

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**“EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA A LOS FUTBOLISTAS DE  
LOS PRINCIPALES CLUBES DE LAS LIGAS BARRIALES: SAN  
MIGUEL, JESÚS DEL GRAN PODER, LAS PALMAS Y PRIORATO  
PERTENECIENTES AL CANTÓN IBARRA EN EL AÑO 2008 – 2009”**

**TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN LA ESPECIALIDAD ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTORES: GARZÓN JORGE BAYARDO  
NAVARRETE MUÑOZ EDGAR**

**DIRECTOR: Dr. VICENTE YANDÚN Y.**

**IBARRA 2009**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Director de Tesis de Grado de la especialidad Entrenamiento Deportivo, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la universidad Técnica del Norte.

### CERTIFICO:

Que he analizado la Tesis de Grado cuyo título es: Evaluación de la condición física a los futbolistas de los principales clubes de las ligas barriales: San Miguel, Jesús del Gran Poder, Las Palmas y Priorato, pertenecientes al cantón Ibarra en el año lectivo 2008 – 2009, presentado por los señores:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>CEDULA DE CIUDADANIA</b>
Garzón Jorge Bayardo	100093540-1
Navarrete Muñoz Edgar	100169559-0

Como requisito previo para optar el título de Licenciado en la especialidad Entrenamiento Deportivo.

**Director:** Dr. Vicente Yandún Y.

C.I.: 100168468-5

## DEDICATORIA

A mi familia, y en especial a mis hijos y esposa, quienes con su cariño fueron el pilar fundamental para la consecución de este sueño.

Jorge Garzón.

A mi esposa Martha Cecilia Enríquez y a mis hijos Jairo Bryan y Roxanne Morelia.

Edgar Jairo Navarrete Muñoz

Ibarra, Junio del 2009.

## **AGRADECIMIENTO**

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que intervinieron en la realización del programa de formación de Tecnólogos y Licenciados en Entrenamiento Deportivo, organizado por la Universidad Técnica del Norte, quienes sin escatimar esfuerzos promueven la formación de Profesionales que estarán al servicio del deporte de la niñez y la juventud de la provincia y del país.

De manera especial, al Dr. Marco Cerda, Decano de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, por su apoyo incondicional a los Programas Semipresenciales.

Al Lcdo. René Cabascango, ex Director de la Escuela de Educación Física, por dirigir con acierto esta licenciatura.

Nuestro invaluable reconocimiento a nuestro Tutor Dr. Vicente Yandún, que con su criterio técnico y científico en forma generosa y oportuna nos guió en la realización de esta licenciatura.

Expresamos nuestro agradecimiento a los deportistas y dirigentes de los diferentes clubes pertenecientes a las principales ligas barriales de la ciudad de Ibarra, por darnos las facilidades para realizar con éxito este trabajo, pese a las limitaciones de tiempo de los participantes.

Los Autores.

## ÍNDICE

Aceptación del Tutor.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	v
Resumen.....	vii
Introducción.....	1
<b>CAPITULO 1.....</b>	<b>3</b>
<b>1. EL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
1.1 Antecedentes.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	4
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.6 Justificación.....	7
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEORICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 Fundamentación teórica del problema de la investigación....	9
2.2 Posicionamiento teórico personal.....	24
2.3 Glosario de términos.....	25
2.4 Preguntas directrices.....	27
2.5 Matriz categorial.....	28
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>30</b>
<b>3. MATERIALES Y METODOS.....</b>	<b>30</b>
3.1 Localización.....	30
3.2 Caracterización.....	30
3.3 Materiales y equipos.....	30
3.4 Tipo de investigación.....	31

3.5 Estrategias de la investigación.....	32
3.6 Población o muestra.....	33
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
3.8 Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	35
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>36</b>
<b>4. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
4.1 Test físicos a jugadores.....	36
4.2 Encuestas a DT y PF.....	76
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>84</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>84</b>
5.1 Conclusiones.....	84
5.2 Recomendaciones.....	85
<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>87</b>
<b>6. LA PROPUESTA.....</b>	<b>87</b>
6.1 Título de la Propuesta.....	87
6.2 Justificación.....	87
6.3 Fundamentación teórica.....	88
6.4 Conceptos y principios.....	92
6.5 Objetivos.....	130
6.6 Importancia.....	130
6.7 Ubicación sectorial y física.....	130
6.8 Descripción de la propuesta.....	131
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>135</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>137</b>

## RESUMEN

La presente investigación se refiere a la evaluación de la condición física a los futbolistas de los principales clubes de las ligas barriales San Miguel, Jesús del Gran Poder, Las Palmas y Priorato, pertenecientes al cantón Ibarra y plantea una propuesta, una guía metodológica para mejorar las principales cualidades físicas mediante métodos de entrenamiento adecuado.

La modalidad de la investigación es un proyecto factible, mismo que se ejecuta en el año 2008 – 2009. El estudio se sustenta mediante test de 1000m, velocidad 40m, salto horizontal sin impulso, abdominales, flexión anterior del tronco, etc., a los jugadores de los diferentes equipos de las ligas barriales del cantón Ibarra.

Sobre esta información se elaboraron algunos modelos para mejorar las cualidades físicas y métodos adecuados para cada valencia física cuya intención es proporcionar a los entrenadores, preparadores físicos, jugadores, varias alternativas para mejorar la condición física ya que es de vital importancia para el juego de conjunto. Las cualidades físicas dentro de la preparación física de los futbolistas es muy importante porque mediante una adecuada preparación se obtienen excelentes resultados en la preparación técnica, táctica, en fin se ganan los encuentros deportivos. Esta preparación de la condición física lo realizamos con la finalidad de que los deportistas se preparen cada día mejor y evitar lesiones a corto o largo plazo, esta preparación se la debe tomar muy en serio ya que de estas ligas han despuntado muchos jugadores al fútbol profesional.