se pueden tomar en cuenta tenemos:

1. Longitud o amplitud de zancada.
2. Posición de tronco
3. Posición de cadera alta
4. Apoyos. Paralelismo del pie

5. Zancada (circular – pendular)
6. Elevación de rodilla avance
7. Relajación
8. Acción de Brazos

### **3 - Test Psicológicos:**

Estos son los test más delicados y donde verdaderamente se requiere de una persona especializada en psicología para que de un resultado real de las pruebas. Este tipo de test, aunque se pueden efectuar en una sesión, es mejor realizarlo en varias sesiones para sacar verdaderas conclusiones.

Es importante que la persona una vez que tenga los resultados, se reúna con las personas implicadas (padres, entrenador, jugador, etc.), para dar a conocer el plan a seguir. Aunque se quisiera, estos test son los más difíciles de superar y conseguir resultados positivos, de ahí que sean tan delicados.

### **2.2 Posicionamiento Teórico Personal**

El entrenador deportivo es uno de los pilares más importantes sobre el que se apoya la formación del jugador. En parte, su actuación puede limitar o aumentar las posibilidades futuras de los deportistas. En esta etapa deportiva debe actuar como un verdadero educador que utiliza el deporte como medio de aprendizaje y formación, fomentando hábitos de práctica de actividad física, relación con los demás y mejora de la salud a través de la mejora de la condición motriz y física de todos los jugadores.

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista.

### **2.3. Glosario de Términos**

**Actividad física.-** Movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal.

**Aptitud física.-** Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades.

**Atención.-** Condición básica para una percepción correcta de la realidad de los juegos y actividades de iniciación deportiva.

**Bloqueo.-** Interceptar o inmovilizar a un oponente para permitir el paso de un compañero.

**Bote.-** Acción de lanzamiento y recepción, de un objeto elástico contra una superficie rígida con las manos.

**Calentamiento.-** La preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

**Capacidad aeróbica.-** Es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad (entre 120 y 170 pulsaciones por minuto)

**Capacidad aeróbica.-** Es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

**Capacidad anaeróbica.-** Es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

**Capacidad anaeróbica.-** Es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

**Deporte.-** El deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

**Deporte.-** El deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien lo ve.

**Ejercicio físico.-** Actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

**Ejercicio físico.-** Actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

**Flexibilidad muscular.-** Cuando puedas balancear tu cuerpo o estirarlo de una forma distinta

**Giros.-** Cualquier rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano.

**Golpeos.-** Acción sobre un móvil de transmitirle un impulso.

**Habilidad motriz.-** Capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.

**Imagen corporal.-** Es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

**Iniciación deportiva.-** Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

**Intercepciones.-** Acción de desviar o cortar la trayectoria de un móvil o individuo antes de que llegue a su destino.

**Lanzador.-** Es el jugador designado para realizar los lanzamientos al bateador.

**Lanzamientos.-** Acción de desprenderse de un móvil, impulsándolo con los miembros superiores.

**Macro ciclo.-** Estructura compuesta por la integración de varios mesociclos y en él se le da cumplimiento al objetivo final del entrenamiento en una etapa determinada que es la obtención de la forma deportiva, puede durar de 6 a 11 meses.

**Macropausa.-** Tiempo de descanso entre las tandas o series de ejercicios.

**Marcaje.-** Vigilancia sobre un oponente para impedir que reciba y controle.

**Mesociclo básico desarrollador.-** Desempeña un papel importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de capacidad de trabajo. En ellos existe un aumento considerable de las cargas sumarias del entreno.

**Mesociclo básico estabilizador.-** Se caracteriza porque en su combinación con el anterior, interrumpe temporalmente el crecimiento de las cargas en los niveles alcanzados, lo que posibilita adaptaciones a las exigencias del entreno presentadas en el mesociclo anterior y contribuye por lo tanto a la fijación de las estructuras de adaptación.

**Mesociclo competitivo.-** As el tipo principal y dentro de él cae la competencia o competencias principales.

**Mesociclo entrante.-** Habitualmente son los que inician el período preparatorio del macrociclo. El nivel general de intensidad de las cargas es más bajo que en los demás, pero el volumen puede alcanzar magnitudes considerables.

**Mesociclo precompetitivo.-** Son típicos de las etapas de preparación inmediata al torneo principal. El contenido de la preparación está dado por la modelación competitiva y de esa forma lograr en el organismo del deportista la adaptación a las condiciones competitivas.

**Mesociclo preparatorio de control.-** Representa la transición entre los básicos y los de competencia. Cuando en ellos se detectan fallas en la preparación del deportista, su línea de trabajo pasa a ser la eliminación de dichas deficiencias.

**Mesociclo preparatorio de restablecimiento.-** Se caracteriza porque incluye una cantidad acrecentada del microciclo de restablecimiento, por

lo que su objetivo es recuperar y restablecer al deportista al final del ciclo competitivo.

**Mesociclo restablecimiento mantenedor.-** Se caracteriza por un régimen de entreno más suave y por el empleo más amplio de los medios generales, especiales y competitivos en las sesiones e entreno, por lograr el alivio en las exigencias de las cargas dirigidas a elevar y mantener el nivel de entreno especial lo que asegura la descarga relativa en forma de descanso activo, contribuyendo al restablecimiento después de la máxima exigencia.

**Mesociclo.-** Estructura compuesta por varios microciclos que se relacionan con el fin de darle cumplimiento a objetivos bien definidos, pueden durar de 25-35 días.

**Método competitivo.-** Presupone la ejecución de acciones motoras en las condiciones de partido, siempre sin salir del marco de su reglamento específico y del arsenal de jugadas y situaciones técnicas y tácticas.

**Método competitivo.-** Presupone una actividad competitiva especialmente organizada que en cada caso actúa como método óptimo para incrementar la eficacia del proceso de entreno.

**Método continuo.-** Se caracteriza por la ejecución continuada de un trabajo de entrenamiento.

**Método de entreno.-** Comprende los distintos procedimientos de empleo de sus medios que garantizan el logro de los resultados deportivos estipulados.

**Método de juego.-** Se utiliza para perfeccionar hábitos motores en diferentes condiciones. Su emotividad permite " esconder " la carga.

**Método intervalo.-** Supone la ejecución de los ejercicios con las pausas reglamentarias de descanso.

**Microciclo competitivo.-** Poseen un régimen principal de actuación establecida por las reglas oficiales de la competencia misma. Incluyen una fase de disposición operativa en el día que precede el comienzo de la competencia y fases entre las competencias.

**Microciclo corriente.-** Se caracteriza por el crecimiento de las cargas, por un volumen considerable y por un nivel limitado de intensidad en la mayoría de las sesiones por separado.

**Microciclo de aproximación.-** Se organizan según el acercamiento a las competencias y su estructura es modelada para estructurar varios elementos del régimen y el programa de las competencias.

**Microciclo de choque.-** Se caracteriza que a la par del volumen creciente de las cargas, se da una alta intensidad sumaria, en particular concentrando las sesiones en el tiempo.

**Microciclo de restablecimiento.-** Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas y también se introducen al final de cada mesociclo. Se caracteriza por la magnitud disminuida de la influencia de las cargas de entreno, por el aumento de las fases o sesiones dirigidas al descanso activo, al cambio de la composición de los ejercicios, etc.

**Micropausa.-** Tiempo de descanso entre las repeticiones de ejercicios.

**Nivel de entreno.-** Es la adaptación del organismo que se logra por medio del entreno para realizar un cierto trabajo.

**Pase.-** Transmitir el móvil a un compañero.

**Recepciones.-** Acción de atrapar o recoger un móvil, parado o en movimiento. Unido al lanzamiento.

**Resistencia física.-** es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga.

**Saltos.-** Habilidad básica que implica el despegue del cuerpo del suelo, quedando suspendido momentáneamente en el aire.

**Táctica.-** Método empleado con el fin de tener un objetivo.

**Técnica.-** Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en una ciencia o en una actividad determinada.

**Técnico.-** Es una persona nombrada por el club para ser responsable de las acciones del equipo en el terreno y para representar al equipo en las conversaciones con el árbitro y el equipo contrario. Un jugador puede ser nombrado director.

**Tiro.-** Lanzamiento de precisión con intención de conseguir un punto o tanto.

**Velocidad.-** Capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.

#### **2.4. Interrogantes de investigación.**

¿Cómo diagnosticar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol en la parte inicial del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?

¿Cuál sería la evaluación y control de la condición física durante el proceso de fútbol en el campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?

¿Cómo Identificar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol al final del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?

¿Cómo analizar el rendimiento deportivo en los aspectos físicos de los deportistas para evaluar la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad?

¿Cuál será los aspectos técnicos del deportista para medir el rendimiento deportivo de los deportistas de futbol de la liga de San Antonio en los aspectos de la conducción, precisión de pase, tiros al arco y el cabeceo?

## 2.5. Matriz Categorial

**Cuadro 1**

**Matriz**

CONCEPTO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Los conceptos de medición y evaluación en la educación física, son utilizados para atribuir notas.	Evaluación y Control de la Condición Física	Inicial del Proceso	Diagnóstica
		Durante el Proceso	Continua
		Final del Proceso	Final
Por tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición antropométrica)	Relación con el Rendimiento Deportivo de los Deportistas que Participan en el Campeonato de Fútbol de la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra.	Físicos	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Técnicos	Conducción
			Precisión del pase
			Tiros al arco
			Cabeceo

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo de investigación**

La presente investigación se enmarcará en el paradigma cuantitativo y cualitativo por cuanto se va a manejar datos, y en el análisis e interpretación de los mismos se realizarán cuadros y gráficos estadísticos, utilizando la estadística descriptiva como método matemático.

##### **3.1.1. Investigación descriptiva prepositiva**

Es de tipo descriptiva prepositiva ya que en primera instancia se describirá como se presenta el problema motivo de investigación y en un segundo momento se realizará un documento que posibilite una posible solución al problema a detectar.

##### **3.1.2. Investigación Bibliográfica**

También será de tipo bibliográfica porque se recogerán información en fundamentos primarios como son los libros según el tema de investigación y otras recopilaciones obtenidos para realizar el marco teórico.

### **3.1.3. Investigación de campo**

Otro tipo de investigación será de campo porque se tomaran datos en el lugar de los hechos y se aplicaran encuesta y toma de los tests a los deportistas de los clubs de fútbol.

Dicho de otro modo el presente trabajo se enmarcará en los llamados proyectos factibles.

### **3.1.4. Investigación no experimental**

Además se tratará de un diseño no experimental ya que no tratará de comprobar o explicar ningún fenómeno sino más bien describirlo.

Este trabajo por la forma y el momento de recoger la información tendrá un corte transversal, esto es que se aplicará la técnica de la encuesta para recopilar la información.

## **3.2 Métodos**

### **3.2.1. Método empírico**

Los métodos utilizados son los empíricos en la recolección de la información, para la toma de los test de medición de los deportistas en su fundamento técnicos y tácticos.

### **3.2.2. Método teórico**

Los teóricos se utilizaran para la construcción del marco teórico y el análisis e interpretación de los resultados.

### **3.2.3. Método analítico - sintético.**

Por cuanto se buscará determinar el fenómeno, la causa o factor de riesgo asociado al efecto. En el estudio se considerará como factor de riesgo el sistema inadecuado de los procedimientos de entrenamiento y el efecto deportistas mal preparados y mejorar la dificultad del aprendizaje.

### **3.2.4. Método inductivo**

Se partirá de una observación de hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones aplicando la lógica para validar éstas, se tomará en cuenta este método porque la participación de los docentes y alumnos será activa por excelencia y de modo general .

### **3.2.5. Método deductivo.**

La investigación permitió evitar la dificultad del aprendizaje y mejorar el desempeño de la Liga Deportiva de San Antonio de Ibarra, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegará el estudio.

### **3.2.6. Método descriptivo.**

Este tipo de trabajo de investigación adoptará el método descriptivo toda vez que aspira a la observación actual de los hechos, fenómenos y casos de la Liga Deportivas de San Antonio de Ibarra de la Provincia de Imbabura, la cual se sitúa en la presente, pero no se limitará a la simple recolección y tabulación de datos si no que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos.

### **3.2.7. Método Estadístico.**

Como principal método estadístico se utilizará la estadística descriptiva, principalmente en la utilización de las medidas de tendencia central, la media aritmética, tablas de frecuencias, y cálculos porcentuales, además de gráficos como los histogramas.

### **3.3. Técnicas e instrumentos**

La técnica que se aplicará para la investigación es la encuesta mediante el instrumento que es el cuestionario para recopilar la información de acuerdo a los objetivos propuestos con anterioridad.

Otra de las técnicas a utilizar es la observación directa mediante las fichas de observación, con sus respectivos apuntes de datos identificados en cada una de las pruebas realizadas para evaluar la técnica y táctica del deportista.

### **3.4. Población**

La población es el universo para la investigación en la cual se ha considerado a los 10 equipos que juegan en la serie A de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra y cada equipo tiene en su nómina un total de 25 jugadores con un total de la población es de 250 jugadores, entre las edades comprendidas de 18 a 50 años. A continuación se detalla.

**Tabla 1**  
**Población**

<b>Nº</b>	<b>CLUBS</b>	<b>Cantidad</b>
1	Garrisal	25
2	Halcones	25
3	Ajisa	25
4	Nuevo Horizonte	25
5	Chacaritas	25
6	América	25
7	Estrella Estudiantil	25
8	28 de Abril	25
9	Independiente	25
10	Escorpions	25
<b>TOTAL</b>		<b>250</b>

### **3.5. Muestra**

La muestra será representativa que se la tomara de cada club, aplicando la fórmula del muestreo.

n = ?

Z = Nivel de Confiabilidad de 1.96

P = Probabilidad de Ocurrencia 0.5

Q = Probabilidad de no Ocurrencia 0.5

N = Población

e = Error de muestreo 5% (0.05)

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{Z^2 \times P \times Q + Ne^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.05 \times 0.05 \times 250}{(1.96)^2 \times 0.05 \times 0.05 + 250(0.05)^2}$$

$$n = \frac{240.1}{1.59}$$

**n = 150 jugadores**

### ***Estratificación de la muestra***

$$250 \div 150 = 1,65 \text{ constante}$$

$$25 \div 1,65 = 15$$

### **Tabla 2**

#### **Muestra**

<b>Nº</b>	<b>CLUBS</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>	<b>Muestra</b>
1	Garrisal	25	1,65	15
2	Halcones	25	1,65	15
3	Ajisa	25	1,65	15
4	Nuevo Horizonte	25	1,65	15
5	Peñarol	25	1,65	15
6	Tanguarín	25	1,65	15
7	Estrella Estudiantil	25	1,65	15
8	Circulo Juvenil	25	1,65	15
9	Independiente	25	1,65	15
10	Escorpions	25	1,65	15
<b>TOTAL</b>		<b>250</b>		<b>150</b>

La muestra representativa que se tomara a 15 jugadores de cada clubs y se tomara en forma aleatoria.

### **3.6. Esquema de la propuesta**

El propósito será el de buscar una estrategia válida considerando los resultados obtenidos en la investigación. Al presentar los diferentes aspectos del problema de la investigación y los factores que lo provocaron, se establecerían las causas y posibles explicaciones suceso y se formularía la propuesta de solución al problema planteado en relación a lo siguiente:

- ✓ Título de la propuesta
- ✓ Justificación
- ✓ Fundamentación
- ✓ Objetivos
  - ❖ General
  - ❖ Específicos
- ✓ Ubicación sectorial y física
- ✓ Desarrollo de la propuesta
- ✓ Impacto
- ✓ Difusión
- ✓ Bibliografía.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

El cuestionario se diseñó con el propósito de conocer aspectos relacionados con la evaluación del entrenamiento deportivo en el campeonato de fútbol de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra.

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

Las respuestas proporcionadas por los deportistas, se organizaron como a continuación se detalla.

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

#### **4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta aplicado a los deportistas de la Liga de San Antonio de Ibarra.**

### Pregunta N° 1.

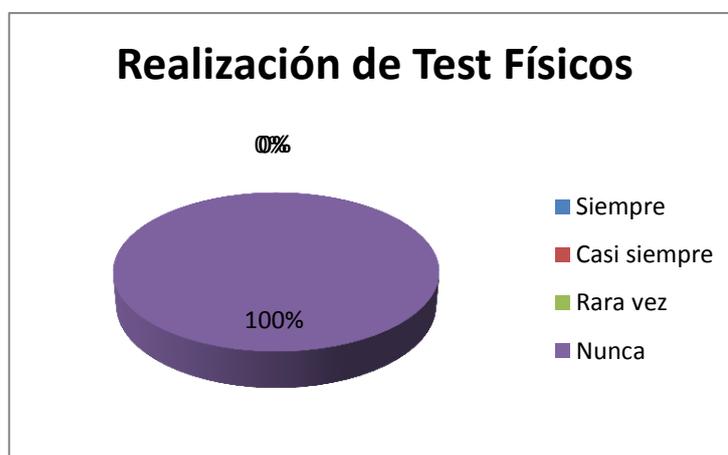
¿En el inicio del campeonato de fútbol su entrenador ha realizado test físicos – técnicos para medir su rendimiento deportivo?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	150	100
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 1.



Autor: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

Los encuestados mencionan que 100% nunca realizan test físico – técnicos al inicio del campeonato por parte de su entrenador. Al iniciar el campeonato barrial de San Antonio de Ibarra.

**Pregunta N° 2.**

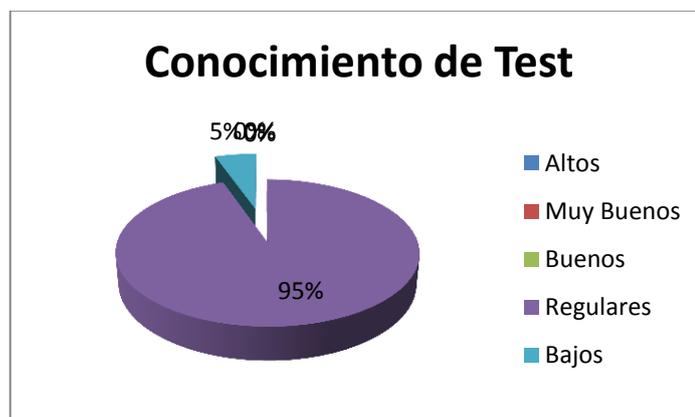
**¿Considera que los conocimientos de su Entrenador sobre los tests físicos – técnicos del fútbol son?**

**Cuadro N° 2.**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Altos	0	0
Muy Buenos	0	0
Buenos	0	0
Regulares	142	95
Bajos	8	5
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

**Fuente: Encuesta**

**Gráfico N° 2.**



**Autores: Salazar Fernando**

**INTERPRETACIÓN**

El conocimiento del entrenador de los clubs tiene un regular conocimiento con un 95% y un 5% bajos.

### Pregunta N° 3.

¿Cree usted que su entrenador realiza Planificación de actividades y ejercicios para dirigir el proceso de entrenamiento?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	144	96
Nunca	6	4
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 3.



Autor: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

El 96% cree que su entrenador rara vez realiza Planificación de actividades y ejercicios para dirigir el proceso de entrenamiento y un 4% nunca lo realiza.

#### Pregunta N° 4.

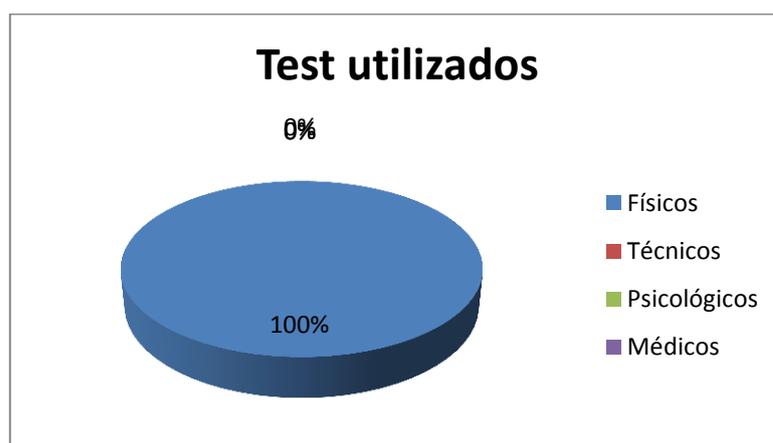
¿Cuál del siguiente test utiliza su entrenador en el proceso de entrenamiento?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Físicos	150	100
Técnicos	0	0
Psicológicos	0	0
Médicos	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Grafico N°4.



Autor: Salazar Fernando

#### INTERPRETACIÓN

Según datos de los encuestados el test que realiza el entrenador con el 100% de los encuestados son los test físicos.

### Pregunta N° 5.

¿El entrenador si les ha explicado antes de que se trate estos test seleccionado?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	150	100
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 5.



Autores: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

Los encuestados respondieron que el 100% rara vez el entrenador les ha explicado antes sobre los test de evaluación.

### Pregunta N° 6

¿Cuál del siguiente listado su entrenador utiliza para desarrollar las diferentes capacidades.

Cuadro N° 6

Capacidades	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Fuerza	0	0	0	0	148	99	2	1
Resistencia	0	0	0	0	133	89	17	11
Velocidad	0	0	0	0	149	99	1	1
Flexibilidad	0	0	0	0	144	96	6	4

Fuente: Encuesta

### INTERPRETACIÓN

De los deportistas entrevistados la capacidad más utilizada para desarrollar las capacidades fueron la fuerza con un 99%, luego la velocidad también con el 99%, seguido con la flexibilidad con el 96%, y por último la resistencia con un 89%.

### Pregunta N° 7.

¿En el proceso de evaluación su entrenador toma en cuenta los siguientes componentes, sírvase señalar con una (X).

Cuadro N° 7

Componentes	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Técnicos	0	0	0	0	147	98	3	2
Tácticos	0	0	0	0	149	99	1	1
Físicos	0	0	0	0	149	99	1	1
Psicológicos	0	0	0	0	149	99	1	1
Teóricos	0	0	0	0	145	97	5	3

Fuente: Encuesta

### INTERPRETACIÓN

Los componentes que se utiliza en el proceso de evaluación por parte de su entrenador son los tácticos con un 99%, luego Físicos con el 99%, los psicológicos con un 99%, los técnicos con un 98% y por último los teóricos con 97%.

### Pregunta N° 8

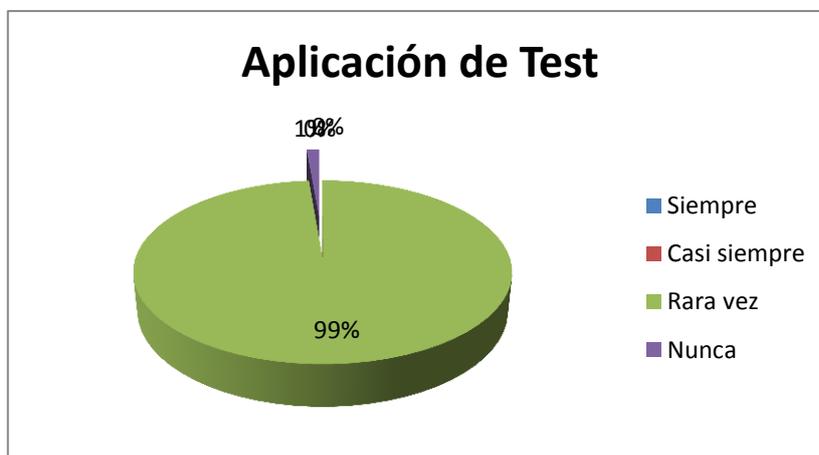
¿Su entrenador aplica test o pruebas físicas en el proceso de preparación?

Cuadro N° 8

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	148	99
Nunca	2	1
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Grafico N° 6



Autor: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

Los deportistas indicaron que sus entrenadores rara vez aplican test o pruebas físicas en el proceso de preparación con un 99% y un 1% nunca lo han realizado anteriormente.

### Pregunta N° 9

¿De las siguientes pruebas, cuáles aplica su entrenador para evaluar la preparación Física?

Cuadro N° 9

Test Físicos	S	%	CS	%	RV	%	N	%
1000 mts.	0	0	0	0	0	0	150	100
40 mts.	0	0	0	0	149	99	1	1
Saltos verticales	0	0	0	0	0	0	150	100
Flexión brazos	0	0	0	0	0	0	150	100
Abdominales	0	0	0	0	150	100	0	0
T40	0	0	1	0	149	99	0	0
Flexibilidad profunda	0	0	0	0	149	99	1	1

Fuente: Encuesta

### INTERPRETACIÓN

Los encuestados respondieron que el test de 1000 mts. Nunca lo han realizado con el 100%, los 40 mts velocidad un 49% rara vez y el 1% nunca, los saltos verticales el 110% respondieron nunca, la flexion en brazos el 100% nunca, las abdominales con un 100% lo han hecho rara vez, el T40 rara vez en 99% y el 1% casi siempre y la flexibilidad profunda se lo aplica rara vez en un 99% y el 1% nunca han realizado evaluaciones en la preparación física.

### Pregunta N° 10.

¿Durante el proceso de preparación su entrenador aplica pruebas para valorar los componentes Técnicos?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	150	100
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Grafico N°7.



Autor: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

Los deportistas respondieron que el 100% nunca han realizado pruebas para valorar los componentes técnicos durante el proceso de preparación.

### Pregunta N° 11

¿De las siguientes pruebas, cuáles aplica su entrenador para evaluar la preparación Técnica?

Cuadro N° 11

Test técnicos	S	%	Cs	%	Rv	%	N	%
Conducción	0	0	0	0	0	0	150	100
Precisión de pase	0	0	0	0	150	100	0	0
Tiros al arco	0	0	0	0	150	100	0	0
Cabeceo	0	0	0	0	0	0	150	100

Fuente: Encuesta

### INTERPRETACIÓN

Los deportista manifestaron que los entrenadores evalúan la preparación técnica mediante las pruebas de conducción con un 100% nunca lo han aplicado, precisión de pase con un 100% rara vez lo han hecho, tiros al arco el 100% rara vez, el cabeceo con un 100% nunca lo han realizado.

## Pregunta N° 12

¿En el proceso de entrenamiento su entrenador realiza sesiones de preparación táctica simulando las competiciones.

Cuadro N° 12

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	150	100
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Gráfico N°8.



Autor: Salazar Fernando

## INTERPRETACIÓN

Los encuestados manifiestan que el 100% nunca han realizado sesiones de preparación táctica en el proceso de entrenamiento.

### Pregunta N°13

¿Para el proceso de preparación su entrenador desarrolla reuniones motivacionales de autoestima y otras charlas para elevar su preparación psicológica.

Cuadro N°13

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	150	100
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Grafico N°9



Autor: Salazar Fernando

### INTERPRETACIÓN

En cuanto al proceso de preparación si el entrenador desarrolla reuniones motivacionales de autoestima y otras charlas para elevar su preparación psicológica. Las respuestas fueron que el 100% nunca ha realizado reuniones.

#### Pregunta N°14

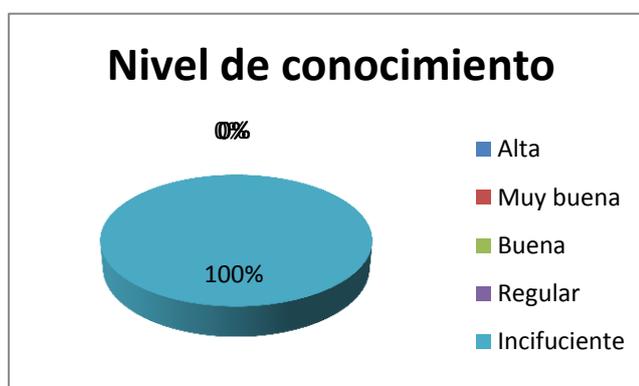
¿La preparación Teórica dirigida por su entrenador en cuanto a reglamentación, conceptos fundamentales de su deporte, desenvolvimiento frente a situaciones de juego y competición es:

Cuadro N°14

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	0	0
Muy buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
Insuficiente	150	100
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Gráfico N°10



Autor: Salazar Fernando

#### INTERPRETACIÓN

Todos los encuestados manifestaron que la preparación Teórica dirigida por su entrenador en cuanto a reglamentación, conceptos fundamentales de su deporte, desenvolvimiento frente a situaciones de juego y competición es insuficiente con un 100%.

#### 4.2. Presentación de resultados de test.

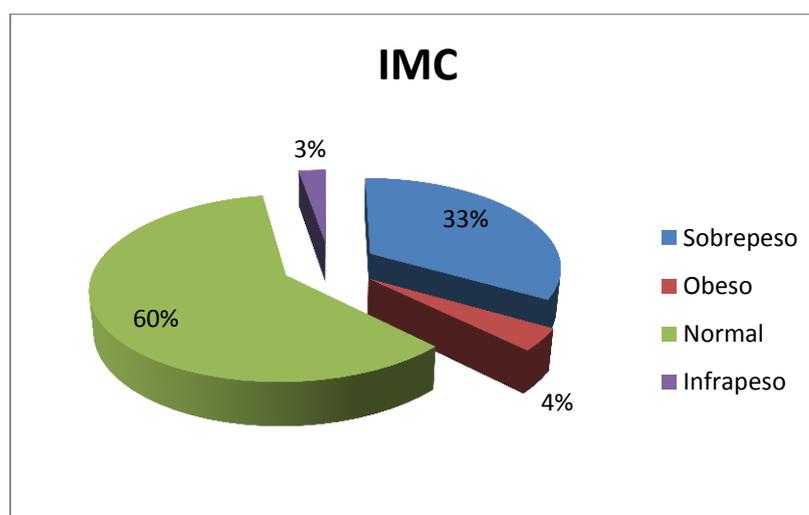
##### Prueba 0: Índice de masa corporal (IMC)

Cuadro N° 15

Sobrepeso	Obeso	Normal	Infrapeso	Total
50	6	90	4	150

Fuente: test d0 IMC

Gráfico N° 11



Elaborado por: Fernando Salazar

#### INTERPRETACIÓN

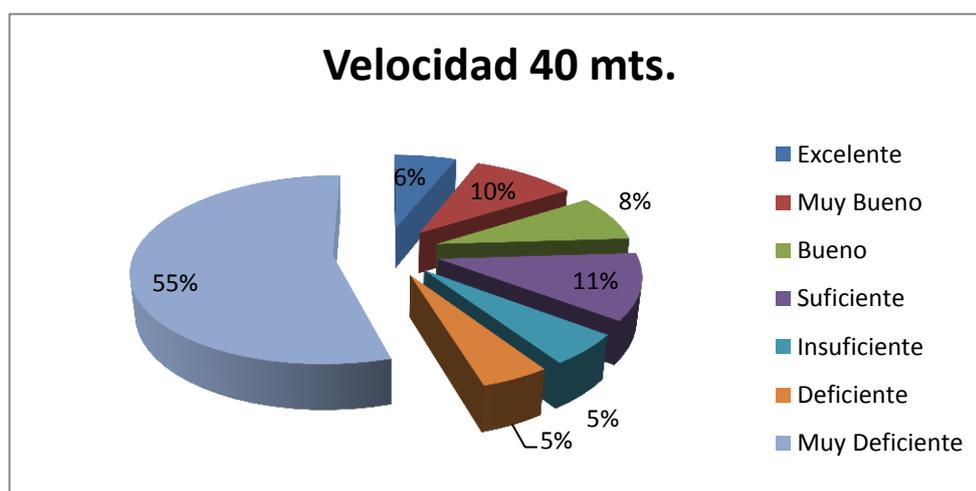
Una vez realizada la investigación se pudo evidenciar que el índice de Masa Corporal (IMC) en los jugadores de los clubs como muestra la figura el porcentaje más alto es 60% se encuentran en estado normas, el 33% se encuentra en sobrepeso, el 4% está en obesidad y el 3% se encuentra en Infrapeso.

## Prueba # 1: Velocidad (40 mts.)

Cuadro N° 16

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Suficiente	Insuficiente	Deficiente	Muy Deficiente	Total
9	15	12	17	8	7	82	150

Gráfico N° 12



Elaborado por: Fernando Salazar

## INTERPRETACIÓN

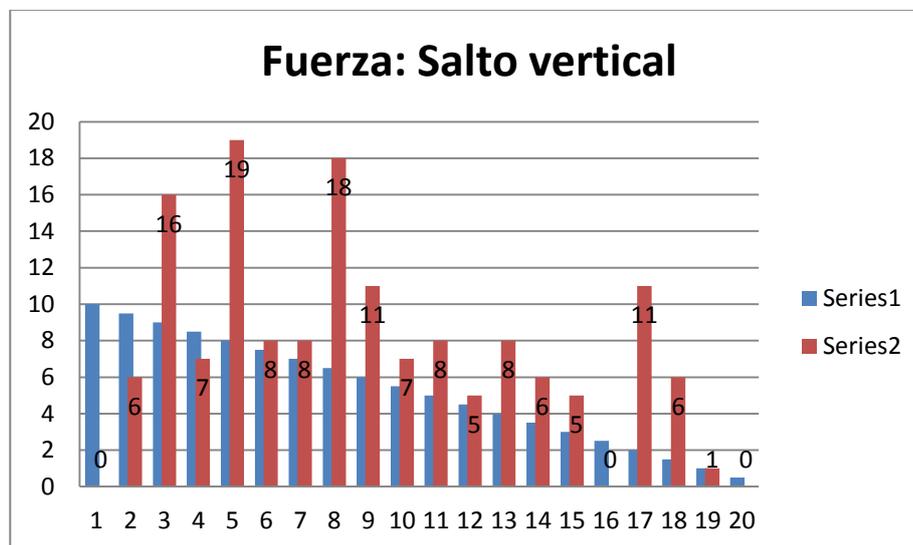
El test realizado de velocidad en los 40 metros con salida alta se evidenció que el 55% se encuentra en muy deficiente, el 11% se encuentra en suficiente, el 10% muy bueno, el 8% se encuentra en bueno, el 6% se encuentra en excelente y con el 5% se encuentran en insuficiente y deficiente. Lo que significa que se debe mejorar en la velocidad y sus manifestaciones de velocidad.

## Prueba # 2: Fuerza (Salto vertical)

Cuadro N° 17

10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	Total
0	6	16	7	19	8	8	18	11	7	8	5	8	6	5	0	11	6	1	0	150

Gráfico N° 13



Elaborado por: Fernando Salazar

## INTERPRETACIÓN

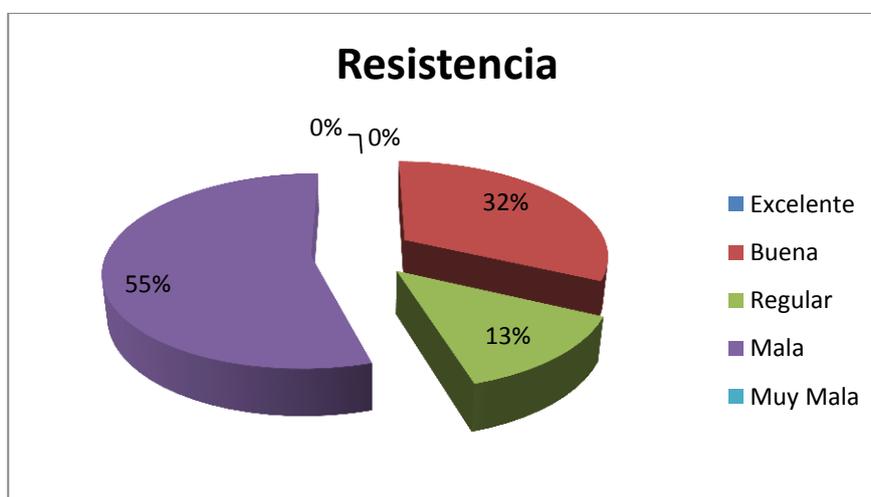
El test de salto vertical realizado a los deportistas dio como resultados que se encuentran en un promedio alto con un 9,5 lo que representa que su fuerza tiene bien desarrollada pero significa que se debe también mejorar.

### Prueba # 3: Resistencia (12 min.)

Cuadro N° 18

Excelente	Buena	Regular	Mala	Muy Mala	Total
0	48	20	82	0	150

Gráfico N° 14



Elaborado por: Fernando Salazar

### INTERPRETACIÓN

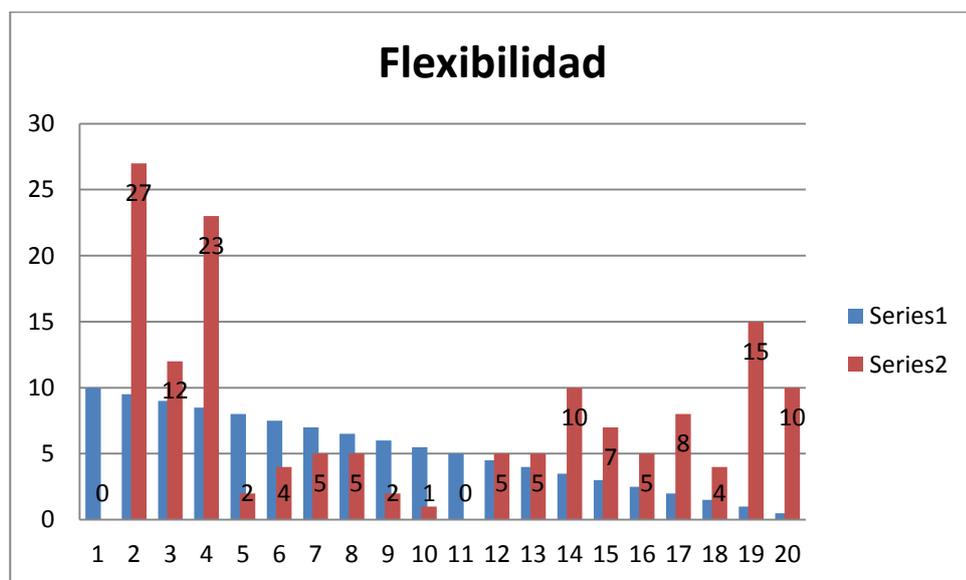
Los datos arrojados del test de resistencia que se aplicó a los deportistas fue de 2186 que representa una mala resistencia según el test de los 12 minutos, por lo tanto se debe trabajar más en resistencia y esta a su vez se le aplica una dos veces por semana.

## Prueba # 4: Flexibilidad

Cuadro N° 19

alta				moderada					baja						Total					
10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3		2,5	2	1,5	1	0,5
0	27	12	23	2	4	5	5	2	1	0	5	5	10	7	5	8	4	15	10	150

Gráfico N°15



Elaborado por: Fernando Salazar

## INTERPRETACIÓN

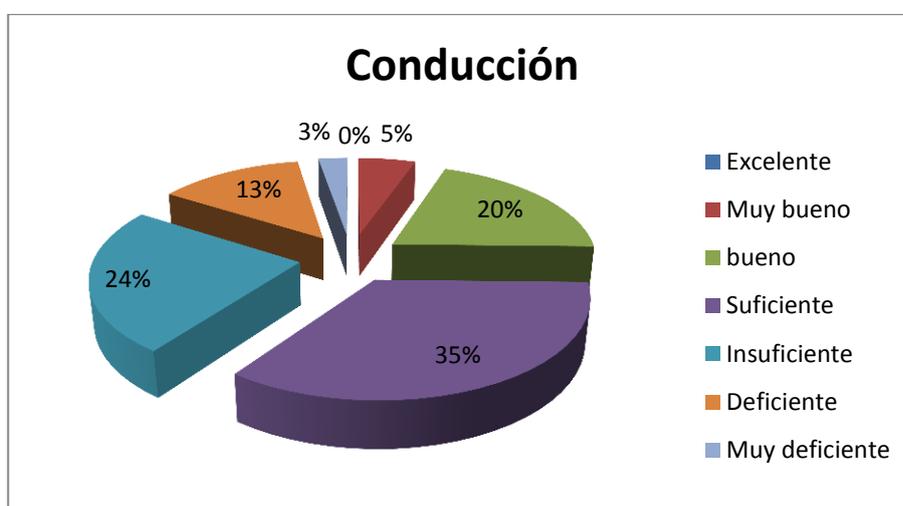
Realizada la investigación en el test de flexibilidad se considera que se encuentra en un promedio alto en la cual se debería trabajar todos los días y seguir mejorando sea esta la flexibilidad activa y pasiva.

## Prueba # 5: Conducción (Tres bolillos)

Cuadro N° 20

Excelente	Muy bueno	bueno	Suficiente	Insuficiente	Deficiente	Muy deficiente	Total
0	8	30	52	36	20	4	150

Gráfico N° 16



Elaborado por: Fernando Salazar.

## INTERPRETACIÓN

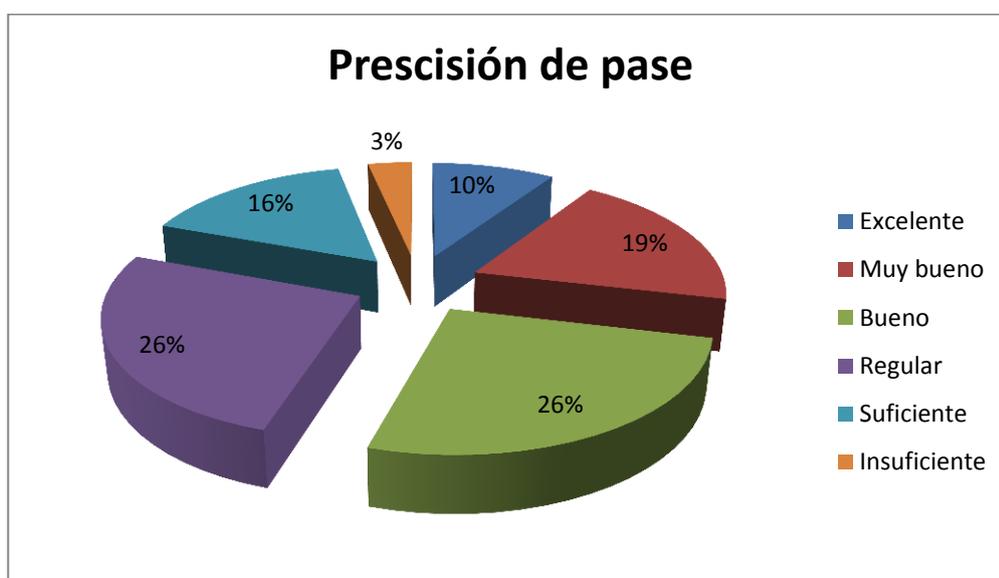
Los valores que representa la grafica sobre el test de conducción que se les aplicó a los deportistas de los clubs de la liga de San Antonio de Ibarra en la cual se manifiesta que se encuentran en un promedio de 25 lo que significa que se encuentran en Suficiente, esto nos da la pauta en la cual se debe mejorar la conducción y realizar sucesivos ejercicios para desarrollar la misma.

## Prueba # 6: Precisión de pase

Cuadro N° 21

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Suficiente	Insuficiente	Total
14	29	39	39	24	5	150

Gráfico N° 17



Elaborado por: Fernando Salazar

## INTERPRETACIÓN

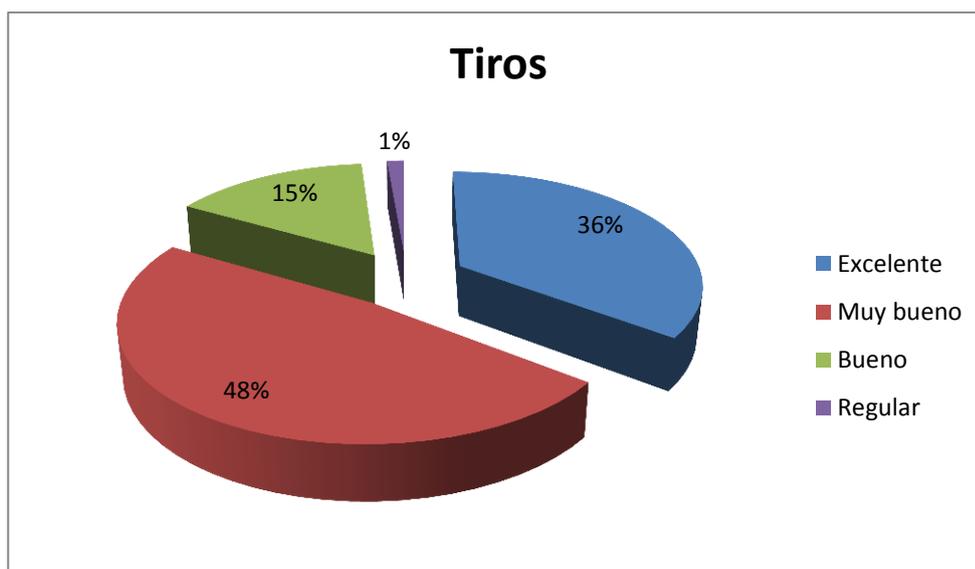
En cuanto a los datos del test de precisión de pase que se tomó a los deportistas de los clubs se registró los siguientes datos, el promedio de los lanzamientos tanto izquierdo como derecho es de 3 por cual se encuentra en el rango de bueno, en la cual se debe mejorar este ejercicio que ayuda a mejorar el pase en precisión.

## Prueba # 7: Tiro al arco

Cuadro N° 22

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Total
53	72	23	2	150

Gráfico N° 18



Elaborado por: Fernando Salazar

### INTERPRETACIÓN

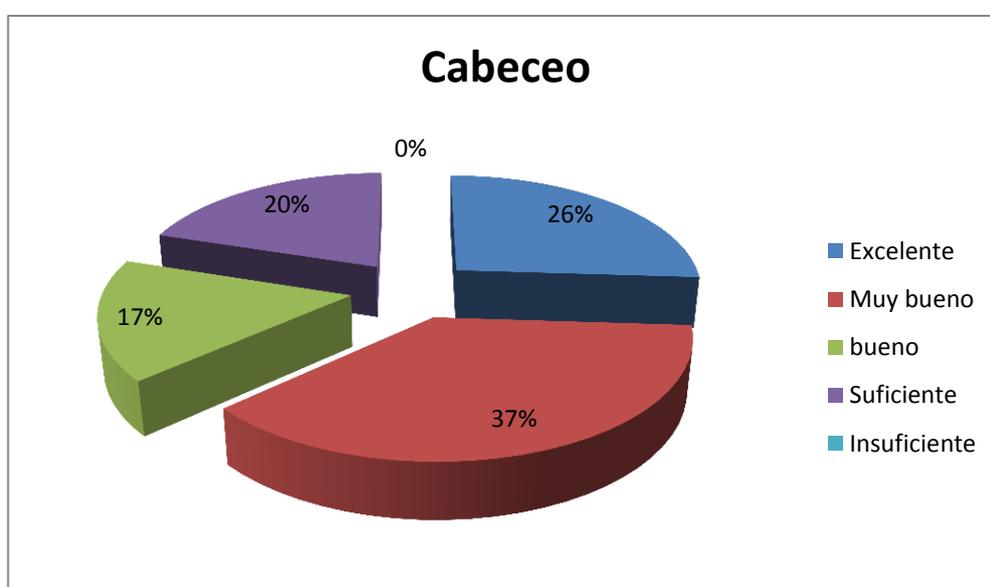
El test realizado a los deportistas sobre los tiros al arco se registraron los datos en la cual se tomó el dato promedio que fue de 3 que equivale a bueno, sin embargo se debe tomar en cuenta la complicación del ejercicio, pero esto se puede mejorar realizando repeticiones más constantes.

## Prueba # 8: Cabeceo

Cuadro N° 23

Excelente	Muy bueno	bueno	Suficiente	Insuficiente	Total
39	56	25	30	0	150

Gráfico N°19



Elaborado por: Fernando Salazar

## INTERPRETACIÓN

Los resultados obtenidos en el presente test de cabeceo era para definir la distancia más larga que un deportista puede alcanzar con su cabeza, en la cual se obtuvo los resultados, el promedio que se obtuvo fue de 14 lo que equivale a muy bueno. Teniendo en cuenta que no existe ningún en excelente por ende se debe mejorar para alcanzar un excelente.

#### **4.3 Contestación a las interrogantes de la investigación.**

##### **Interrogante de Investigación N° 1**

**¿En el inicio del campeonato de fútbol su entrenador ha realizado test físicos – técnicos para medir su rendimiento deportivo?**

De acuerdo a los resultados obtenidos, todos los encuestados que son los deportistas que participan en el campeonato barrial de fútbol de San Antonio de Ibarra manifestaron que nunca sus entrenadores han realizado test físicos – técnicos para medir su rendimiento deportivo. Lo que se sugiere a los entrenadores apliquen estos test para medir el rendimiento a los deportistas y se especialicen en la carrera de entrenamiento deportivo, para de esta manera obtener excelentes resultados y ubicarle al club en sitios de privilegio.

##### **Interrogante de Investigación N° 2**

**¿Su entrenador aplica test o pruebas físicas en el proceso de preparación?**

Los deportistas manifestaron que rara vez con un 99% no aplican test o pruebas físicas en el proceso de preparación debido a que no tienen ninguna preparación académica de entrenadores deportivos ni tampoco profesores de cultura física. Y el 1% manifestaron que nunca han aplicado los test.

### **Interrogante de Investigación N° 3**

**¿Durante el proceso de preparación su entrenador aplica pruebas para valorar los componentes Técnicos?**

Los deportistas manifestaron que rara vez con un 100% durante el proceso de preparación su entrenador aplica pruebas para valorar los componentes técnicos debido a que no tienen ninguna preparación académica de entrenadores deportivos ni tampoco profesores de cultura física. En la cual se le sugiere su capacitación constante.

### **Interrogante de Investigación N° 4**

**¿En el proceso de entrenamiento su entrenador realiza sesiones de preparación táctica simulando las competencias?**

De acuerdo a los resultados obtenidos, todos los encuestados que son los deportistas que participan en el campeonato barrial de fútbol de San Antonio de Ibarra manifestaron que nunca sus entrenadores han realizado sesiones de preparación táctica simulando las competencias para medir su rendimiento deportivo. Lo que se sugiere a los entrenadores realicen sesiones para mejorar el rendimiento a los deportistas y se especialicen en la carrera de entrenamiento deportivo.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones.

- ✓ Todos los entrenadores no poseen títulos universitarios y solo son aficionados o ex jugadores del club.
- ✓ Los entrenadores no realizan los test físicos – técnicos al inicio del proceso de la competición.
- ✓ Los entrenadores no practican sesiones sobre charlas técnicas, psicológicas hacia los deportistas para el mejoramiento del rendimiento dentro del campeonato de fútbol.
- ✓ Los resultados de los test físicos el 83% se encuentra en muy deficientes en cuanto al test de velocidad.
- ✓ Los deportistas tiene que mejorar la fuerza según el test de salto vertical que se les aplicó.
- ✓ La resistencia aplicada a los deportistas demuestra que se encuentra mala con un 55% y un 32% buena y el 13% malo lo que significa que la resistencia en los jugadores tiene que ser desarrollada.
- ✓ En cuanto a la flexibilidad aplicada a los deportistas demuestran que está bastante moderada pero sin embargo se debe mejorar.
- ✓ Los ejercicios que se les aplicó a los deportistas en la parte técnica fue bastante moderada debido a que en las diferentes pruebas sus manifestaciones de sus resultados mejoraron.

## 5.2. Recomendaciones.

- ✓ Se sugiere a los presidentes y autoridades de los diferentes clubs contraten profesionales con Titulo de Entrenadores deportivos o de Educación Física para la respectiva práctica del deporte.
- ✓ Se sugiere a los entrenadores que utilicen las baterías de test tanto físicos como técnicos para la evaluación y control del rendimiento deportivo en los jugadores de la Liga.
- ✓ A los entrenadores se capaciten y se actualicen en forma permanente con respecto a los métodos, principios, modelos de planificación del entrenamiento deportivo y aplicación de test antes, durante y al final del campeonato.
- ✓ A los entrenadores realicen test específicos de acuerdo a los deportes practicados y se valore con baremos propios para cada capacidad desarrollada.
- ✓ A los entrenadores de los clubs investigados utilicen la batería de test para evaluar las diferentes capacidades y mejorar el entrenamiento deportivo.
- ✓ Realizar por lo menos 30 minutos de actividad física diaria, de intensidad moderada, en forma continua o acumulada, proveen grandes beneficios en la salud de los adultos.
- ✓ Bajar del colectivo una parada antes de llegar al destino y caminar, estacionar un poco más lejos de la entrada, trasladarse en bicicleta y utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- ✓ Levantarse y caminar mientras uno habla por teléfono.
- ✓ Mandar menos e-mails y visitar más el escritorio de los compañeros de trabajo.
- ✓ Durante la hora del almuerzo, dar un paseo con las personas con las que se comparte el día laboral.
- ✓ Caminar hasta el restaurante más cercano y mantenerse activo al mediodía.

- ✓ En los tiempos libres, se recomienda usar patines para pasear, correr por el parque; pasar un día en el campo con la familia; salir con los hijos a dar una vuelta en bicicleta; tomar clases de baile; comprar el pan o el diario caminando; pasear por la ciudad y tratar de conocer sus calles y su historia.
- ✓ En el hogar, se sugiere bañar a la mascota, elongar antes y después de dormir; practicar un poco de jardinería o dedicar tiempo a cuidar las plantas; transformar las tareas domésticas en divertidas; subir y bajar las escaleras; esconder cosas y jugar a descubrir el tesoro con los hijos.
- ✓ Además, se recuerda no olvidar regularmente: pedalear en una bicicleta fija; levantarse una hora antes para hacer ejercicio en casa o salir a correr; hacer abdominales; dar un paseo después del almuerzo o la cena.
- ✓ Realizarse exámenes médicos para tener un buen control de su estado físico para poder realizar una actividad física.
- ✓ Realizar cualquier actividad física sin consumo de alcohol por que es perjudicial para la salud.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la propuesta**

**EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012.**

#### **6.2. Justificación e importancia**

La presente investigación se justifica por las siguientes razones de acuerdo a los datos evidenciados en la encuesta aplicada a los deportistas se puede manifestar que los entrenadores no aplican ningún control y evaluación al rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Liga Barrial de San Antonio, y no aplican ningún métodos, principios, medios, formas de control y evaluación del entrenamiento, no con un conocimiento profundo de cada uno de los aspectos antes mencionados, para lo cual el investigador realizó unos test de entrenamiento tanto físicos como técnicos para tener un instrumento de evaluación al rendimiento deportivo que es dirigido a los entrenadores, preparadores físicos y profesores, este trabajo se pretende ayudar a cada uno de los actores para que comprendan la importancia de la batería de los test.

Este test de entrenamiento deportivo se ocupa de la evaluación del deportista en la disciplina del fútbol, para mejorar el rendimiento al inicio del campeonato, en el proceso y al final del mismo, y al final tener un documento plasmado que se pueda establecer parámetros de rendimiento.

Dentro de esta investigación se encuentra los test realizados a los deportistas del campeonato de fútbol barrial de la Liga de San Antonio, que miden aspectos físicos y tácticos del jugador que ayudan a mejorar la problemática del entrenamiento deportivo en forma básica. La metodología utilizada del entrenamiento deportivo tiene como función, guiar a cada una de los entrenadores dentro de los procesos de cambio en las exigencias del rendimiento deportivo.

### **6.3. Fundamentación**

#### **6.3.1. Definiciones de la Resistencia**

Para Bauer G. (1994), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice “En el deporte se define la resistencia como: Capacidad de resistencia psicofísica al cansancio en situaciones de cargas de trabajo prolongadas y, la capacidad de recuperar rápidamente el nivel de rendimiento, después de la carga de trabajo”. (p.75).

Romero Frómeta, Edgardo. “La resistencia aerobia” C. Habana, ISCF Manuel Fajardo (2000). “La resistencia es la capacidad motora que le permite al hombre luchar contra la fatiga o los estados de cansancio,

que surgen en cualquier tipo de actividad asociada con los requerimientos somáticos, viscerales, nerviosos y energéticos del organismo”.

Según el autor Mirella, R. (2001) dice “La resistencia es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, además la capacidad de resistencia se caracteriza por la economía de las funciones máxima”. (p. 141).

Para Platonov, V. (2001) Se entiende como resistencia a la fatiga la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz superando la fatiga que se produce” (p. 271).

### **6.3.2. Tipos de Resistencia**

Según la especificidad del deporte separamos en resistencia general de la especial, según la clasificación de la energía, en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. Según la clasificación del tipo de trabajo de la musculatura entre resistencia dinámica y estática y según el principal esfuerzo motor fuerza, velocidad y resistencia en los desplazamientos y según la duración temporal resistencia de corta, media y larga duración.

Para los futbolistas los tipos de resistencias más importantes son general, específica, aeróbica y anaeróbica. (p. 304).

**Resistencia General.-** Se entiende como resistencia general la capacidad de rendimiento independiente del deporte, llamada también resistencia básica o resistencia dinámica aeróbica general.

**Resistencia Específica.-** Goma A, (1999) dice “La resistencia especial no es solo la capacidad para luchar contra la fatiga, sino la

capacidad de realizar la tarea planteada de la forma más efectiva siempre teniendo en cuenta la especialización que conlleva la práctica futbolística, en cuanto a cambios de ritmo e intensidad de trabajo”.(p.49).

### **6.3.3. Definiciones de fuerza**

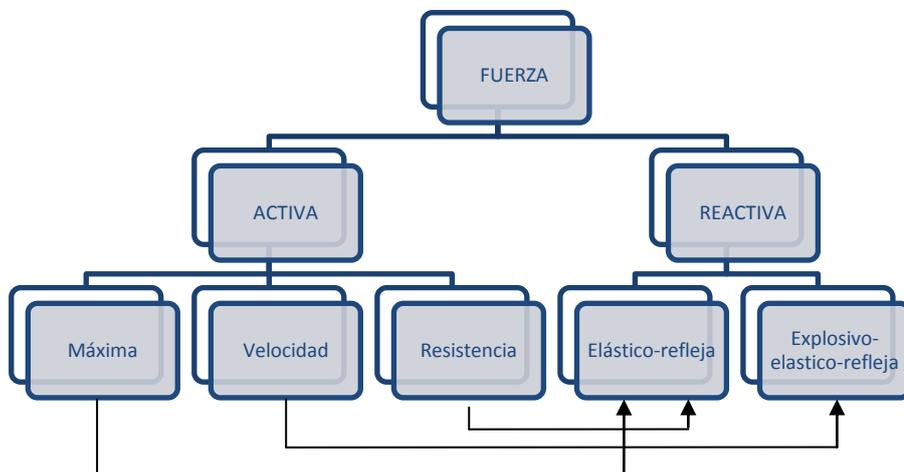
Para Bauer G. (1994), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice “En el deporte se define la fuerza como la capacidad de superar o de hacer frente a una resistencia, a través de una actividad muscular” (p.67).

Para Zatziorskij (1999) la fuerza es “Aquella capacidad motriz del hombre que permite superar una resistencia u oponerse a ella gracias a la utilización de la contracción muscular” pág. 71

Según Goma A, (1999) “La fuerza puede manifestarse en la práctica deportiva en tres formas conocidas de aplicación: pág. 71.

Para García Manso, J.M. (1999), en su obra La fuerza dice: “Capacidad de contraer el músculo para generar una tensión y vencer o mantener una resistencia”.

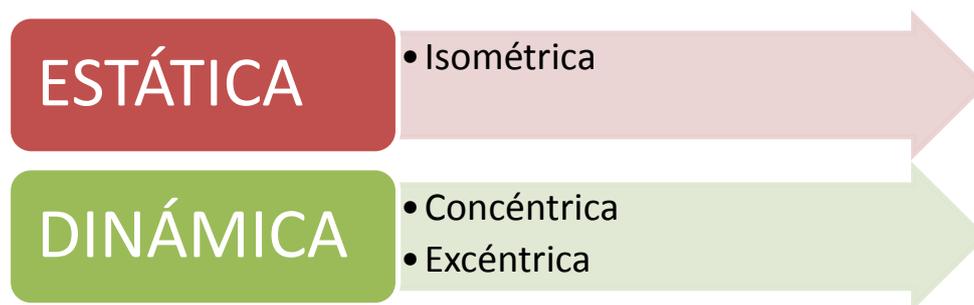
### 6.3.4. Manifestaciones de la fuerza



**Fuente:** García Manso, J. M. "La fuerza". Madrid. Ed. Gymnos. 1999.

- ✓ Tanto la fuerza activa como la reactiva están muy relacionadas.
- ✓ El power-lifting es el ejemplo más claro de fuerza máxima.
- ✓ Fuerza activa = Tensión consciente.
- ✓ Fuerza reactiva = Se añade más tensión, fruto de una acción externa.
- ✓ Elástico refleja = sin velocidad, sentadilla despacio.
- ✓ Explosivo-elástico-refleja = con velocidad, sentadilla deprisa.
- ✓ Fuerza máxima absoluta = manifestación grosera de un movimiento.
- ✓ Fuerza máxima relativa = Manifestación en función del peso o de la edad o de....
- ✓ Movimientos explosivo balísticos = chutar, lanzar peso...
- ✓ La potencia (fuerza x velocidad) máxima suele conseguirse a 2/3 de la fuerza máxima y a 2/5 de la velocidad máxima.
- ✓ La fuerza máxima se consigue a velocidad 0 y sobre todo en movimientos excéntricos, es decir, con velocidad negativa.
- ✓ Cada manifestación de la fuerza, en función de la magnitud e intensidad tiene relación con el tiempo que la queramos mantener.

**Fuerza activa máxima.-** La fuerza máxima es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria y se manifiesta tanto de forma estática (fuerza máxima isométrica), como de forma dinámica (concéntrica y excéntrica).



Fuente: García Manso, J. M. "La fuerza". Madrid. Ed. Gymnos. 1999

Excéntrica = cuando la resistencia a vencer es mayor que la tensión que genera el músculo. Concéntrica = cuando la resistencia a vencer es menor que la tensión del músculo. Lo que interesa en este caso no es el tiempo que se tarda en vencer la resistencia, sino la carga en sí misma, ciento por ciento carga igual una repetición máxima.

**Fuerza explosiva.-** Es la capacidad de mover el propio cuerpo o instrumentos con una velocidad elevada. Queda caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento“. Los factores que inciden en el rendimiento de la fuerza explosiva son la fuerza máxima y con ella también la sección muscular y la capacidad de inervación, el tamaño y el área de sección de las fibras rápidas en relación a la sección total, o bien el número de fibras musculares rápidas y las fuentes energéticas.

**Fuerza Resistencia.-** “Es la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico.”

### **6.3.5. Definiciones de la Velocidad**

Para García J., Navarro M., Ruiz J. (1996), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo dice “La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (p.367).

Dr. C. Silvio A. González Catalá (PHD) manifiesta que: la velocidad se determina mediante la siguiente ecuación:

$$V = e/t$$

Donde:

e = espacio

t = tiempo empleado en recorrer la distancia

Es la capacidad que tiene el ser humano de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible durante un desarrollo gestual cíclico.

Para Conde Manuel (2000), en su obra Organización del Entrenamiento de la Velocidad dice: “La velocidad es la capacidad de ejecutar una acción en el menor tiempo posible”. (p. 17).

Según Goma A, (1999) En el fútbol actual la velocidad es una de las cualidades que tiene mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad. Podemos definirla velocidad como la máxima capacidad de desplazamiento en la unidad de tiempo sin ahorro de energía” pág. 66.

Para A. V. Hill, (1999) “Solo hasta una distancia aproximada a los 50-60 metros existe máxima capacidad de desplazamiento Pág. 66.

### **6.3.6. Manifestaciones de la Velocidad**

**Velocidad de reacción.-** medible por el tiempo de reacción o de latencia.

La definiríamos como la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo. Podríamos hablar de varios elementos que influyen sobre la velocidad de reacción.

1. El tipo de estímulo
2. Numero de órganos sensoriales estimulados
3. Intensidad del estímulo
4. Edad y sexo
5. Tipo de movimiento
6. Predisposición física y síquica
7. Entrenados en cuenta a la velocidad de reacción

**Velocidad gestual, segmentaría o acíclica.-** medible por la velocidad o aceleración manifestada en la ejecución de ejercicios separados efectuados sin o con resistencias adicionales.

Es la capacidad de hacer un gesto en el menor tiempo posible, depende de la resistencia a vencer y de la capacidad contráctil de la musculatura implicada.

**Velocidad de desplazamiento.-** Definida por la frecuencia de movimientos, la velocidad de desplazamiento de las diferentes palancas del deportista estará en relación a dos aspectos esenciales:

Es el producto entre la amplitud y la frecuencia de pasos. Depende de:

- ✓ Coordinación y técnica
- ✓ Resistencia-velocidad o capacidad a láctica
- ✓ Amplitud del movimiento
- ✓ Frecuencia del movimiento

Así mismo, depende de la frecuencia de estimulación nerviosa y de la velocidad de contracción muscular.

### **6.3.7. Factores que inciden en la Velocidad**

#### ***Factor muscular.***

- ✓ Tipo de palanca que realice el movimiento
- ✓ Forma del grupo muscular
- ✓ Tipo de fibras que componen el músculo
- ✓ Tipo uno lentas o rojas, Tipo dos rápidas o blancas, El porcentaje de fibras viene determinado genéticamente, el entrenamiento es un factor modulante.

#### **Factor nervioso.**

- ✓ La coordinación intramuscular, cuanto más número de fibras se estimulen mayor velocidad de contracción habrá.
- ✓ Movilidad del proceso nervioso, en ese aspecto la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos es el factor que determina en gran medida la velocidad del sujeto.

#### **Factor entrenante.**

- ✓ La potencia que tenga el deportista.
- ✓ El nivel de flexibilidad que tenga el sujeto, a más flexibilidad, más velocidad.
- ✓ Capacidad a láctica.

### **6.3.8. Definiciones de Flexibilidad**

Para Bauer G. (1994), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice “La flexibilidad es la capacidad del deportista de poder realizar movimientos de mucha amplitud, él solo, o con ayuda de fuerzas externas, en una o varias articulaciones”. (p.81).

Muska Mosston, define la flexibilidad como “la agilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada”. En definitiva y para entenderla con mayor facilidad definámosla como la capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión.

Para Conde Manuel (2000), en su obra Organización del Entrenamiento de la Flexibilidad dice: “La flexibilidad es la capacidad que tiene el individuo para realizar movimientos amplios con las articulaciones”. (p. 75).

El tener desarrollada la flexibilidad permite al deportista realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido. Considerando que la flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional del aparato locomotor relacionada con el grado de amplitud de movimiento de sus segmentos, permite al cuerpo doblarse, aproximando sus extremidades permitiéndonos una máxima amplitud de movimientos.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

Evaluar el rendimiento deportivo mediante la aplicación de test físicos – técnicos en los jugadores de fútbol de la Liga Barrial de San Antonio de Ibarra para mejorar el rendimiento.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Proponer unos test físicos y técnicos didácticos para el procedimiento de evaluación deportiva dirigidos a los Clubs de fútbol de la liga barrial de San Antonio.
- Dar un referente Físico-Técnico relacionado a la aplicación de test para verificar el rendimiento y mejorar el entrenamiento deportivo.

## **6.5 Ubicación sectorial y física.**

**País:** Ecuador.

**Provincia:** Imbabura.

**Cantón:** Ibarra

**Beneficiarios:** Directivos, Entrenadores, Deportista

## **6.6. Desarrollo de la propuesta**

Para el desarrollo de la propuesta se realizó baremos de cada test que se les aplicó a los deportistas de la Liga de San Antonio de Ibarra de fútbol para evaluar y controlar el estado físico y la relación con el rendimiento deportivo.

A continuación se presenta los cuadros de baremos de los test.

## **Tests 0: Índice de Masa Corporal (IMC)**

**Objetivo:** Medir el índice de masa corporal utilizando el peso en Kg. Y la talla.

**Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición recta. Cuando el anotador lo indica, el ejecutante se sube a la balanza y luego sale para la toma de la estatura.

**Material y marcación:** Se marca un área plana y tenga espacio para que los ejecutantes realicen las actividades y se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

**Anotación:** Se anota el peso en kilogramos y la talla en centímetros de todos los ejecutantes. El anotador debe estar en una posición que pueda ver el pesaje de los ejecutantes.

### **Reglas:**

1. El ejecutante debe estar con ropa ligera y descalzo.
2. Debe estar por lo menos sin haber comido dos horas antes.
3. La posición debe ser recta sin apoyarse en el momento del pesaje y la toma de la estatura.

## **Prueba # 1: Velocidad (40 mts.)**

**Objetivo:** Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

**Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

**Material y marcación:** Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate.

Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

**Anotación:** Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despegar uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

**Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.

**Cuadro N° 24**

4,6	4,5	5,1	5,3	5,4	5,7	6,1	7,2	4,7	5,9
5,7	5,8	5,4	5,7	5,5	5,4	5,8	5,9	6,0	5,0
5,7	5,9	6,1	6,6	5,4	5,3	5,8	7,1	4,7	7,5
7,0	6,3	5,3	5,0	6,3	7,8	5,0	5,2	5,4	7,6
6,8	6,0	5,8	8,0	5,0	9,1	9,2	4,5	9,1	4,6
4,7	9,2	8,1	8,2	5,2	5,3	6,0	7,0	4,7	5,0
9,0	6,1	5,1	4,6	6,3	8,5	6,3	5,6	6,3	7,2
6,3	9,1	6,4	5,2	7,3	5,2	5,0	6,4	4,5	5,3

6,2	5,5	4,6	4,5	7,3	7,1	9,0	6,0	5,3	9,0
8,9	5,8	8,0	7,0	7,3	9,1	8,2	5,1	4,5	4,6
6,3	8,0	6,3	8,1	8,0	8,5	4,5	4,7	4,9	6,0
6,4	9,0	8,1	4,5	6,0	6,5	8,2	6,7	9,1	8,3
9,2	7,1	5,0	7,2	6,0	4,5	5,2	8,0	4,6	5,0
7,1	4,7	9,0	8,0	4,5	7,1	4,7	4,6	9,0	5,1
9,0	8,2	6,1	8,5	4,7	8,0	6,1	5,7	9,0	8,0

La velocidad que se aplicó a los deportistas es en cuarenta metros, los resultados obtenidos fue el tiempo máximo es de 9,2 y el mínimo de 4,5 con un promedio de 6,4. Para el cálculo del baremo se realizó con la fórmula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$9,2 - 4,5 = 4,70$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / numero de datos = Intervalo

$$4,70 / 20 = 0,24.$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 25**

<b>MÁXIMO</b>	<b>9,2</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>4,5</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>6,4</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>4,70</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>0,24</b>

El cuadro de presentación de baremos para el test de velocidad. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 4,50 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 4,50 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 0,24. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 26**

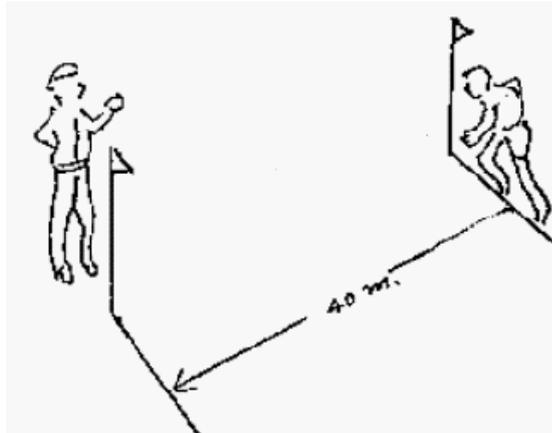
<b>Puntos</b>	<b>Tiempos</b>	<b>Puntos</b>	<b>Tiempos</b>
<b>10</b>	4,5	<b>4,5</b>	7,1
<b>9,5</b>	4,7	<b>4</b>	7,3
<b>9</b>	5,0	<b>3,5</b>	7,6
<b>8,5</b>	5,2	<b>3</b>	7,8
<b>8</b>	5,4	<b>2,5</b>	8,0
<b>7,5</b>	5,7	<b>2</b>	8,3
<b>7</b>	5,9	<b>1,5</b>	8,5
<b>6,5</b>	6,1	<b>1</b>	8,7
<b>6</b>	6,4	<b>0,5</b>	9,0
<b>5,5</b>	6,6	<b>0</b>	9,2
<b>5</b>	6,9		

**Cuadro N° 27**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	4,5 a 5,2
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	5,4 a 6,1
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>6,4 a 7,1</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	7,3 a 8
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	8,3 a 9,2

## Conclusión

El promedio que se encuentran los deportistas es de 6,4 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.



## Prueba # 2: Fuerza (Salto vertical)

**Objetivo:** Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

**Ejecución:** El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

**Material:** Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

**Anotación:** Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

**Cuadro N° 28**

6,5	5,5	6,5	5	5	6	6,5	3	5	4
9	7	9	9	5	7,5	8	4,5	9,5	5,5
1,5	6	9	3	9,5	8	8	1,5	6,5	6,5
9,5	8	6,5	6	8,5	8	8,5	9,5	1	2
6	5	8	7	7	9	9	4	2	6,5
2	7,5	7,5	1,5	1,5	6	9,5	4,5	6,5	9
6,5	8	8	3,5	4	6	5	8	6	7,5
9	2	6,5	6,5	4	8	2	8,5	7	7
3	7	9	4,5	4,5	8	6,5	6,5	9	6
6,5	5	2	8,5	8	3,5	6	4	8	3,5
5,5	4	7,5	7,5	6,5	5	5,5	9	8	9
3,5	8,5	4,5	6,5	2	8	9	7	3	3
6	8	5,5	9,5	8	2	8	7,5	6,5	7,5
9	2	8	9	4	6	3,5	5,5	2	1,5
8,5	7	2	5,5	6,5	3,5	9	1,5	4	8,5

La fuerza que se aplicó a los deportistas fue el salto vertical, los resultados obtenidos fue el máximo es de 81 y el mínimo de 50 con un promedio de 64. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$81 - 50 = 31$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / numero de datos = Intervalo

$$31 / 20 = 1,57$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro Nº 29**

<b>MÁXIMO</b>	<b>81</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>50</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>64</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>31</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>1,57</b>

El cuadro de presentación de baremos para el test de fuerza. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 50 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 50 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 1,57. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro Nº 30**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	50	<b>5,5</b>	67,27
<b>0,5</b>	51,57	<b>6</b>	68,84
<b>1</b>	53,14	<b>6,5</b>	70,41
<b>1,5</b>	54,71	<b>7</b>	71,98
<b>2</b>	56,28	<b>7,5</b>	73,55
<b>2,5</b>	57,85	<b>8</b>	75,12
<b>3</b>	59,42	<b>8,5</b>	76,69
<b>3,5</b>	60,99	<b>9</b>	78,26
<b>4</b>	62,56	<b>9,5</b>	79,83
<b>4,5</b>	64,13	<b>10</b>	81
<b>5</b>	65,70		

**Cuadro N° 31**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	81 a 76,69
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	75,12 a 70,41
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>68,84 a 64,13</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	62,56 a 57,85
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	56,28 a 50

### **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 64 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

### **Prueba # 3: Resistencia (12 min.)**

**Objetivo:** Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

**Ejecución:** Conviene hacerla con grupos máximos de 10 jugadores. Los jugadores se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad.

**Material:** Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado (una cancha de fútbol podría servir para trazar la pista). Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los otros materiales indispensables para esta prueba.

**Anotación:** Cada vez que alguno de los jugadores pasa por la línea de partida, se le marca una rayita. Al final se contara el número de veces que pasó y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el

número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros que tiene la pista, más los metros que pudo recorrer.

La fórmula para determinar el consumo máximo de oxígeno es la siguiente:

$$\text{Vo2 máx.} = (\text{Distancia recorrida} - 504) / 45.$$

**Cuadro Nº 32**

2671	1893	2066	2087	2477	1759	2783	2746	2740	1981
2750	2432	1728	2577	1991	2668	1660	1622	2094	2290
2298	2739	2354	1917	1780	1677	2684	2131	2748	1695
2739	2769	2355	1762	2003	1741	1616	1907	1768	2007
1690	1909	2288	2550	1905	1992	2374	1628	1625	2693
2455	2422	2404	2289	1978	2764	1648	2629	2058	2007
2497	2552	1893	2100	2615	2180	1615	2151	2221	1706
2711	1623	2048	2272	2684	2055	2553	2145	2786	2139
1863	2206	1626	2159	2711	2760	2715	2314	2281	2076
2178	2333	1630	1662	2499	1902	1808	1972	2392	1811
2240	2172	2547	1719	2627	2108	2718	1785	1809	1818
1975	2534	2544	1772	2572	1895	2608	2027	2344	2388
2463	2552	2377	1988	2125	2145	2086	2525	2700	1907
2011	2060	1855	2544	1796	2075	1689	2339	1943	2621
2093	1605	2692	2467	2586	2141	2093	1939	1603	2258

La resistencia que se aplicó a los deportistas es en 12 minutos, los resultados obtenidos fue el tiempo máximo es de 2786 y el mínimo de 1603 con un promedio de 2186. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

$$\text{Máximo} - \text{Mínimo} = \text{amplitud.}$$

$$2786 - 1603 = 1183$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de o al 10 que da un total de 20.

Amplitud / número de datos = Intervalo

$$1183 / 20 = 59,15$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 33**

<b>MÁXIMO</b>	<b>2786</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>1603</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>2186</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>1183</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>59,15</b>

En el cuadro de baremos para el test de resistencia. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 1603 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 1603 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 59,15. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 34**

Puntos	Realizado	Puntos	Realizado
0	1603	5,5	2253,65
0,5	1662,15	6	<b>2312,80</b>
1	1721,30	6,5	2371,95
1,5	1780,45	7	2431,10
2	<b>1839,60</b>	7,5	2490,25
2,5	1898,75	8	<b>2549,40</b>
3	1957,90	8,5	2608,55
3,5	2017,05	9	2667,70
4	<b>2076,20</b>	9,5	2726,85
4,5	2135,35	10	<b>2786</b>
5	2194,50		

**Cuadro N° 35**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	2786 a 2608,55
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	2549,40 a 2371,95
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>2312,80 a 2135,35</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	2076,20 a 1898,75
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	1839,60 a 1603

**Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 2186 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

**Prueba # 4: Flexibilidad**

**Objetivo:** Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

**Ejecución:** Descalzo, el deportista se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 4 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

**Material:** Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

**Anotación:** Se anota la mayor distancia alcanzada en los 4 intentos realizados y leída al centímetro más cercado.

**Cuadro N° 36**

3,5	8,5	8,5	8,5	1	3	3	2	6	9,5
2,5	0,5	2,5	9,5	9,5	1	8,5	9	8,5	4
4	7,5	1	9,5	8,5	8,5	7,5	2,5	9	8
9	9,5	8,5	3,5	6,5	4	7	4,5	4,5	1
9,5	8,5	9,5	1	3	0,5	3,5	4	0,5	0,5
1,5	1	8,5	4,5	9	9,5	3,5	9,5	4	1
0,5	8,5	6,5	2	0,5	9,5	3,5	9,5	1,5	7
7	9,5	1,5	9,5	2,5	1	2	1	8	4,5
1,5	0,5	9	7	7,5	1	2	3,5	9,5	3
9,5	9	3,5	7,5	9,5	2,5	9,5	9,5	9,5	1
9,5	1	3	9	9,5	8,5	8,5	8,5	3,5	2
8,5	2	5,5	6,5	8,5	7	8,5	0,5	9	9

9	8,5	8,5	1	4,5	6,5	3,5	1	8,5	9,5
6	1	8,5	9,5	9,5	3	3,5	9	9,5	9,5
3	9	2	9,5	0,5	8,5	0,5	8,5	6,5	2

La flexibilidad que se aplicó a los deportistas con el cajón de madera, los resultados obtenidos fue el máximo es de 51 y el mínimo de 25 con un promedio de 38,73. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$51 - 25 = 26$$

Luego: Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / numero de datos = Intervalo

$$26 / 20 = 1,30.$$

A continuación se presenta en el cuadro.

### Cuadro Nº 37

<b>MÁXIMO</b>	<b>51,0</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>25,0</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>38,73</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>26</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>1,30</b>

El cuadro de baremos para el test de flexibilidad. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 25 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 25 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 1,30. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 38**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	25,00	<b>5,5</b>	39,30
<b>0,5</b>	26,30	<b>6</b>	<b>40,60</b>
<b>1</b>	27,60	<b>6,5</b>	41,90
<b>1,5</b>	28,90	<b>7</b>	43,20
<b>2</b>	<b>30,20</b>	<b>7,5</b>	44,50
<b>2,5</b>	31,50	<b>8</b>	<b>45,80</b>
<b>3</b>	32,80	<b>8,5</b>	47,10
<b>3,5</b>	34,10	<b>9</b>	48,40
<b>4</b>	<b>35,40</b>	<b>9,5</b>	49,70
<b>4,5</b>	36,70	<b>10</b>	<b>51,00</b>
<b>5</b>	38,00		

**Cuadro N° 39**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	51 a 47,10
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	45,80 a 41,90
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>40,60 a 36,70</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	35,40 a 31,50
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	30,20 a 25

### **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 38,73 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

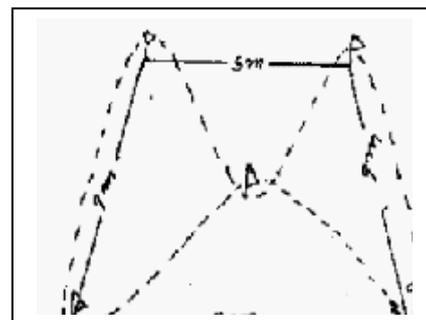
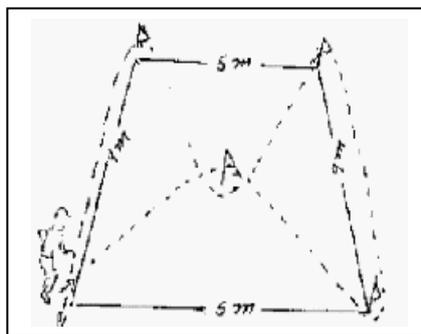
## Prueba # 5: Conducción (Tres bolillos)

**Objetivo:** Medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.

**Ejecución:** Se colocan 5 banderolas distribuidas y distanciadas según lo indica el dibujo que aparece más adelante. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro.

**Material:** Zona verde (césped) de 15mts x 15mts, 5 banderolas de 1 y ½ metros de altura, una cinta métrica, un cronómetro, un lápiz y hoja de anotación.

**Anotación:** Se anota el primer tiempo del recorrido uno. Se anota el segundo tiempo del recorrido dos. El tiempo definitivo será la suma de los dos recorridos.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Cuadro N° 40**

23	23	23	28	28	25	24	22	25	23
26	28	25	23	23	27	22	26	27	25
25	27	26	30	24	22	24	28	26	26
28	25	25	27	27	25	25	23	24	27
24	24	27	26	25	22	28	27	21	20
24	23	21	24	25	26	24	24	22	26
25	23	26	24	24	24	26	26	30	28
21	25	24	27	25	29	25	22	22	30
26	24	28	24	27	27	26	22	22	24
29	26	23	29	24	26	26	21	25	22
24	24	20	24	23	24	28	25	26	24
25	26	26	26	25	29	25	29	29	23
27	28	23	24	27	25	29	24	25	27
25	22	27	25	28	23	21	25	23	30
29	21	26	23	28	22	23	25	22	25

La conducción que se aplicó a los deportistas con la prueba de tres bolillos, los resultados obtenidos fue el tiempo máximo es de 30 y el mínimo de 20 con un promedio de 25. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$30 - 20 = 10$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / número de datos = Intervalo

$$10 / 20 = 0,50.$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 41**

<b>MÁXIMO</b>	<b>30</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>20</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>25</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>10</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>0,50</b>

El cuadro de baremos para el test de conducción. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 20 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 20 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 0,50. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 42**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	20,00	<b>5,5</b>	25,50
<b>0,5</b>	20,50	<b>6</b>	<b>26,00</b>
<b>1</b>	21,00	<b>6,5</b>	26,50
<b>1,5</b>	21,50	<b>7</b>	27,00
<b>2</b>	<b>22,00</b>	<b>7,5</b>	27,50
<b>2,5</b>	22,50	<b>8</b>	<b>28,00</b>
<b>3</b>	23,00	<b>8,5</b>	28,50
<b>3,5</b>	23,50	<b>9</b>	29,00
<b>4</b>	<b>24,00</b>	<b>9,5</b>	29,50
<b>4,5</b>	24,50	<b>10</b>	<b>30,00</b>
<b>5</b>	25,00		

**Cuadro N° 43**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	30 a 28,50
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	28 a 26,50
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>26 a 24,50</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	24 a 22,50
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	22 a 20

### **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 25 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

### **Prueba # 6: Precisión de pase**

**Objetivo:** Medir la precisión de entrega del balón rápidos y precisos.

**Ejecución:** Se colocan seis conos distribuidas y distanciadas a una distancia de 1 metro entre cono y cono, al frente de los conos a una distancia de 10 metros 5 balones. Los lanzamientos deben pasar entre los conos y se lo realiza una por cada pierna.

**Material:** Zona verde (césped), seis conos, una cinta métrica, un cronómetro, cinco balones, un lápiz y hoja de anotación.

**Anotación:** Se anota el lanzamiento que entra entre los conos sin tocarlos, estos se realiza una sola vez con ambas perfiles. Se anota el promedio de los dos intentos.

**Cuadro N° 44**

2	2	4	3	4	2	3	4	1	2
4	2	2	4	5	3	1	2	3	1
2	5	2	5	3	3	3	5	1	1
2	2	0	3	2	3	4	2	3	3
4	4	0	3	2	1	3	1	3	2
1	4	4	4	4	1	5	3	2	2
3	2	3	0	1	2	1	1	4	2
1	4	1	2	3	1	3	4	1	5
3	3	1	3	5	2	4	1	2	3
3	2	2	2	2	3	4	3	4	3
5	0	2	3	4	2	5	4	1	2
1	1	3	5	4	3	2	2	3	2
5	2	1	4	1	2	4	4	0	3
2	3	4	5	3	4	3	3	5	1
5	4	2	4	4	3	2	3	2	3

La precisión de pase que se aplicó a los deportistas fue con los conos y pelotas, los resultados obtenidos fueron según el valor máximo es de 5 y el mínimo de 0 con un promedio de 3. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$5 - 0 = 5$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / número de datos = Intervalo

$$5 / 20 = 0,25.$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 45**

<b>MÁXIMO</b>	<b>5</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>0</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>3</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>5</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>0,25</b>

El cuadro de baremos para el test de precisión de pase. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 0 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 0 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 0,25. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 46**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	0,00	<b>5,5</b>	2,75
<b>0,5</b>	0,25	<b>6</b>	<b>3,00</b>
<b>1</b>	0,50	<b>6,5</b>	3,25
<b>1,5</b>	0,75	<b>7</b>	3,50
<b>2</b>	<b>1,00</b>	<b>7,5</b>	3,75
<b>2,5</b>	1,25	<b>8</b>	<b>4,00</b>
<b>3</b>	1,50	<b>8,5</b>	4,25
<b>3,5</b>	1,75	<b>9</b>	4,50
<b>4</b>	<b>2,00</b>	<b>9,5</b>	4,75
<b>4,5</b>	2,25	<b>10</b>	<b>5,00</b>
<b>5</b>	2,50		

**Cuadro N° 47**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	5 a 4,25
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	4 a 3,25
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>3 a 2,25</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	2 a 1,25
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	1 a 0

### **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 3 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

### **Prueba # 7: Tiro al arco**

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.

**Material:** Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo. Área marcada frente a la portería como se indica en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador a un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro corriendo tras él para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro

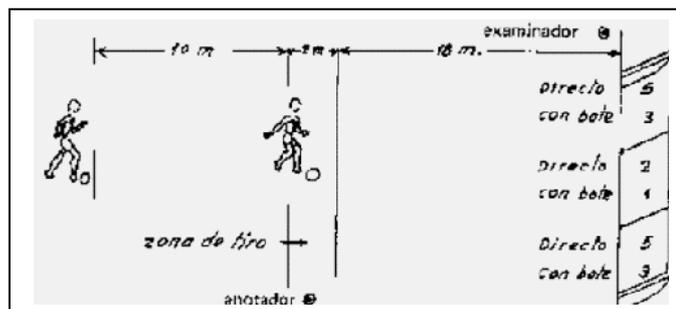
### **Reglas:**

1. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón:
  - a. Es "chutado" fuera de la zona de tiro
  - b. Se para antes de la zona de tiro

- c. Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro
  - d. Es detenido por el jugador en la zona de tiro
2. Se permite un tiro de práctica con cada pierna
  3. Se conceden 5 tiros con cada pierna.

**Anotación:** Se conceden:

- 5 puntos por cada tiro directo que entre por los extremos
- 3 puntos por cada tiro que después de votar en el suelo entre por los extremos.
- 2 puntos por cada tiro directo que entre por el centro
- 1 punto por cada tiro que después de votar en el suelo entre por el centro.



**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Cuadro Nº 48**

2	3	3	3	5	3	3	5	5	5
2	3	2	2	5	3	3	3	5	3
3	2	5	5	5	2	3	5	2	5
2	3	3	3	3	5	3	5	3	5
3	1	3	3	5	5	2	3	2	3
3	3	3	2	3	2	3	3	5	5
3	3	3	1	5	5	3	3	3	5
5	5	5	5	5	3	3	5	2	2
3	3	3	2	3	5	5	3	5	3

3	2	2	5	3	5	5	3	3	2
2	5	5	5	3	3	5	5	3	5
2	3	3	3	3	5	5	5	3	3
3	5	3	5	3	3	5	3	5	3
3	5	3	3	5	5	2	5	3	3
3	3	2	5	5	3	2	5	3	3

La prueba de tiro al arco que se aplicó a los deportistas, los resultados obtenidos fueron el máximo es de 5 y el mínimo de 1 con un promedio de

3. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud.

$$5 - 1 = 4$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / número de datos = Intervalo

$$4 / 20 = 0,20$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 49**

<b>MÁXIMO</b>	<b>5</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>1</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>3</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>4</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>0,20</b>

Cuadro de presentación de baremos para el test de precisión de pase. En la cual se presenta según los datos obtenidos. Se le coloca el valor mínimo que es 1 y luego se le suma el intervalo. Ejemplo 1 que fue el mínimo y luego se suma el intervalo de 0,20. Hasta llegar al valor máximo.

A continuación se presenta en la figura.

**Cuadro N° 50**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	1,00	<b>5,5</b>	3,20
<b>0,5</b>	1,20	<b>6</b>	<b>3,40</b>
<b>1</b>	1,40	<b>6,5</b>	3,60
<b>1,5</b>	1,60	<b>7</b>	3,80
<b>2</b>	<b>1,80</b>	<b>7,5</b>	4,00
<b>2,5</b>	2,00	<b>8</b>	<b>4,20</b>
<b>3</b>	2,20	<b>8,5</b>	4,40
<b>3,5</b>	2,40	<b>9</b>	4,60
<b>4</b>	<b>2,60</b>	<b>9,5</b>	4,80
<b>4,5</b>	2,80	<b>10</b>	<b>5,00</b>
<b>5</b>	3,00		

**Cuadro N° 51**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	4,40 a 5
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	3,60 a 4,2
<b>Buena</b>	7,5 a 7	<b>2,80 a 3,40</b>
<b>Regular</b>	6,5 a 6	2 a 2,60
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	1 a 1,80

## **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 3 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

## **Prueba # 8: Cabeceo**

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.

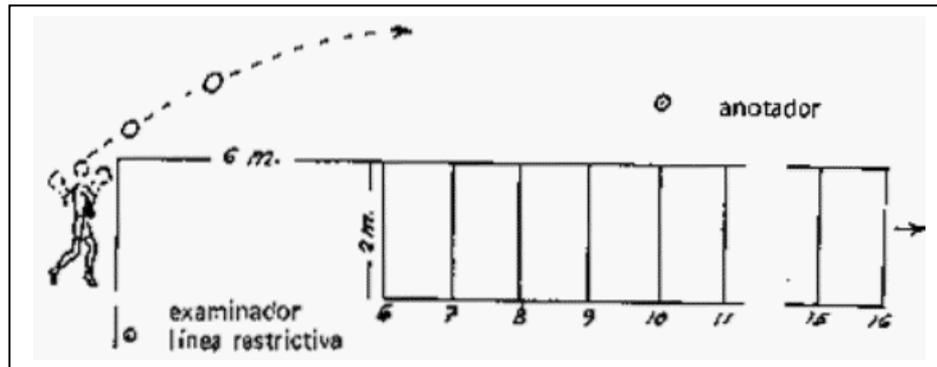
**Material:** Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador con el balón en las manos lo lanza hacia arriba y lo golpea con la cabeza hacia el área marcada tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

### **Reglas:**

1. El balón debe botar de aire en el área marcada.
2. Puede tomar o no impulso.
3. Se anula cualquier intento en que el balón es golpeado mientras el jugador pisa la línea restrictiva o uno de sus pies se encuentra delante de dicha línea.
4. Se permiten dos golpes de práctica.
5. Se conceden 3 intentos.

**Anotación:** Se anotan en metros (al  $\frac{1}{2}$  metro inferior) los golpes válidos que caigan en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.



Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

**Cuadro Nº 52**

15	16	16	13	13	12	15	16	13	13
11	13	10	15	12	15	12	16	15	13
13	14	11	15	15	12	13	12	13	14
14	15	15	12	16	15	16	13	11	16
16	12	15	13	15	14	12	15	16	16
14	16	14	16	13	16	15	16	14	12
15	15	16	16	16	16	14	14	16	12
15	16	13	15	12	12	13	11	14	11
15	14	16	13	16	14	16	16	15	15
15	15	15	16	13	16	14	15	15	12
13	15	16	11	16	12	14	14	16	16
14	14	13	13	15	16	12	12	11	11
14	13	16	16	11	16	16	16	15	14
13	13	16	12	12	15	10	14	13	14
13	16	13	15	16	15	12	15	15	15

La prueba de cabeceo que se aplicó a los deportistas es en cuarenta metros, los resultados obtenidos fueron el valor máximo es de 16 y el

mínimo de 10 con un promedio de 6,4. Para el cálculo del baremo se realizó con la formula:

Máximo – Mínimo = amplitud

$$16 - 10 = 6$$

Luego:

Se dividió la amplitud para el número de datos obtenidos de 0 al 10 que da un total de 20.

Amplitud / número de datos = Intervalo

$$6 / 20 = 0,3.$$

A continuación se presenta en el cuadro.

**Cuadro N° 53**

<b>MÁXIMO</b>	<b>16</b>
<b>MÍNIMO</b>	<b>10</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>14</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>6</b>
<b>INTERVALO</b>	<b>0,3</b>

**Cuadro N° 54**

<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>	<b>Puntos</b>	<b>Realizado</b>
<b>0</b>	10,00	<b>5,5</b>	13,30
<b>0,5</b>	10,30	<b>6</b>	<b>13,60</b>
<b>1</b>	10,60	<b>6,5</b>	13,90
<b>1,5</b>	10,90	<b>7</b>	14,20
<b>2</b>	<b>11,20</b>	<b>7,5</b>	14,50
<b>2,5</b>	11,50	<b>8</b>	<b>14,80</b>

<b>3</b>	11,80	<b>8,5</b>	15,10
<b>3,5</b>	12,10	<b>9</b>	15,40
<b>4</b>	<b>12,40</b>	<b>9,5</b>	15,70
<b>4,5</b>	12,70	<b>10</b>	<b>16,00</b>
<b>5</b>	13,00		

**Cuadro N° 55**

<b>Excelente</b>	10 a 9,5	15,10 a 16
<b>Muy Buena</b>	9 a 8	<b>13,90 a 14,80</b>
<b>Buena</b>	7,5 a 7	12,70 a 13,60
<b>Regular</b>	6,5 a 6	11,50 a 12,40
<b>Deficiente</b>	5,5 a 0	10 a 11,20

### **Conclusión**

El promedio que se encuentran los deportistas es de 14 en la cual se encuentra según la escala de calificaciones esta en el rango de Muy Buena lo que significa que se debe mejorar esta capacidad.

### **6.7 Impacto social**

Con el presente trabajo de investigación ayudará a mejorar el entrenamiento deportivo, debido a que tendrán un instrumento de medición en la cual se puede evaluar el rendimiento progresivo y verificar los principios del entrenamiento.

Ayudara a los entrenadores para que puedan aplicar a los deportistas, por ende ayudara al rendimiento de cada clubs y aportara al fútbol en general por las participaciones que existe en los campeonatos inter parroquiales.

## 6.8 Difusión

La difusión se lo realizó a los deportistas de los clubs los resultados obtenidos de los test aplicados tanto en las pruebas físicas – técnicas para medir el rendimiento y tener el instrumento para tener una base de partida de entrenamiento de las diferentes capacidades.

## 6.9 Bibliografía

### LIBROS

Bouzas Marins, J.C. y Giannichi, R.S.: *Avaliação e prescrição de atividade física. Guia pratico*. Shape Editora e Promocoos. 2ª Edición. Río de Janeiro-Brasil. 1998.

Calero Pérez, N.: *Tecnología educativa, realidades y perspectivas*. Editorial San Marcos. Lima -Perú.(Sin año de publicación).

Rivera, Juan (2008) *Metodología de la actividad física y de la investigación*.

Fernández Filho, J.: *Avaliação física*. Sao Paulo 1998.

Fraire Aranda, A.: *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol*. RFEF. Escuela Nacional.1ª Edición. Impreso por Imprenta Sarabia, S. L. Madrid-España. 1996.

Flores, M.S.: *Propuesta de un programa de formación deportiva para el nivel de formación de la escuela de deportes de la ciudad de La Paz*. Trabajo Final de Grado. INSAF. Santa Cruz-Bolivia. 2000.

Grosser, M. y Starichka, S.: *Test de la condición física*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona-España. 1988.

Litwin, J. y Fernández, G.: *Evaluación y estadística aplicadas a la educación física y el deporte*. Editorial Stadium. 3ª Edición. Buenos Aires-Argentina.

- Mozo, L.D. 2006. El Proceso de Entrenamiento Deportivo desde una óptica científica. Centros de Estudios Transdisciplinarios Bolivia. Cochabamba. Bolivia. 131 p.
- Mozo, L.D. 2010. La Iniciación Deportiva. Reflexiones y Propuestas. ASCADE S.R.L. Cochabamba. Bolivia. 90 p.
- Santana, Flavia María y otros.: *Planeamento de ensino e avaliação*. 11ª Edición. SAGRA Editora e distribuidora Ltda... Porto Alegre-RS-Brasil. 1988.
- Yucra Ribera, J.: *Análisis descriptivo de los tests de condición física aplicados en los clubes de la liga del fútbol profesional boliviano*. Trabajo Final de Grado. INSAF. Santa Cruz-Bolivia. 1997.

## **FUENTES ELECTRÓNICAS**

[www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com)

[www.mwnssport.com](http://www.mwnssport.com)

[www.comunicacionydeporte.com](http://www.comunicacionydeporte.com)

[www.sportsince.com](http://www.sportsince.com)

[www.entrenadoresdefútbol.com](http://www.entrenadoresdefútbol.com)

[www.mitecnologico.com/Main/PlanteamientoProblemaDefinicionArbolDeIProblema](http://www.mitecnologico.com/Main/PlanteamientoProblemaDefinicionArbolDeIProblema)

<http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva>.

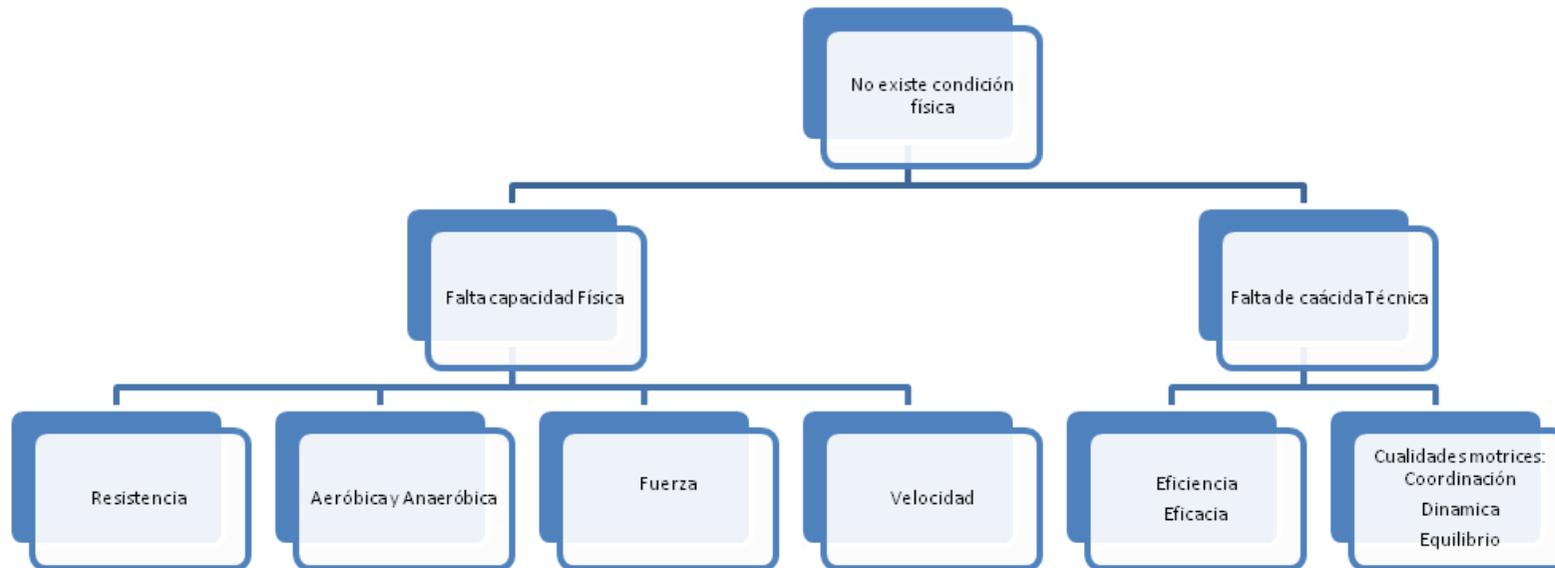
<http://www.umcc.cu/gestacad/monos/2007/>

<http://www.deporteymedicina.com.ar/evaldeport.htm>

# ANEXOS

## Anexo 1

### Árbol de problemas



## Anexo 2

### Matriz de coherencia

EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA	
FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Con la realización de la evaluación y control de la condición física se podrá relacionar con el rendimiento deportivo de los deportistas que participan en la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra en el año 2012?	Evaluar y Controlar la Condición Física y su Relación con el Rendimiento Deportivo de los deportistas que participan en el campeonato de fútbol de la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra en el año 2012. Propuesta Alternativa.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	INTERROGANTES
Diagnosticar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol en la parte inicial del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.	¿Cómo diagnosticar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol en la parte inicial del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?
Evaluar y controlar la condición física durante el proceso de fútbol en el campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.	¿Cuál sería la evaluación y control de la condición física durante el proceso de fútbol en el campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?
Identificar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol al final del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra.	¿Cómo identificar la evaluación y control de la condición física de la disciplina de fútbol al final del proceso del campeonato en la liga de San Antonio de Ibarra?
Analizar el rendimiento deportivo en los aspectos físicos de los deportistas para evaluar la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.	¿Cómo analizar el rendimiento deportivo en los aspectos físicos de los deportistas para evaluar la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad?
Identificar los aspectos técnicos del deportista para medir el rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de la liga de San Antonio en los aspectos de la conducción, precisión de pase, tiros al arco y el cabeceo.	¿Cuál será los aspectos técnicos del deportista para medir el rendimiento deportivo de los deportistas de futbol de la liga de San Antonio en los aspectos de la conducción, precisión de pase, tiros al arco y el cabeceo?

### Anexo 3

#### Matriz categorial

CONCEPTP	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Los conceptos de medición y evaluación en la educación física, son utilizados para atribuir notas.	Evaluación y Control de la Condición Física	Inicial del Proceso	Diagnóstica
		Durante el Proceso	Continua
		Final del Proceso	Final
Por tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición antropométrica)	Relación con el Rendimiento Deportivo de los Deportistas que Participan en el Campeonato de Fútbol de la Liga Parroquial de San Antonio de Ibarra.	Físicos	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Técnicos	Conducción

			Precisión del pase
			Tiros al arco
			Cabeceo

## **Anexo4**

### **Cuestionario de preguntas**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**FECYT**

**Objetivo:** La presente encuesta es para conocer aspectos relacionados con la evaluación del entrenamiento deportivo en el campeonato de fútbol

**1.- ¿En el inicio del campeonato de fútbol su entrenador ha realizado test físicos – técnicos para medir su rendimiento deportivo?**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**2.- Considera que los conocimientos de su Entrenador sobre los tests físicos – técnicos del fútbol son:**

Altos	Muy Buenos	Buenos	Regulares	Bajos

**3.- ¿Cree usted que su entrenador realiza Planificación de actividades y ejercicios para dirigir el proceso de entrenamiento?**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**4.- ¿Cuál del siguiente test utiliza su entrenador en el proceso de entrenamiento?**

Físicos	Técnicos	Psicológicos	Médicos

**5.- ¿El entrenador si les ha explicado antes de que se trata estos test antes seleccionado?**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**6.- ¿Cuál del siguiente listado su entrenador utiliza para desarrollar las diferentes capacidades.**

Capacidades	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Fuerza				
Resistencia				
Velocidad				
Flexibilidad				

**7.- ¿En el proceso de evaluación su entrenador toma en cuenta los siguientes componentes, sírvase señalar con una (X).**

Componentes	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Técnicos				
Tácticos				
Físicos				
Psicológicos				
Teóricos				

**8.- ¿Su entrenador aplica test o pruebas físicas en el proceso de preparación.**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**9.- ¿De las siguientes pruebas, cuáles aplica su entrenador para evaluar la preparación Física.**

Test físicos		Siempre	Casi Siempre	Rara vez	Nunca
Resistencia	1000 mts.				
Velocidad	40 mts.				
Fuerza	Saltos verticales				
	Flexión brazos				
	Abdominales				
Agilidad	T40				
Flexibilidad	Flexibilidad profunda				

**10.- ¿Durante el proceso de preparación su entrenador aplica pruebas para valorar los componentes Técnicos?**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**11.- ¿De las siguientes pruebas, cuáles aplica su entrenador para evaluar la preparación Técnica?**

Test técnicos	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Conducción				
Precisión de pase				
Tiros al arco				
Cabeceo				

**12.- ¿En el proceso de entrenamiento su entrenador realiza sesiones de preparación táctica simulando las competiciones.**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**13.- ¿Para el proceso de preparación su entrenador desarrolla reuniones motivacionales de autoestima y otras charlas para elevar su preparación psicológica.**

Siempre	Casi Siempre	Rara Vez	Nunca

**14.- ¿La preparación Teórica dirigida por su entrenador en cuanto a reglamentación, conceptos fundamentales de su deporte, desenvolvimiento frente a situaciones de juego y competición es:**

Alta	Muy Buena	Buena	Regular	Insuficiente

**Gracias por su colaboración**

## Anexo 5

### Ejemplos de hojas de control de tests

Instructor: \_\_\_\_\_

Categoría: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Nº	Nombre	Flexión Anterior Tronco	Salto Sargent	Abdominales en 1 min.	Push-Ups	Tres Bolillos	40 mts.	10 mts.	Test de Cooper
1-									
2-									

Nº	Nombre	Estatura	Peso	Push-Ups	Tres Bolillos	Velocidad 30 mts	Potencia a piernas Sargent	Prueba Agilidad	Abdominales	Velocidad Reacción	Test de Cooper
1-											
2-											

### Ejemplos de hojas de resultados de tests

#### PRUEBAS FÍSICAS

Nº	Nombre	Velocidad 30 mts		Test 1 milla		Push-Ups en 30 seg.		Abdominales en 1 min.		Potencia Sargent		Resultado Total	
		Res.	Ptos.	Res.	Ptos.	Res.	Ptos.	Res.	Ptos.	Res.	Ptos.	Ptos.	Calif.
1-													
2-													

#### PRUEBAS TÉCNICAS

Nº	Nombre	Dominio Estático			Dominio Dinámico			Cabeceo			Remate			Resultado Total	
		Res.		Ptos.	Res.		Ptos.	Res.		Ptos.	Res.		Ptos.	Ptos.	Calif.
		Der.	Ízq.	.	Der.	Ízq.	Ptos.	Der.	Ízq.	Ptos.	Der.	Ízq.	Ptos.		
1-															
2-															

## Anexo 6

### RESULTADOS DE LOS TEST

#### RESULTADOS DEL IMC

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA							
IMC							
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	Estatura (cm)	Peso (Kg)	IMC	Resultado	Club
4	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	1,80	90	27,78	Sobrepeso	28 de Abril
5	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	1,73	76	25,39	Sobrepeso	28 de Abril
6	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	1,63	83	31,24	Obeso	28 de Abril
8	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	1,67	69	24,74	Normal	28 de Abril
9	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	1,60	77	30,08	Obeso	28 de Abril
1	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	1,71	79	27,02	Sobrepeso	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	1,61	79	30,48	Obeso	28 de Abril
3	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	1,67	72	25,82	Sobrepeso	28 de Abril
2	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	1,64	79	29,37	Sobrepeso	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	1,63	68	25,59	Sobrepeso	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	1,81	65	19,84	Normal	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	1,73	68	22,72	Normal	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	1,78	65	20,52	Normal	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	1,69	78	27,31	Sobrepeso	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	1,82	73	22,04	Normal	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	1,71	77	26,33	Sobrepeso	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	1,87	74	21,16	Normal	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	1,60	61	23,83	Normal	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	1,61	79	30,48	Obeso	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	1,64	76	28,26	Sobrepeso	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	1,90	76	21,05	Normal	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	1,80	68	20,99	Normal	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	1,67	65	23,31	Normal	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	1,70	75	25,95	Sobrepeso	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	1,83	68	20,31	Normal	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	1,77	61	19,47	Normal	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	1,69	76	26,61	Sobrepeso	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	1,61	67	25,85	Sobrepeso	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	1,82	66	19,93	Normal	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	1,90	70	19,39	Normal	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	1,90	76	21,05	Normal	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	1,67	61	21,87	Normal	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	1,62	73	27,82	Sobrepeso	América

34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	1,75	69	22,53	Normal	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	1,66	64	23,23	Normal	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	1,85	67	19,58	Normal	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	1,72	66	22,31	Normal	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	1,76	76	24,54	Normal	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	1,64	79	29,37	Sobrepeso	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	1,74	63	20,81	Normal	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	1,89	73	20,44	Normal	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	1,66	66	23,95	Normal	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	1,68	63	22,32	Normal	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	1,67	77	27,61	Sobrepeso	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	1,63	76	28,60	Sobrepeso	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	1,75	68	22,20	Normal	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	1,81	65	19,84	Normal	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	1,69	79	27,66	Sobrepeso	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	1,64	79	29,37	Sobrepeso	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	1,62	70	26,67	Sobrepeso	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	1,73	76	25,39	Sobrepeso	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	1,60	69	26,95	Sobrepeso	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	1,89	79	22,12	Normal	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	1,83	80	23,89	Normal	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	1,78	61	19,25	Normal	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	1,67	80	28,69	Sobrepeso	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	1,83	78	23,29	Normal	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	1,87	77	22,02	Normal	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	1,69	72	25,21	Sobrepeso	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	1,63	76	28,60	Sobrepeso	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	1,76	70	22,60	Normal	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	1,60	65	25,39	Sobrepeso	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	1,85	61	17,82	Infrapeso	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	1,80	64	19,75	Normal	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	1,78	65	20,52	Normal	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	1,71	71	24,28	Normal	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	1,78	65	20,52	Normal	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	1,78	78	24,62	Normal	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	1,89	75	21,00	Normal	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	1,62	75	28,58	Sobrepeso	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	1,84	73	21,56	Normal	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	1,82	78	23,55	Normal	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	1,65	70	25,71	Sobrepeso	Estrella

74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	1,75	72	23,51	Normal	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	1,78	79	24,93	Normal	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	1,73	77	25,73	Sobrepeso	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	1,70	65	22,49	Normal	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	1,78	66	20,83	Normal	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	1,60	75	29,30	Sobrepeso	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	1,81	73	22,28	Normal	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	1,79	78	24,34	Normal	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	1,76	66	21,31	Normal	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	1,69	76	26,61	Sobrepeso	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	1,76	65	20,98	Normal	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	1,81	79	24,11	Normal	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	1,62	73	27,82	Sobrepeso	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	1,71	79	27,02	Sobrepeso	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	1,60	64	25,00	Sobrepeso	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	1,76	78	25,18	Sobrepeso	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	1,69	68	23,81	Normal	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	1,90	62	17,17	Infrapeso	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	1,86	76	21,97	Normal	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	1,62	63	24,01	Normal	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	1,85	74	21,62	Normal	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	1,63	65	24,46	Normal	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	1,71	62	21,20	Normal	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	1,77	76	24,26	Normal	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	1,85	74	21,62	Normal	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	1,74	62	20,48	Normal	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	1,70	77	26,64	Sobrepeso	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	1,90	61	16,90	Infrapeso	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	1,83	75	22,40	Normal	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	1,61	74	28,55	Sobrepeso	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	1,70	62	21,45	Normal	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	1,73	67	22,39	Normal	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	1,74	78	25,76	Sobrepeso	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	1,82	66	19,93	Normal	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	1,67	72	25,82	Sobrepeso	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	1,66	70	25,40	Sobrepeso	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	1,69	78	27,31	Sobrepeso	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	1,86	69	19,94	Normal	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	1,90	66	18,28	Infrapeso	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	1,70	63	21,80	Normal	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	1,71	62	21,20	Normal	Halcones

115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	1,61	67	25,85	Sobrepeso	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	1,71	63	21,55	Normal	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	1,72	69	23,32	Normal	Halcones
118	CEVALOOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	1,88	77	21,79	Normal	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	1,76	77	24,86	Normal	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	1,71	77	26,33	Sobrepeso	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	1,60	78	30,47	Obeso	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	1,63	63	23,71	Normal	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	1,64	71	26,40	Sobrepeso	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	1,74	73	24,11	Normal	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	1,88	75	21,22	Normal	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	1,66	69	25,04	Sobrepeso	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	1,73	78	26,06	Sobrepeso	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	1,63	80	30,11	Obeso	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	1,63	78	29,36	Sobrepeso	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	1,89	72	20,16	Normal	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	1,72	76	25,69	Sobrepeso	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	1,65	68	24,98	Normal	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	1,85	67	19,58	Normal	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	1,60	63	24,61	Normal	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	1,82	63	19,02	Normal	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	1,70	66	22,84	Normal	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	1,90	68	18,84	Normal	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	1,69	68	23,81	Normal	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	1,75	63	20,57	Normal	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	1,85	72	21,04	Normal	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	1,81	65	19,84	Normal	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	1,67	78	27,97	Sobrepeso	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	1,64	71	26,40	Sobrepeso	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	1,82	62	18,72	Normal	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	1,66	72	26,13	Sobrepeso	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	1,72	63	21,30	Normal	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	1,81	65	19,84	Normal	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	1,61	63	24,30	Normal	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	1,71	72	24,62	Normal	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	1,80	70	21,60	Normal	Rayo

Fuente: test de IMC

**Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila).**

Nos puede dar una idea para establecer categorías

Tiempo (en segundos)	Nota
4.5 "	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

**Fuente:** Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

### PRUEBA 1: RESULTADOS DE LA VELOCIDAD 40 m.

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA					
TEST DE VELOCIDAD (40 m)					
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES	RESULTADO	CLUB
			1		
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	4,6	Muy bueno	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	4,5	Excelente	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	5,1	Suficiente	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	5,3	Suficiente	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	5,4	Suficiente	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	5,7	Insuficiente	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	6,1	Muy deficiente	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	7,2	Muy deficiente	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	4,7	Muy bueno	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	5,9	Deficiente	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	5,7	Insuficiente	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	5,8	Deficiente	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	5,4	Suficiente	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	5,7	Insuficiente	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	5,5	Insuficiente	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	5,4	Suficiente	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	5.8	Muy deficiente	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	5,9	Deficiente	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	6,0	Muy deficiente	Ajisa

20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	5,0	Bueno	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	5,7	Insuficiente	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	5,9	Deficiente	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	6,1	Muy deficiente	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	6,6	Muy deficiente	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	5,4	Suficiente	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	5,3	Suficiente	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	5,8	Deficiente	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	7,1	Muy deficiente	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	4,7	Muy bueno	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	7,5	Muy deficiente	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	7,0	Muy deficiente	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	6,3	Muy deficiente	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	5,3	Suficiente	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	5,0	Bueno	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	6,3	Muy deficiente	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	7,8	Muy deficiente	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	5,0	Bueno	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	5,2	Suficiente	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	5,4	Suficiente	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	7,6	Muy deficiente	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	6,8	Muy deficiente	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	6,0	Muy deficiente	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	5,8	Deficiente	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	8,0	Muy deficiente	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	5,0	Bueno	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	9,1	Muy deficiente	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	9,2	Muy deficiente	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	4,5	Excelente	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	9.1	Muy deficiente	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	4,6	Muy bueno	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	4,7	Muy bueno	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	9,2	Muy deficiente	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	8,1	Muy deficiente	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	8,2	Muy deficiente	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	5,2	Suficiente	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	5,3	Suficiente	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	6,0	Muy deficiente	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	7,0	Muy deficiente	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	4,7	Muy bueno	Chacaritas

60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	5,0	Bueno	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	9,0	Muy deficiente	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	6,1	Muy deficiente	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	5,1	Bueno	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	4,6	Muy bueno	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	6,3	Muy deficiente	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	8,5	Muy deficiente	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	6,3	Muy deficiente	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	5,6	Insuficiente	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	6,3	Muy deficiente	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	7,2	Muy deficiente	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	6,3	Muy deficiente	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	9,1	Muy deficiente	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	6,4	Muy deficiente	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	5,2	Suficiente	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	7,3	Muy deficiente	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	5,2	Suficiente	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	5,0	Bueno	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	6,4	Muy deficiente	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	4,5	Excelente	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	5,3	Suficiente	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	6,2	Muy deficiente	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	5,5	Insuficiente	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	4,6	Muy bueno	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	4,5	Excelente	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	7,3	Muy deficiente	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	7,1	Muy deficiente	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	9,0	Muy deficiente	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	6,0	Muy deficiente	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	5,3	Suficiente	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	9,0	Muy deficiente	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	8,9	Muy deficiente	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	5,8	Deficiente	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	8,0	Muy deficiente	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	7,0	Muy deficiente	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	7,3	Muy deficiente	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	9,1	Muy deficiente	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	8,2	Muy deficiente	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	5,1	Bueno	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	4,5	Excelente	Independiente

100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	4,6	Muy bueno	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	6,3	Muy deficiente	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	8,0	Muy deficiente	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	6,3	Muy deficiente	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	8,1	Muy deficiente	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	8,0	Muy deficiente	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	8,5	Muy deficiente	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	4,5	Excelente	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	4,7	Muy bueno	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	4,9	Bueno	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	6,0	Muy deficiente	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	6,4	Muy deficiente	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	9,0	Muy deficiente	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	8,1	Muy deficiente	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	4,5	Excelente	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	6,0	Muy deficiente	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	6,5	Muy deficiente	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	8,2	Muy deficiente	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	6,7	Muy deficiente	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	9,1	Muy deficiente	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	8,3	Muy deficiente	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	9,2	Muy deficiente	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	7,1	Muy deficiente	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	5,0	Bueno	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	7,2	Muy deficiente	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	6,0	Muy deficiente	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	4,5	Excelente	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	5,2	Suficiente	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	8,0	Muy deficiente	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	4,6	Muy bueno	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	5,0	Bueno	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	7,1	Muy deficiente	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	4,7	Muy bueno	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	9,0	Muy deficiente	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	8,0	Muy deficiente	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	4,5	Excelente	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	7,1	Muy deficiente	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	4,7	Muy bueno	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	4,6	Muy bueno	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	9,0	Muy deficiente	Rayo

140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	5,1	Bueno	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	9,0	Muy deficiente	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	8,2	Muy deficiente	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	6,1	Muy deficiente	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	8,5	Muy deficiente	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	4,7	Muy bueno	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	8,0	Muy deficiente	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	6,1	Muy deficiente	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	5,7	Insuficiente	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	9,0	Muy deficiente	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	8,0	Muy deficiente	Rayo

Fuente: test de velocidad

## PRUEBA 2: RESULTADOS DE LA FUERZA (SALTO VERTICAL)

Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
46	52	56	60	71	68	74	83	<b>10</b>
44	48	52	57	63	65	71	76	<b>9.5</b>
43	47	50	56	62	63	69	71	<b>9</b>
42	46	47	53	59	61	66	70	<b>8.5</b>
41	44	45	52	58	60	65	67	<b>8</b>
41	43	44	51	56	57	64	66	<b>7.5</b>
40	42	43	50	55	57	63	65	<b>7</b>
39	41	42	49	52	56	62	63	<b>6.5</b>
37	40	41	48	51	55	61	62	<b>6</b>
36	40	40	47	51	53	58	61	<b>5.5</b>
36	39	39	47	50	52	57	60	<b>5</b>
35	37	38	44	50	51	56	59	<b>4.5</b>
34	36	36	43	49	50	55	58	<b>4</b>
33	36	36	42	48	49	53	57	<b>3.5</b>
32	34	35	42	47	47	52	56	<b>3</b>
32	33	34	41	46	46	51	56	<b>2.5</b>
31	32	32	40	45	46	50	54	<b>2</b>

30	31	30	39	44	45	48	50	1.5
29	30	29	38	43	44	47	45	1
28	28	27	36	40	44	43	44	0.5

Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA								
TEST DE SALTO								
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONE			RESULTADO	PUNTOS	CLUB
			1	2	3			
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	58	80	53	64	6,5	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	58	55	72	62	5,5	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	78	50	66	65	6,5	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	51	55	75	60	5	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	60	60	61	60	5	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	60	61	66	62	6	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	57	77	55	63	6,5	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	55	64	49	56	3	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	49	50	81	60	5	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	67	54	55	59	4	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	78	68	75	74	9	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	52	78	67	66	7	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	73	76	73	74	9	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	82	81	60	74	9	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	71	48	61	60	5	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	81	63	55	66	7,5	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	63	70	69	67	8	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	45	67	65	59	4,5	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	82	72	74	76	9,5	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	56	53	76	62	5,5	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	49	46	62	52	1,5	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	63	62	63	63	6	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	71	75	77	74	9	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	75	46	48	56	3	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	73	82	76	77	9,5	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	69	53	79	67	8	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	73	67	63	68	8	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	51	54	52	52	1,5	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	49	70	74	64	6,5	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	60	83	50	64	6,5	Ajisa

31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	82	78	83	81	9,5	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	58	66	80	68	8	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	44	72	78	65	6,5	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	51	78	57	62	6	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	65	77	69	70	8,5	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	82	72	51	68	8	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	72	71	69	71	8,5	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	75	77	79	77	9,5	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	52	50	47	50	1	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	60	52	50	54	2	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	78	61	47	62	6	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	71	45	64	60	5	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	48	73	82	68	8	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	46	73	76	65	7	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	54	70	71	65	7	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	81	83	50	71	9	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	74	64	81	73	9	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	58	55	63	59	4	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	44	79	44	56	2	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	81	47	61	63	6,5	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	58	57	50	55	2	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	69	70	61	67	7,5	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	70	54	74	66	7,5	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	51	47	55	51	1,5	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	57	44	56	52	1,5	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	48	73	65	62	6	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	77	81	71	76	9,5	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	62	57	59	59	4,5	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	72	55	62	63	6,5	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	68	82	71	74	9	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	77	54	60	64	6,5	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	79	68	55	67	8	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	81	53	73	69	8	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	51	73	47	57	3,5	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	56	72	46	58	4	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	59	46	82	62	6	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	54	54	72	60	5	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	57	83	69	70	8	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	78	48	61	62	6	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	68	68	63	66	7,5	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	79	81	62	74	9	Estrella

72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	47	52	66	55	2	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	62	72	55	63	6,5	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	62	80	50	64	6,5	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	52	45	77	58	4	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	65	77	67	70	8	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	68	53	46	56	2	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	82	47	83	71	8,5	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	67	56	72	65	7	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	59	62	75	65	7	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	79	47	44	57	3	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	54	75	67	65	7	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	71	61	82	71	9	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	65	62	52	60	4,5	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	49	51	77	59	4,5	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	64	69	76	70	8	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	45	70	76	64	6,5	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	69	50	72	64	6,5	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	62	76	83	74	9	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	51	71	66	63	6	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	66	83	45	65	6,5	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	77	57	48	61	5	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	68	46	51	55	2	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	69	70	71	70	8,5	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	62	63	83	69	8	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	66	55	50	57	3,5	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	45	59	82	62	6	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	44	80	51	58	4	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	65	78	64	69	8	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	64	53	55	57	3,5	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	54	66	65	62	5,5	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	45	60	70	58	4	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	70	79	50	66	7,5	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	82	65	53	67	7,5	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	68	59	63	63	6,5	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	56	46	78	60	5	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	57	46	82	62	5,5	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	76	78	63	72	9	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	79	45	79	68	8	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	75	73	70	73	9	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	67	57	49	58	3,5	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	82	80	48	70	8,5	Halcones

113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	52	57	69	59	4,5	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	60	79	52	64	6,5	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	44	71	50	55	2	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	79	64	63	69	8	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	80	69	66	72	9	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	75	69	52	65	7	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	50	73	47	57	3	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	66	56	48	57	3	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	75	46	67	63	6	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	64	67	74	68	8	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	68	55	62	62	5,5	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	77	81	80	79	9,5	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	65	62	74	67	8	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	49	70	46	55	2	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	71	67	67	68	8	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	72	60	68	67	7,5	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	67	68	59	65	6,5	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	61	62	75	66	7,5	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	76	75	71	74	9	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	44	69	54	56	2	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	52	78	79	70	8	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	69	82	67	73	9	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GLIBERTO	50	77	48	58	4	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	78	65	44	62	6	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	58	47	66	57	3,5	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	64	58	63	62	5,5	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	55	62	46	54	2	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	56	52	48	52	1,5	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	69	76	66	70	8,5	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	77	50	69	65	7	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	54	52	56	54	2	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	82	52	51	62	5,5	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	58	61	75	65	6,5	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	71	44	57	57	3,5	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	79	64	73	72	9	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	54	48	52	51	1,5	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	61	61	52	58	4	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	79	81	51	70	8,5	Rayo

Fuente: test de salto vertical

10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	Total
0	6	16	7	19	8	8	18	11	7	8	5	8	6	5	0	11	6	1	0	150

### PRUEBA 3: RESULTADOS DE LA RESISTENCIA

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA					
TEST DE RESISTENCIA					
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES	RESULTADO	CLUB
			1		
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	2671	Buena	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	1893	Mala	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	2066	Mala	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	2087	Mala	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	2477	Buena	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	1759	Mala	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	2783	Buena	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	2746	Buena	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	2740	Buena	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	1981	Mala	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	2750	Buena	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	2432	Buena	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	1728	Mala	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	2577	Buena	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	1991	Mala	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	2668	Buena	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	1660	Mala	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	1622	Mala	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	2094	Mala	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	2290	Regular	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	2298	Regular	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	2739	Buena	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	2354	Regular	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	1917	Mala	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	1780	Mala	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	1677	Mala	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	2684	Buena	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	2131	Mala	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	2748	Buena	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	1695	Mala	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	2739	Buena	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	2769	Buena	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	2355	Regular	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	1762	Mala	América

35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	2003	Mala	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	1741	Mala	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	1616	Mala	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	1907	Mala	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	1768	Mala	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	2007	Mala	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	1690	Mala	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	1909	Mala	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	2288	Regular	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	2550	Buena	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	1905	Mala	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	1992	Mala	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	2374	Regular	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	1628	Mala	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	1625	Mala	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	2693	Buena	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	2455	Buena	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	2422	Buena	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	2404	Buena	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	2289	Regular	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	1978	Mala	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	2764	Buena	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	1648	Mala	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	2629	Buena	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	2058	Mala	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	2007	Mala	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	2497	Buena	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	2552	Buena	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	1893	Mala	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	2100	Mala	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	2615	Buena	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	2180	Mala	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	1615	Mala	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	2151	Mala	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	2221	Regular	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	1706	Mala	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	2711	Buena	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	1623	Mala	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	2048	Mala	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	2272	Regular	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	2684	Buena	Estrella

76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	2055	Mala	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	2553	Buena	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	2145	Mala	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	2786	Buena	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	2139	Mala	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	1863	Mala	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	2206	Regular	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	1626	Mala	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	2159	Mala	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	2711	Buena	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	2760	Buena	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	2715	Buena	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	2314	Regular	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	2281	Regular	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	2076	Mala	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	2178	Mala	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	2333	Regular	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	1630	Mala	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	1662	Mala	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	2499	Buena	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	1902	Mala	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	1808	Mala	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	1972	Mala	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	2392	Regular	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	1811	Mala	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	2240	Regular	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	2172	Mala	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	2547	Buena	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	1719	Mala	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	2627	Buena	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	2108	Mala	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	2718	Buena	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	1785	Mala	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	1809	Mala	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	1818	Mala	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	1975	Mala	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	2534	Buena	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	2544	Buena	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	1772	Mala	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	2572	Buena	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	1895	Mala	Halcones

117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	2608	Buena	Halcones
118	CEVALOOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	2027	Mala	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	2344	Regular	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	2388	Regular	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	2463	Buena	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	2552	Buena	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	2377	Regular	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	1988	Mala	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	2125	Mala	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	2145	Mala	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	2086	Mala	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	2525	Buena	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	2700	Buena	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	1907	Mala	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	2011	Mala	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	2060	Mala	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	1855	Mala	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	2544	Buena	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	1796	Mala	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	2075	Mala	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	1689	Mala	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	2339	Regular	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	1943	Mala	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	2621	Buena	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	2093	Mala	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	1605	Mala	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	2692	Buena	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	2467	Buena	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	2586	Buena	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	2141	Mala	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	2093	Mala	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	1939	Mala	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	1603	Mala	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	2258	Regular	Rayo

**Fuente: test de resistencia**

<b>Hombres (12 min)</b>				
<b>Categoría</b>	<b>menos de 30 años</b>	<b>30 a 39 años</b>	<b>40 a 49 años</b>	<b>50 años o más</b>
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Fuente: test de resistencia

<b>Excelente</b>	<b>Buena</b>	<b>Regular</b>	<b>Mala</b>	<b>Muy Mala</b>	<b>Total</b>
0	48	20	82	0	150

#### **PRUEBA 4: RESULTADOS DE LA FLEXIBILIDAD**

**Tabla de Cálculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila Teleña)**

<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>13 años</b>	<b>14 años</b>	<b>15 años</b>	<b>16 años</b>	<b>17-18 años</b>	<b>19 años y más</b>	<b>PUNTOS</b>
38	41	42	43	45	48	47	51	<b>10</b>
37	33	40	39	42	45	45	48	<b>9.5</b>
36	33	38	38	40	44	45	46	<b>9</b>
35	32	35	37	38	43	42	43	<b>8.5</b>
34	30	33	36	36	41	41	42	<b>8</b>
33	29	32	35	34	39	39	41	<b>7.5</b>
33	28	31	33	33	38	38	40	<b>7</b>
32	27	31	32	33	36	37	39	<b>6.5</b>
32	27	29	29	32	36	37	38	<b>6</b>
31	27	28	27	31	35	35	37	<b>5.5</b>
30	26	27	27	30	33	34	37	<b>5</b>
26	26	27	26	29	32	33	36	<b>4.5</b>
25	25	26	25	28	31	32	35	<b>4</b>
25	24	25	24	28	29	31	34	<b>3.5</b>
24	24	23	24	27	27	29	33	<b>3</b>
23	23	23	23	27	25	28	32	<b>2.5</b>
23	23	22	23	26	24	28	31	<b>2</b>
21	22	21	22	24	23	25	30	<b>1.5</b>
20	21	20	19	22	22	22	28	<b>1</b>
19	19	18	19	20	20	22	25	<b>0.5</b>

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA					
TEST DE FLEXIBILIDAD					
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES	RESULTADO	CLUB
			1		
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	34	3,5	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	44	8,5	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	45	8,5	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	44	8,5	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	28	1	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	33	3	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	33	3	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	31	2	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	38	6	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	50	9,5	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	32	2,5	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	25	0,5	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	32	2,5	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	48	9,5	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	49	9,5	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	28	1	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	44	8,5	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	46	9	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	45	8,5	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	35	4	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	35	4	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	41	7,5	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	29	1	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	50	9,5	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	43	8,5	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	44	8,5	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	41	7,5	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	32	2,5	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	47	9	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	42	8	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	47	9	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	50	9,5	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	44	8,5	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	34	3,5	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	39	6,5	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	35	4	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	40	7	América

38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	36	4,5	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	36	4,5	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	29	1	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	48	9,5	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	44	8,5	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	51	9,5	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	28	1	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	33	3	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	27	0,5	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	34	3,5	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	35	4	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	27	0,5	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	27	0,5	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	30	1,5	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	29	1	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	44	8,5	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	36	4,5	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	47	9	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	50	9,5	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	34	3,5	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	50	9,5	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	35	4	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	28	1	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	27	0,5	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	43	8,5	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	39	6,5	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	31	2	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	26	0,5	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	50	9,5	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	34	3,5	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	48	9,5	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	30	1,5	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	40	7	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	40	7	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	48	9,5	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	30	1,5	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	49	9,5	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	32	2,5	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	28	1	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	31	2	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	29	1	Garrisal

79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	42	8	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	36	4,5	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	30	1,5	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	26	0,5	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	46	9	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	40	7	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	41	7,5	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	29	1	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	31	2	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	34	3,5	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	51	9,5	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	33	3	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	50	9,5	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	46	9	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	34	3,5	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	41	7,5	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	50	9,5	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	32	2,5	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	49	9,5	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	48	9,5	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	50	9,5	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	29	1	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	50	9,5	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	29	1	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	33	3	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	47	9	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	51	9,5	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	44	8,5	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	44	8,5	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	45	8,5	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	34	3,5	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	31	2	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	44	8,5	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	31	2	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	37	5,5	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	39	6,5	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	44	8,5	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	40	7	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	45	8,5	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	25	0,5	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	46	9	Halcones

120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	46	9	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	46	9	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	44	8,5	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	45	8,5	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	29	1	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	36	4,5	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	39	6,5	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	34	3,5	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	28	1	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	44	8,5	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	50	9,5	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	38	6	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	29	1	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	44	8,5	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	50	9,5	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	51	9,5	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	33	3	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	34	3,5	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	47	9	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	48	9,5	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	48	9,5	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	33	3	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	46	9	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	31	2	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	51	9,5	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	26	0,5	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	43	8,5	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	25	0,5	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	45	8,5	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	39	6,5	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	31	2	Rayo

Fuente: test de flexibilidad

alta							moderada					baja							Total	
10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1		0,5
0	27	12	23	2	4	5	5	2	1	0	5	5	10	7	5	8	4	15	10	150

Fuente: test de flexibilidad

## PRUEBA 5: RESULTADOS DE CONDUCCIÓN TRES BOLILLOS

Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

Tiempo (en segundos)	Nota
18" a 19"	Excelente
20" a 21"	Muy Bueno
22" a 23"	Bueno
24" a 25"	Suficiente
26" a 27"	Insuficiente
28" a 29"	Deficiente
30" o más	Muy Deficiente

Fuente: Francisco Masís (Cos) < [fmasis@lanier.com](mailto:fmasis@lanier.com) >

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA							
TEST DE CONDUCCIÓN (TRES BOLILLOS)							
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONE		TOTAL	RESULTADO	CLUB
			1 DER	2 IZQ			
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	10	13	23	Bueno	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	11	12	23	Bueno	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	10	13	23	Bueno	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	14	14	28	Deficiente	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	14	14	28	Deficiente	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	13	12	25	Suficiente	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	14	10	24	Suficiente	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	12	10	22	Bueno	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	14	11	25	Suficiente	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	10	13	23	Bueno	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	14	12	26	Insuficiente	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	13	15	28	Deficiente	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	14	11	25	Suficiente	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	10	13	23	Bueno	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	10	13	23	Bueno	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	15	12	27	Insuficiente	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	11	11	22	Bueno	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	15	11	26	Insuficiente	Ajisa

19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	12	15	27	Insuficiente	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	10	15	25	Suficiente	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	10	15	25	Suficiente	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	12	15	27	Insuficiente	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	15	11	26	Insuficiente	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	15	15	30	Muy deficiente	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	14	10	24	Suficiente	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	10	12	22	Bueno	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	14	10	24	Suficiente	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	13	15	28	Deficiente	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	12	14	26	Insuficiente	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	12	14	26	Insuficiente	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	13	15	28	Deficiente	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	12	13	25	Suficiente	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	11	14	25	Suficiente	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	13	14	27	Insuficiente	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	15	12	27	Insuficiente	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	13	12	25	Suficiente	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	10	15	25	Suficiente	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	12	11	23	Bueno	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	12	12	24	Suficiente	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	14	13	27	Insuficiente	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	13	11	24	Suficiente	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	13	11	24	Suficiente	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	14	13	27	Insuficiente	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	15	11	26	Insuficiente	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	14	11	25	Suficiente	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	12	10	22	Bueno	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	15	13	28	Deficiente	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	12	15	27	Insuficiente	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	11	10	21	Muy bueno	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	10	10	20	Muy bueno	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	14	10	24	Suficiente	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	10	13	23	Bueno	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	11	10	21	Muy bueno	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	12	12	24	Suficiente	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	12	13	25	Suficiente	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	15	11	26	Insuficiente	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	11	13	24	Suficiente	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	14	10	24	Suficiente	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	11	11	22	Bueno	Chacaritas

60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	14	12	26	Insuficiente	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	12	13	25	Suficiente	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	13	10	23	Bueno	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	13	13	26	Insuficiente	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	14	10	24	Suficiente	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	10	14	24	Suficiente	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	14	10	24	Suficiente	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	13	13	26	Insuficiente	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	12	14	26	Insuficiente	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	15	15	30	Muy deficiente	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	13	15	28	Deficiente	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	10	11	21	Muy bueno	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	10	15	25	Suficiente	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	10	14	24	Suficiente	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	12	15	27	Insuficiente	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	14	11	25	Suficiente	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	14	15	29	Deficiente	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	14	11	25	Suficiente	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	12	10	22	Bueno	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	11	11	22	Bueno	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	15	15	30	Muy deficiente	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	15	11	26	Insuficiente	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	14	10	24	Suficiente	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	13	15	28	Deficiente	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	14	10	24	Suficiente	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	15	12	27	Insuficiente	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	15	12	27	Insuficiente	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	15	11	26	Insuficiente	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	12	10	22	Bueno	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	10	12	22	Bueno	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	14	10	24	Suficiente	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	14	15	29	Deficiente	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	11	15	26	Insuficiente	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	10	13	23	Bueno	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	15	14	29	Deficiente	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	14	10	24	Suficiente	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	13	13	26	Insuficiente	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	13	13	26	Insuficiente	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	11	10	21	Muy bueno	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	14	11	25	Suficiente	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	10	12	22	Bueno	Independiente

101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	12	12	24	Suficiente	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	13	11	24	Suficiente	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	10	10	20	Muy bueno	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	13	11	24	Suficiente	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	10	13	23	Bueno	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	13	11	24	Suficiente	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	15	13	28	Deficiente	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	15	10	25	Suficiente	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	14	12	26	Insuficiente	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	12	12	24	Suficiente	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	10	15	25	Suficiente	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	13	13	26	Insuficiente	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	15	11	26	Insuficiente	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	11	15	26	Insuficiente	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	15	10	25	Suficiente	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	14	15	29	Deficiente	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	15	10	25	Suficiente	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	15	14	29	Deficiente	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	15	14	29	Deficiente	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	13	10	23	Bueno	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	12	15	27	Insuficiente	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	13	15	28	Deficiente	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	10	13	23	Bueno	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	12	12	24	Suficiente	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	13	14	27	Insuficiente	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	12	13	25	Suficiente	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	14	15	29	Deficiente	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	10	14	24	Suficiente	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	13	12	25	Suficiente	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	12	15	27	Insuficiente	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	13	12	25	Suficiente	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	10	12	22	Bueno	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	13	14	27	Insuficiente	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	14	11	25	Suficiente	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	13	15	28	Deficiente	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	13	10	23	Bueno	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	10	11	21	Muy bueno	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	13	12	25	Suficiente	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	13	10	23	Bueno	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	15	15	30	Muy deficiente	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	15	14	29	Deficiente	Rayo

142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	11	10	21	Muy bueno	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	12	14	26	Insuficiente	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	10	13	23	Bueno	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	15	13	28	Deficiente	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	10	12	22	Bueno	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	13	10	23	Bueno	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	11	14	25	Suficiente	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	12	10	22	Bueno	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	10	15	25	Suficiente	Rayo

**Fuente: test de conducción**

Excelente	Muy bueno	bueno	Suficiente	Insuficiente	Deficiente	Muy deficiente	Total
0	8	30	52	36	20	4	150

**Fuente: test de conducción.**

## PRUEBA 6: RESULTADOS DE PRECISIÓN DE PASE

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA							
TEST DE PRECISIÓN DE PASE							
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES		TOTAL	RESULTADOS	CLUB
			1	2			
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	3	0	2	Regular	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	4	0	2	Regular	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	4	3	4	Muy bueno	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	4	2	3	Bueno	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	4	3	4	Muy bueno	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	4	0	2	Regular	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	4	2	3	Bueno	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	5	2	4	Muy bueno	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	2	0	1	Suficiente	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	2	2	2	Regular	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	5	2	4	Muy bueno	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	4	0	2	Regular	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	2	2	2	Regular	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	4	3	4	Muy bueno	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	5	5	5	Excelente	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	1	4	3	Bueno	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	1	0	1	Suficiente	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	4	0	2	Regular	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	5	0	3	Bueno	Ajisa

20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	2	0	1	Suficiente	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	3	1	2	Regular	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	5	5	5	Excelente	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	2	1	2	Regular	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	4	5	5	Excelente	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	0	5	3	Bueno	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	3	3	3	Bueno	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	1	5	3	Bueno	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	4	5	5	Excelente	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	2	0	1	Suficiente	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	0	1	1	Suficiente	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	3	0	2	Regular	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	0	3	2	Regular	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	0	0	0	Insuficiente	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	4	2	3	Bueno	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	3	0	2	Regular	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	5	0	3	Bueno	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	3	4	4	Muy bueno	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	2	1	2	Regular	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	0	5	3	Bueno	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	0	5	3	Bueno	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	3	4	4	Muy bueno	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	5	3	4	Muy bueno	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	0	0	0	Insuficiente	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	0	5	3	Bueno	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	1	3	2	Regular	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	2	0	1	Suficiente	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	2	4	3	Bueno	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	1	0	1	Suficiente	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	3	3	3	Bueno	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	2	2	2	Regular	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	1	0	1	Suficiente	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	3	5	4	Muy bueno	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	2	5	4	Muy bueno	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	5	2	4	Muy bueno	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	5	2	4	Muy bueno	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	0	2	1	Suficiente	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	5	5	5	Excelente	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	2	3	3	Bueno	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	3	1	2	Regular	Chacaritas

60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	0	3	2	Regular	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	0	5	3	Bueno	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	1	2	2	Regular	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	5	0	3	Bueno	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	0	0	0	Insuficiente	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	2	0	1	Suficiente	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	1	2	2	Regular	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	1	0	1	Suficiente	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	1	0	1	Suficiente	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	4	4	4	Muy bueno	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	4	0	2	Regular	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	2	0	1	Suficiente	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	4	3	4	Muy bueno	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	1	1	1	Suficiente	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	1	3	2	Regular	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	5	0	3	Bueno	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	1	1	1	Suficiente	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	0	5	3	Bueno	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	4	3	4	Muy bueno	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	1	1	1	Suficiente	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	4	5	5	Excelente	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	3	2	3	Bueno	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	1	4	3	Bueno	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	2	0	1	Suficiente	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	5	1	3	Bueno	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	5	5	5	Excelente	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	2	1	2	Regular	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	4	3	4	Muy bueno	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	1	0	1	Suficiente	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	0	4	2	Regular	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	1	5	3	Bueno	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	1	4	3	Bueno	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	2	2	2	Regular	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	1	2	2	Regular	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	1	3	2	Regular	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	2	1	2	Regular	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	2	4	3	Bueno	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	2	5	4	Muy bueno	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	4	2	3	Bueno	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	4	4	4	Muy bueno	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	2	4	3	Bueno	Independiente

101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	4	5	5	Excelente	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	0	0	0	Insuficiente	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	4	0	2	Regular	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	0	5	3	Bueno	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	3	4	4	Muy bueno	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	3	1	2	Regular	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	5	4	5	Excelente	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	4	3	4	Muy bueno	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	2	0	1	Suficiente	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	0	3	2	Regular	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	1	0	1	Suficiente	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	1	1	1	Suficiente	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	5	0	3	Bueno	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	5	4	5	Excelente	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	2	5	4	Muy bueno	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	4	1	3	Bueno	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	2	2	2	Regular	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	1	3	2	Regular	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	1	4	3	Bueno	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	1	2	2	Regular	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	4	5	5	Excelente	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	1	2	2	Regular	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	2	0	1	Suficiente	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	4	3	4	Muy bueno	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	2	0	1	Suficiente	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	3	1	2	Regular	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	2	5	4	Muy bueno	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	4	3	4	Muy bueno	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	0	0	0	Insuficiente	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	1	5	3	Bueno	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	0	3	2	Regular	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	3	3	3	Bueno	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	5	3	4	Muy bueno	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	4	5	5	Excelente	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	3	2	3	Bueno	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	4	3	4	Muy bueno	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	2	4	3	Bueno	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	1	5	3	Bueno	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	4	5	5	Excelente	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	1	0	1	Suficiente	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	5	4	5	Excelente	Rayo

142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	5	3	4	Muy bueno	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	0	4	2	Regular	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	4	3	4	Muy bueno	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	4	4	4	Muy bueno	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	4	1	3	Bueno	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	4	0	2	Regular	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	4	2	3	Bueno	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	2	1	2	Regular	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	4	1	3	Bueno	Rayo

**Fuente: test de precisión de pace.**

Excelente	5
Muy bueno	4
Bueno	3
Regular	2
Suficiente	1
Insuficiente	0

**Fuente: test de precisión de pace.**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Suficiente	Insuficiente	Total
14	29	39	39	24	5	150

**Fuente: test de precisión de pace.**

## PRUEBA 7: RESULTADOS DEL TIRO AL ARCO

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA							
TEST DE TIRO AL ARCO							
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES		TOTAL	RESULTADO	CLUB
			1	2			
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	2	2	2	Bueno	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	2	3	3	Muy bueno	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	3	3	3	Muy bueno	28 de Abril
3	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	2	3	3	Muy bueno	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	2	5	5	Excelente	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	3	1	3	Muy bueno	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	1	3	3	Muy bueno	28 de Abril

8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	5	3	5	Excelente	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	2	5	5	Excelente	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	1	5	5	Excelente	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	1	2	2	Bueno	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	3	2	3	Muy bueno	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	2	2	2	Bueno	28 de Abril
13	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	1	2	2	Bueno	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	5	3	5	Excelente	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	3	2	3	Muy bueno	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	1	3	3	Muy bueno	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	3	3	3	Muy bueno	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	5	3	5	Excelente	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	3	3	3	Muy bueno	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	3	3	3	Muy bueno	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	2	1	2	Bueno	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	2	5	5	Excelente	Ajisa
23	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	5	1	5	Excelente	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	5	3	5	Excelente	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	2	1	2	Bueno	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	2	3	3	Muy bueno	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	5	3	5	Excelente	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	1	2	2	Bueno	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	2	5	5	Excelente	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	1	2	2	Bueno	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	3	3	3	Muy bueno	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	1	3	3	Muy bueno	América
33	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	3	2	3	Muy bueno	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	3	3	3	Muy bueno	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	5	3	5	Excelente	América
37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	3	1	3	Muy bueno	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	3	5	5	Excelente	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	3	1	3	Muy bueno	América
30	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	5	3	5	Excelente	América
31	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	1	3	3	Muy bueno	América
32	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	1	1	1	Regular	América
33	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	1	3	3	Muy bueno	América
33	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	3	1	3	Muy bueno	América
35	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	3	5	5	Excelente	América
36	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	5	2	5	Excelente	Chacaritas
37	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	2	1	2	Bueno	Chacaritas
38	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	3	3	3	Muy bueno	Chacaritas

39	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	2	1	2	Bueno	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	3	1	3	Muy bueno	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	3	3	3	Muy bueno	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	2	3	3	Muy bueno	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	1	3	3	Muy bueno	Chacaritas
53	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	2	2	2	Bueno	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	3	3	3	Muy bueno	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	2	2	2	Bueno	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	3	3	3	Muy bueno	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	3	2	3	Muy bueno	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	2	5	5	Excelente	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	1	5	5	Excelente	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	3	2	3	Muy bueno	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	3	2	3	Muy bueno	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	3	2	3	Muy bueno	Estrella
63	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	1	1	1	Regular	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	5	1	5	Excelente	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	5	5	5	Excelente	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	3	2	3	Muy bueno	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	3	3	3	Muy bueno	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	3	3	3	Muy bueno	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	5	3	5	Excelente	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	5	3	5	Excelente	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	3	5	5	Excelente	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	5	3	5	Excelente	Estrella
73	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	5	3	5	Excelente	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	3	5	5	Excelente	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	3	3	3	Muy bueno	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	3	2	3	Muy bueno	Garrisal
78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	5	3	5	Excelente	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	2	2	2	Bueno	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	2	1	2	Bueno	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	3	3	3	Muy bueno	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	3	2	3	Muy bueno	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	1	3	3	Muy bueno	Garrisal
83	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	1	2	2	Bueno	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	1	3	3	Muy bueno	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	2	5	5	Excelente	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	5	3	5	Excelente	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	3	3	3	Muy bueno	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	5	5	5	Excelente	Garrisal

90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	3	2	3	Muy bueno	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	3	3	3	Muy bueno	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	1	2	2	Bueno	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	1	2	2	Bueno	Independiente
93	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	2	5	5	Excelente	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	1	3	3	Muy bueno	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	3	5	5	Excelente	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	5	3	5	Excelente	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	3	2	3	Muy bueno	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	3	1	3	Muy bueno	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	1	2	2	Bueno	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	2	1	2	Bueno	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	5	1	5	Excelente	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	5	3	5	Excelente	Independiente
103	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	5	2	5	Excelente	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	2	3	3	Muy bueno	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	3	1	3	Muy bueno	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	5	5	5	Excelente	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	1	5	5	Excelente	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	3	2	3	Muy bueno	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	3	5	5	Excelente	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	2	1	2	Bueno	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	2	3	3	Muy bueno	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	3	3	3	Muy bueno	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	3	3	3	Muy bueno	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	2	3	3	Muy bueno	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	5	3	5	Excelente	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	5	5	5	Excelente	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	2	5	5	Excelente	Halcones
119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	2	3	3	Muy bueno	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	3	1	3	Muy bueno	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	2	3	3	Muy bueno	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	5	5	5	Excelente	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	2	3	3	Muy bueno	Horizontes
123	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	3	5	5	Excelente	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	1	3	3	Muy bueno	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	3	1	3	Muy bueno	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	5	2	5	Excelente	Horizontes
128	MONTESDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	3	3	3	Muy bueno	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	3	5	5	Excelente	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	3	2	3	Muy bueno	Horizontes

131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	3	2	3	Muy bueno	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	1	5	5	Excelente	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	2	3	3	Muy bueno	Horizontes
133	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	3	3	3	Muy bueno	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	3	5	5	Excelente	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	5	3	5	Excelente	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	1	2	2	Bueno	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	5	3	5	Excelente	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	3	3	3	Muy bueno	Rayo
130	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	3	2	3	Muy bueno	Rayo
131	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	3	3	3	Muy bueno	Rayo
132	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	3	3	3	Muy bueno	Rayo
133	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	1	2	2	Bueno	Rayo
133	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	5	2	5	Excelente	Rayo
135	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	3	5	5	Excelente	Rayo
136	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	3	2	3	Muy bueno	Rayo
137	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	2	2	2	Bueno	Rayo
138	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	5	3	5	Excelente	Rayo
139	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	1	3	3	Muy bueno	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	3	3	3	Muy bueno	Rayo

**Fuente: test de tiro al arco**

Tiros	Valor	Nota
Por cada tiro directo que entre por los extremos	5	Excelente
Por cada tiro que después de botar en el suelo entre por los extremos.	3	Muy bueno
Por cada tiro directo que entre por el centro	2	Bueno
Por cada tiro que después de botar en el suelo entre por el centro.	1	Regular

**Fuente: test de tiro al arco**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Total
53	72	23	2	150

**Fuente: test de tiro al arco**

## PRUEBA 8: RESULTADOS DEL CABECEO

JUGADORES DE LA LIGA DE SAN ANTONIO DE IBARRA							
TEST DE CABEZA							
Nº	APELLIDOS	NOMBRES	REPETICIONES		TOTAL	RESULTADO	CLUB
			1	2			
1	BATALLAS CHAMORRO	LUIS OSWALDO	15	14	15	Muy bueno	28 de Abril
2	TORRES AVILA	HAMILTON ORLANDO	11	16	16	Excelente	28 de Abril
3	CUPICHAMBA CACUANGO	JULIO CESAR	16	10	16	Excelente	28 de Abril
4	ANDRADE LOPEZ	DARWIN LEONARDO	13	12	13	Bueno	28 de Abril
5	YEPEZ MERLO	RAFAEL ANTONIO	10	13	13	Bueno	28 de Abril
6	YEPEZ TERAN	JHIMMY PATRICIO	10	12	12	Suficiente	28 de Abril
7	IBARRA CRIBAN	CRISTIANB FERNANDO	15	11	15	Muy bueno	28 de Abril
8	YEPEZ REYES	JHONATAN PATRICIO	13	16	16	Excelente	28 de Abril
9	CHIMBO TITUAÑA	LUIS GILBERTO	13	12	13	Bueno	28 de Abril
10	DIAZ COLLAGUAZO	MARCO JAVIER	13	10	13	Bueno	28 de Abril
11	CUPICHAMBA IPIALES	JEFFERSON ANDRES	11	10	11	Suficiente	28 de Abril
12	MORETA SALAS	EDISON JAVIER	11	13	13	Bueno	28 de Abril
13	YEPEZ REYES	EDWIN SANTIAGO	10	10	10	Suficiente	28 de Abril
14	CUPICHAMBA IPIALES	ALEXANDER DAVID	14	15	15	Muy bueno	28 de Abril
15	YEPEZ COLIMBA	ANGEL FABIAN	11	12	12	Suficiente	28 de Abril
16	OCLES CAMPOS	JUAN PABLO	12	15	15	Muy bueno	Ajisa
17	MORALES POMASQUI	ANGEL BAYARDO	12	11	12	Suficiente	Ajisa
18	FOLLARAN BENAVIDES	HENRY BLADIMIR	11	16	16	Excelente	Ajisa
19	FLORES AVALOS	NEY ORLANDO	13	15	15	Muy bueno	Ajisa
20	VITERI BENAVIDES	CRISTIAN EDUARDO	13	12	13	Bueno	Ajisa
21	GRIJALVA DAVILA	CRISTIAN SANTIAGO	13	13	13	Bueno	Ajisa
22	CALDERON LOPEZ	DIEGO GUILLERMO	11	14	14	Muy bueno	Ajisa
23	TRUJILLO MEJIA	HUGO ENRIQUE	11	10	11	Suficiente	Ajisa
24	VERDUGA MORENO	ADRIAN ERALDO	10	15	15	Muy bueno	Ajisa
25	RUEDA CARRERA	JOSE SANTIAGO	14	15	15	Muy bueno	Ajisa
26	VITERI RUEDA	CARLOS ADAIL	10	12	12	Suficiente	Ajisa
27	VILLARRUEL VITERI	MARCO ANTONIO	10	13	13	Bueno	Ajisa
28	RIVERA CACUANGO	EDWIN MAURICIO	12	10	12	Suficiente	Ajisa
29	CABEZAS TRUJILLO	JONATHAN VICENTE	13	11	13	Bueno	Ajisa
30	LOPEZ NEGRETE	MARCO ANTONIO	12	14	14	Muy bueno	Ajisa
31	CHANDI LLERENA	WILSON ALEXANDER	10	14	14	Muy bueno	América
32	QUINTANA COLLAHUAZO	BRYAN HUMBERTO	15	12	15	Muy bueno	América
33	CACHIMUEL IBABADNGO	KLEVER MAURICIO	15	13	15	Muy bueno	América
34	HARO YEPEZ	DIEGO ARMANDO	12	10	12	Suficiente	América
35	CHANDI BAEZ	WILMER MANUEL	16	12	16	Excelente	América
36	CHUQUIN CHIMBO	CRISTIAN HERNAN	15	12	15	Muy bueno	América

37	CACHIMUEL TUTILLO	JUAN CARLOS	16	13	16	Excelente	América
38	DIAZ VILLARUEL	EDISON ERNESTO	13	11	13	Bueno	América
39	MORAN DIAZ	PABLO ANDRES	10	11	11	Suficiente	América
40	SALAS CRUZ	ANDRES PAUL	16	11	16	Excelente	América
41	MALES DIAZ	JHONATAN ISRAEL	16	13	16	Excelente	América
42	BARRERA GALLEGOS	DIEGO FERNANDO	12	11	12	Suficiente	América
43	ARTEAGA ORTIZ	ALEX ARMANDO	15	10	15	Muy bueno	América
44	RIVADENEIRA CAICEDO	CRISTIAN DAVID	13	10	13	Bueno	América
45	FARINANGO TUTILLO	FAUSTO MARCELO	10	15	15	Muy bueno	América
46	CARLOZAMA LOPEZ	JOSE MIGUEL	13	14	14	Muy bueno	Chacaritas
47	ZAMBRANO MEJIA	CRISTIAN RAFAEL	12	11	12	Suficiente	Chacaritas
48	SANTACRUZ VASQUEZ	VICTOR JULIO	14	15	15	Muy bueno	Chacaritas
49	IPIALES FIERRO	HENRY PAUL	12	16	16	Excelente	Chacaritas
50	LASTRA LINDA	CARLOS VINICIO	16	13	16	Excelente	Chacaritas
51	QUIÑA POZO	EDGAR WILFRIDO	14	11	14	Muy bueno	Chacaritas
52	DIAZ COLLAHUAZO	MARCO JAVIER	12	16	16	Excelente	Chacaritas
53	MANRIQUE SANTACRUZ	FERNANDO GUILLERMO	11	14	14	Muy bueno	Chacaritas
54	BENALCAZAR AVILA	JAIRO ROLANDO	11	16	16	Excelente	Chacaritas
55	CHAVEZ MANRIQUE	FRANKLIN ARMANDO	13	11	13	Bueno	Chacaritas
56	FERNANDEZ CHAMORRO	WILSON GUILLERMO	16	13	16	Excelente	Chacaritas
57	IBADANGO CHIRAN	LUIS RIGOBERTO	14	15	15	Muy bueno	Chacaritas
58	VILLEGAS FANTE	ADRIAN ALEJANDRO	16	16	16	Excelente	Chacaritas
59	MANRIQUE SANTACRUZ	KELVIN JACINTO	12	14	14	Muy bueno	Chacaritas
60	TAMBA IBADANGO	EDISON PATRICIO	11	12	12	Suficiente	Chacaritas
61	AYALA CASTILLO	PASCUAL EDUARDO	15	15	15	Muy bueno	Estrella
62	ACOSTA PEREA	JOSE ELMER	10	15	15	Muy bueno	Estrella
63	ANRRANGO COLIMBA	JESUS APOLINAR	13	16	16	Excelente	Estrella
64	ECHEVERRIA LOMAS	TELMO GUSTAVO	13	16	16	Excelente	Estrella
65	ECHEVERRIA IMBAGO	HECTOR MARCELO	11	16	16	Excelente	Estrella
66	MAICINCHO COLLAHUAZO	MARCO RICARDO	10	16	16	Excelente	Estrella
67	TORRES ECHEVERRIA	LUIS FERNANDO	14	11	14	Muy bueno	Estrella
68	CHAMORRO TEPU	CRISTIAN PAUL	10	14	14	Muy bueno	Estrella
69	DELGADO VILLARRUEL	DAVID FERNANDO	13	16	16	Excelente	Estrella
70	ENRIQUEZ ECHEVERRIA	DIEGO EFRAIN	12	11	12	Suficiente	Estrella
71	CHUMA IBADANGO	JOSE LUIS	15	11	15	Muy bueno	Estrella
72	TEPU YEPEZ	OSCAR RICARDO	16	15	16	Excelente	Estrella
73	IBARRA CARLOSAMA	RICHARD FERNANDO	13	13	13	Bueno	Estrella
74	ACOSTA PEREA	PATRICIO SANDRO	15	13	15	Muy bueno	Estrella
75	AMAGUAÑA MONTALVO	LUIS ALBERTO	11	12	12	Suficiente	Estrella
76	SALAZAR FUENTES	EDGAR LEONARDO	12	10	12	Suficiente	Garrisal
77	VARELA SARAUZ	JUAN VÍCTOR	11	13	13	Bueno	Garrisal

78	CEVALLOS ROJAS	JOSÉ FERNANDO	11	10	11	Suficiente	Garrisal
79	VINUEZA SALAZAR	EDISON EDMUNDO	12	14	14	Muy bueno	Garrisal
80	GARRIDO ORTIZ	JAIRO LEONEL	11	10	11	Suficiente	Garrisal
81	GARRIDO SALAZAR	HÉCTOR ESTEBAN	12	15	15	Muy bueno	Garrisal
82	SALGADO SALAZAR	LUIS MIGUEL	13	14	14	Muy bueno	Garrisal
83	SALAZAR CORAL	CRISTIAN RODRIGO	10	16	16	Excelente	Garrisal
84	SALAZAR FUENTES	FERNANDO MARCELO	11	13	13	Bueno	Garrisal
85	ORELLANA RIVAS	OMAR FERNANDO	15	16	16	Excelente	Garrisal
86	SALAZAR BUITRON	CRISTIAN DANIEL	14	13	14	Muy bueno	Garrisal
87	GARRIDO SALAZAR	KLEVER ERNESTO	12	16	16	Excelente	Garrisal
88	GARRIDO ORTIZ	DYLAN ESTEBAN	11	16	16	Excelente	Garrisal
89	RIVADENEIRA VASQUEZ	ALVARO EFREN	10	15	15	Muy bueno	Garrisal
90	ESTÉVEZ HINOJOSA	HÉCTOR DAVID	10	15	15	Muy bueno	Garrisal
91	JACOME IBADANGO	ROBERTO HENRY	10	15	15	Muy bueno	Independiente
92	SANCHEZ ESPINOZA	RICARDO MARCELO	15	10	15	Muy bueno	Independiente
93	CHIMBO TITUAÑA	JUAN LORENZO	11	15	15	Muy bueno	Independiente
94	LUDEÑA ROBLES	MAXIMO EUCLIDES	16	12	16	Excelente	Independiente
95	VILLAREAL TORO	EDISON HERNAN	13	13	13	Bueno	Independiente
96	RIVERA VENEGAS	CHRISTIAN FERNANDO	16	12	16	Excelente	Independiente
97	VENEGAS BEDON	OLIVER HERNAN	13	14	14	Muy bueno	Independiente
98	VALENCIA CEVALLOS	CARLOS MANUEL	15	14	15	Muy bueno	Independiente
99	PEREZ VENEGAS	WILFRIDO RENE	15	10	15	Muy bueno	Independiente
100	BENAVIDES VENEGAS	MARCELO JAVIER	12	10	12	Suficiente	Independiente
101	GUALOTUÑA COLLAGUAZO	OSCAR VINICIO	13	10	13	Bueno	Independiente
102	GARCIA VENEGAS	FAUSTO PATRICIO	10	15	15	Muy bueno	Independiente
103	VENEGAS SALAS	NESTOR FERNANDO	11	16	16	Excelente	Independiente
104	FARINANGO REALPE	BYRON GERMAN	11	10	11	Suficiente	Independiente
105	PEREZ VENEGAS	DARWIN SANTIAGO	12	16	16	Excelente	Independiente
106	CEVALLOS VASQUEZ	MARCO ANTONIO	12	11	12	Suficiente	Halcones
107	QUINTEROS CAZAR	WISTON RODRIGO	14	10	14	Muy bueno	Halcones
108	CISNEROS VASQUEZ	DAVID ALFONSO	13	14	14	Muy bueno	Halcones
109	CEVALLOS VASQUEZ	JOSE LUIS	11	16	16	Excelente	Halcones
110	VASQUEZ SANTACRUZ	FAUSTO ANDRES	14	16	16	Excelente	Halcones
111	QUINTEROS CEVALLOS	EDWIN MARCELO	10	14	14	Muy bueno	Halcones
112	BARAHONA LARREA	JUAN CARLOS	14	10	14	Muy bueno	Halcones
113	CEVALLOS VASQUEZ	JORGE HERNAN	12	13	13	Bueno	Halcones
114	CEVALLOS VASQUEZ	TELMO BRYAN	13	10	13	Bueno	Halcones
115	MENESES TERAN	MARIO VINICIO	15	11	15	Muy bueno	Halcones
116	LOPEZ SALAZAR	ALI SAMIER	16	10	16	Excelente	Halcones
117	CHACON ENCALADA	JUAN PABLO	12	11	12	Suficiente	Halcones
118	CEVALLOS LOPEZ	JOSE EDUARDO	11	12	12	Suficiente	Halcones

119	QUINTEROS CEVALLOS	PABLO RAMIRO	11	10	11	Suficiente	Halcones
120	POTOSI ALMEIDA	CARLOS DAVID	11	10	11	Suficiente	Halcones
121	FARINAGO TUQUERREZ	JOSE NICOLAS	13	14	14	Muy bueno	Horizontes
122	TUQUERREZ CARLOSAMA	MIGUEL MOISES	10	13	13	Bueno	Horizontes
123	CEVALLOS MONTALVO	MARLON ANDRES	16	11	16	Excelente	Horizontes
124	IPIALES RODRIGUEZ	LUIS PATRICIO	16	10	16	Excelente	Horizontes
125	ROSETO TIRACA	JAIRO VLADIMIR	10	11	11	Suficiente	Horizontes
126	TORRES PORTILLA	DARWIN DAVID	13	16	16	Excelente	Horizontes
127	YACELGA MESA	JORGE EDUARDO	13	16	16	Excelente	Horizontes
128	MONTEDEOCA RIVADENEIRA	WALTER ANTONIO	16	12	16	Excelente	Horizontes
129	POMASQUI COLLAGUAZO	CRISTIAN MAURICIO	14	15	15	Muy bueno	Horizontes
130	CABASCANGO LITA	EDWIN PATRICIO	12	14	14	Muy bueno	Horizontes
131	CARLOSAMA TUQUERES	EDGAR	10	13	13	Bueno	Horizontes
132	BUITRON ALMEIDA	DIEGO ANDRES	13	12	13	Bueno	Horizontes
133	ALMEIDA NEGRETE	ANGEL EDUARDO	16	11	16	Excelente	Horizontes
134	LUJANO MINA	LUDER XAVIER	12	11	12	Suficiente	Horizontes
135	ARCOS CHAUCA	JAIRO GILIBERTO	12	12	12	Suficiente	Horizontes
136	SARABIA GUERRERO	OSCAR	15	15	15	Muy bueno	Rayo
137	ZAMBRANO TUMBACO	CARLOS	10	10	10	Suficiente	Rayo
138	MUGMAL QUILCA	JOSE MANUEL	14	14	14	Muy bueno	Rayo
139	TITO ESPINOSA	WILLIAN ROBERTO	13	13	13	Bueno	Rayo
140	PADILLA VIVEROS	DARWIN MAURICIO	14	12	14	Muy bueno	Rayo
141	TITO ESPINOSA	TONIO RICARDO	10	13	13	Bueno	Rayo
142	TITO ESPINOSA	MAURICIO JAVIER	10	16	16	Excelente	Rayo
143	SARABIA GUERRERO	VICTOR HUGO	13	13	13	Bueno	Rayo
144	LOPEZ TITO	ALVARO MANUEL	15	15	15	Muy bueno	Rayo
145	TAPIA ENRIQUEZ	JAIME ADRIAN	16	16	16	Excelente	Rayo
146	DELGADO VIVEROS	JEFFERSON	14	15	15	Muy bueno	Rayo
147	YAPEZ GUDIÑO	EDISON ANDRES	11	12	12	Suficiente	Rayo
148	GUERRERO DELGADO	LENIN BILIVAR	15	10	15	Muy bueno	Rayo
149	TAPIA ENRIQUEZ	WILSON	11	15	15	Muy bueno	Rayo
150	TITO DIAZ	CRISTIAN DAVID	15	14	15	Muy bueno	Rayo

**Fuente: test de cabecoo**

<b>Distancia</b>	<b>Nota</b>
16 o más	Excelente
14 – 15	Muy bueno
13 – 12	bueno
10 – 11	Suficiente
9 o menos	Insuficiente

**Fuente: test de cabeceo**

<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>bueno</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Insuficiente</b>	<b>Total</b>
39	56	25	30	0	150

**Fuente: test de cabeceo**

Anexo 7  
FOTOGRAFÍAS











**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	100203924-4	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Fernando Marcelo Salazar Fuentes	
DIRECCIÓN:	Sucre 10-45 y Colon		
EMAIL:	fernandosalazar10@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062600375	TELÉFONO MÓVIL:	0987382882

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA"
AUTOR (ES):	Fernando Marcelo Salazar Fuentes
FECHA: AAAAMMDD	2013-05-06
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Fernando Marcelo Salazar Fuentes, con cédula de identidad Nro. 100203924-4, 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 6 días del mes de Mayo de 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Fernando Marcelo Salazar Fuentes

C.C.: 100203924-4



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Fernando Marcelo Salazar Fuentes, con cédula de identidad Nro. 100203924-4, 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: **“EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 6 días del mes de Mayo de 2013

(Firma) .....  
Nombre: Fernando Marcelo Salazar Fuentes  
Cédula: 100203924-4