



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

Evaluación de la condición física y su incidencia en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fé” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.

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

AUTOR:

García Florez Gilmer Roberto

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc

Ibarra, 2017

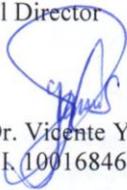
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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 participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Evaluación de la condición física y su incidencia en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: García Flórez Gilmer Roberto previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al 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.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director


Dr. Vicente Yandún. Y Msc.
CI. 1001684685

Ibarra, 09 de Noviembre del 2017

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo: Evaluación de la condición física y su incidencia en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: García Florez Gilmer Roberto

Ibarra, 10 de Noviembre del 2017

Para constancia firman



Msc. Vicente Yandún Yalamá
DIRECTOR



Msc. Zoila Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



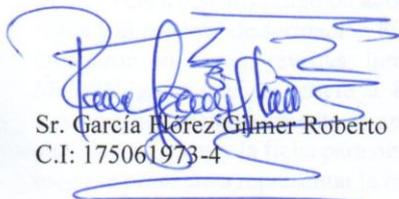
Msc. Fabián Yépez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Washington Suasti
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, García Florez Gilmer Roberto con cédula de ciudadanía 175061973-4 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. García Florez Gilmer Roberto
C.I: 175061973-4

RESUMEN

La investigación hace mención a la Evaluación de la condición física y su incidencia en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a las causas y efectos acerca del problema, luego se redactó los objetivos los mismos que guiaron el proceso de investigación y luego se hizo la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos, su interés, originalidad y su utilidad. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la condición física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y test físicos relacionados a las cualidades físicas y la ficha para observar el nivel de desarrollo de la técnica del fútbol, luego se procedió a representar la información relacionada con el problema en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, además existirá talleres para el mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol, para ello se empezará con trabajos para el desarrollo de habilidades y destrezas las mismas que serán desarrolladas siguiendo procesos de formación deportiva, con el objetivo que los jugadores no tengan problemas a la hora de ejecutar alguna determinada técnica deportiva, si bien es cierto va asociada con la parte física, para tener un adecuado rendimiento.

Palabras Claves: Condición física, Formación físico - Técnica, futbolistas, guía didáctica

ABSTRACT

The research is about Physical Fitness Assessment and its impact on the physical - technical training in the 13 - 14 year old footballers of the "Santa Fe" Club in the city of Tulcán in 2017. The problem is contextualized making mention to the causes and effects on the problem, then the objectives were drafted, the same ones that guided the research process and then the justification was done, explaining the reasons why this research was carried out, which are the contributions, who will benefit the results obtained, their interest, originality and usefulness. For the construction of the Theoretical Framework, the same ones that were investigated in books, magazines, and the internet were investigated according to the categories related to the physical condition and the Physical - technical formation process of the Players. Then then Methodological Framework was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by physical surveys and tests related to the physical qualities and data sheets to observe the level of development of the technique Soccer, then proceeded to represent the information related to the problem in tables and circular diagrams thus were drafted the conclusions and recommendations, which are related to the objectives proposed and guided these for the development and construction of the didactic guide, in this will be exercises for the development of each of the physical qualities such as speed, strength, endurance, flexibility, coordination, and will also be workshops to improve the technical fundamentals of soccer, to achieve this it will begin with works for the development of skills and abilities that will be developed under sport training processes, aiming for players not to have problems when executing certain sport techniques, although it is associated with the physical part, in order to have an adequate performance.

Key Words: Physical Condition, Physical - technical training, soccer players, didactic guide


Víctor Rodríguez
1715496129



DEDICATORIA

A mis padres que guiaron mi vida como una persona de bien, enseñándome con su ejemplo de trabajo y lucha constante. A mi esposa que estuvo en todo momento apoyándome incondicionalmente; a mis preciosos hijos que con su amor llenan de alegría mi vida. Con todo esto, mi voluntad, la esperanza y fe en Dios, he podido alcanzar las metas y los objetivos que me he propuesto. También, este trabajo dedico a mis hermanos a maestros y muchas personas que estuvieron apoyándome en todo momento para poder llegar a ser un profesional y lograr los éxitos.

De todo corazón agradezco a mi universidad que me abrió las puertas de esta maravillosa institución, porque si no me hubiera ingresado no sería la persona que soy hoy en día, mil y mil gracias querida **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE** siempre te llevaré en mi corazón, mente y en lo más profundo de mi alma.

Dios te pido que me fortalezca en esta gran aventura que he emprendido en esta etapa de mi vida te doy nuevamente las gracias, siempre estaré muy en deuda contigo.

Gilmer Roberto García Flórez.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Dirigentes, Entrenadores, Padres de familia y deportistas del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Gilmer Roberto García Flórez

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	7
1. MARCO TEÓRICO	7
1.1 Evaluación de la condición física.....	7
1.2 Velocidad	7
1.2 .1 Velocidad reacción.....	8
1.2 .2 Velocidad desplazamiento	9
1.2 .3 Velocidad gestual	9
1.3 Fuerza.....	10
1.3.1 Fuerza resistencia	10
1.3.2 Fuerza explosiva.....	11
1.3.3 Fuerza máxima	12

1.4	Resistencia.....	12
1.4.1	Resistencia aeróbica.....	13
1.4.2	Resistencia anaeróbica.....	14
1.5	Flexibilidad.....	14
1.5.1	Movilidad articular.....	15
1.5.2	Elasticidad muscular.....	16
1.6	Test de condición física.....	17
1.6.1	Test de 1000 metros.....	17
1.6.2	Test de 40 metros.....	17
1.6.3	Test de salto largo sin impulso.....	18
1.6.4	Test de abdominales en 30 segundos.....	18
1.6.5	Test de flexión y extensión de brazos en un minuto.....	19
1.6.6	Test de flexión profunda del tronco.....	19
1.7	Formación físico técnica de los futbolistas.....	19
1.7.1	Técnica individual.....	20
1.7.2	Dominio de balón.....	21
1.7.2.1	Conducciones.....	22
1.7.2.2	Clasificación.....	23
1.7.3	Regates.....	23
1.7.4	Tiros.....	24
1.7.4.1	Clasificación, tiro de balón parada.....	24
1.7.5	El juego aéreo de cabeza.....	25
1.7.6	El saque.....	26
1.7.6.1	Saque de banda.....	27
1.7.6.2	Saque de meta.....	27

1.7.6.3 El saque de esquina	28
1.7.7 Habilidad.....	29
1.7.8 Técnica individual sin balón	29
1.7.8.1 La finta	29
1.7.8.2 Fintas se realizan sin balón para confundirlo, al contrario.....	30
1.7.9 El desmarque y el marcaje	31
1.8 Técnica colectiva.....	31
1.8.1 El pase	32
1.8.2 La pared.....	33
1.8.3 El relevo	33
1.8.4 El juego	34
CAPÍTULO II	36
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
2.1 Tipos de investigación.....	36
2.1.1 Investigación bibliográfica.....	36
2.1.2 Investigación campo.....	36
2.1.3 Investigación descriptiva.....	36
2.2 Métodos.....	37
2.2.1 Inductivo	37
2.2.2 Deductivo	37
2.2.3 Analítico.....	37
2.2.4 Sintético.....	38
2.2.5 Estadístico	38
2.3 Las técnicas e instrumentos.....	38
2.4 Matriz diagnostica.....	39

2.5	La población.....	40
2.6	Muestra.....	40
CAPÍTULO III.....		41
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	41
3.1	Encuesta aplicada a los entrenadores del Club Santa Fe.....	41
3.2	Test de Condición Física.....	53
3.3	Ficha de observación aplicada a los jugadores.....	59
CAPÍTULO IV.....		72
4.	PROPUESTA.....	72
4.1	Título.....	72
4.2	Justificación.....	72
4.3	Fundamentación.....	73
4.3.1	Evaluación de la condición física.....	73
4.3.2	La formación de hábitos de vida saludable a través de la condición física.....	74
4.3.3	Test de la condición física.....	75
4.3.4	La condición física en el entrenamiento deportivo.....	76
4.3.5	Formación físico – técnica de los futbolistas.....	78
4.3.6	La preparación de los futbolistas como un proceso pedagógico.....	78
4.3.7	Para la formación de los futbolistas debe existir un área técnica.....	79
4.4	Objetivos.....	80
4.4.1	Objetivo general.....	80
4.4.2	Objetivos específicos.....	81
4.5	Ubicación sectorial y física.....	81
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	82
4.7	Impacto.....	113

4.7.1 Impacto deportivo	113
4.7.2 Impacto psicológico	113
4.7.3 Impacto social	113
4.8 Difusión.....	114
4.9 Conclusiones	114
4.10 Recomendaciones.....	115
4.11 Contestación a las preguntas de investigación	116
4.12 Fuentes de información	118
4.13 Glosario de términos	118
4.14 Bibliografía	121
ANEXOS.....	124
Anexo 1 Árbol de problemas	125
Anexo 2 Matriz de coherencia	126
Anexo 3 Matriz de categorial.....	127
Anexo 5 Evidencia de encuesta.....	129
Anexo 6 Encuesta a los entrenadores.....	130
Anexo 7 Test de condición física	133
Anexo 8 Certificaciones.....	135
Anexo 9 Fotografías.....	141
Anexo 8 Ficha de observación a los deportistas	155

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nº 1	Importancia de la evaluación de la condición física	41
Tabla Nº 2	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	42
Tabla Nº 3	Procesos de evaluación de la condición física	43
Tabla Nº 4	Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física	44
Tabla Nº 5	Evaluación de la física – técnica del fútbol	45
Tabla Nº 6	Evalúa la condición técnica del fútbol	46
Tabla Nº 7	Resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol.....	47
Tabla Nº 8	Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol	48
Tabla Nº 9	Ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación.....	49
Tabla Nº 10	Resultados de la evaluación física técnica	50
Tabla Nº 11	Guía didáctica para mejorar física, técnica de los futbolistas	51
Tabla Nº 12	La aplicación una guía didáctica.....	52
Tabla Nº 13	Test 1000 m	53
Tabla Nº 14	Test 40 m	54
Tabla Nº 15	Test salto largo sin impulso	55
Tabla Nº 16	Test de abdominales en 30 segundos	56
Tabla Nº 17	Test de fondos en un minuto	57
Tabla Nº 18	Test de flexión profunda del tronco	58
Tabla Nº 19	Dominio de balón pie izquierdo.....	59
Tabla Nº 20	Dominio de balón pie derecho	60
Tabla Nº 21	Dominio de balón rodilla izquierdo	61
Tabla Nº 22	Dominio de balón rodilla derecho.....	62

Tabla N° 23	Dominio de balón pie, rodilla, cabeza	63
Tabla N° 24	Conducción de balón pie izquierdo.....	64
Tabla N° 25	Conducción de balón pie derecho	65
Tabla N° 26	Tiro al arco pie izquierdo.....	66
Tabla N° 27	Tiro al arco pie derecho	67
Tabla N° 28	Pase de balón pie izquierdo.....	68
Tabla N° 29	Pase de balón pie derecho	69
Tabla N° 30	La pared	70
Tabla N° 31	El relevo	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Importancia de la evaluación de la condición física	41
Gráfico N° 2	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	42
Gráfico N° 3	Procesos de evaluación de la condición física	43
Gráfico N° 4	Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física	44
Gráfico N° 5	Evaluación de la física – técnica del fútbol.....	45
Gráfico N° 6	Evalúa la condición técnica del fútbol.....	46
Gráfico N° 7	Resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol.....	47
Gráfico N° 8	Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol.....	48
Gráfico N° 9	Ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación.....	49
Gráfico N° 10	Resultados de la evaluación física técnica.....	50
Gráfico N° 11	Guía didáctica para mejorar física, técnica de los futbolistas.....	51
Gráfico N° 12	La aplicación una guía didáctica.....	52
Gráfico N° 13	Test 1000 m	53
Gráfico N° 14	Test 40 m	54
Gráfico N° 15	Test salto largo sin impulso	55
Gráfico N° 16	Test de abdominales en 30 segundos	56
Gráfico N° 17	Test de fondos en un minuto	57
Gráfico N° 18	Test de flexión profunda del tronco	58
Gráfico N° 19	Dominio de balón pie izquierdo.....	59
Gráfico N° 20	Dominio de balón pie derecho	60
Gráfico N° 21	Dominio de balón rodilla izquierdo	61
Gráfico N° 22	Dominio de balón rodilla derecho	62
Gráfico N° 23	Dominio de balón pie, rodilla, cabeza	63

Gráfico N° 24	Conducción de balón pie izquierdo	64
Gráfico N° 25	Conducción de balón pie derecho	65
Gráfico N° 26	Tiro al arco pie izquierdo.....	66
Gráfico N° 27	Tiro al arco pie derecho	67
Gráfico N° 28	Pase de balón pie izquierdo	68
Gráfico N° 29	Pase de balón pie derecho.....	69
Gráfico N° 30	La pared	70
Gráfico N° 31	El relevo	71

Introducción

Tema

Evaluación de la condición física y su incidencia en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.

Contextualización

Macro

El fútbol es el deporte de más acogida en el país, se practica desde los niveles barriales hasta el alto rendimiento deportivo, la gran cantidad de deportistas que practican esta disciplina deportiva ha provocado que la profesionalización de los deportistas que practican este deporte se realice de una manera rápida y en gran número de futbolistas, todo ello gracias a un proceso de entrenamiento sistemático, lógico y adecuado en la iniciación deportiva.

El desarrollo futbolístico el país ha ido creciendo gracias a la aparición de ligas profesionales, equipos profesionales en las diferentes series, escuelas de formación deportiva de fútbol etc., sin embargo la base del desarrollo deportivo técnico táctico del atleta no ha sido la adecuada y se ha convertido en una problemática de discusión en todas las esferas futbolísticas, pues en los equipos no existe un sistema de seguimiento a los deportistas, es decir no se evalúa la condición física, es decir no se tiene parámetros realistas, que orienten los procesos de formación deportiva, en lo que concierne a la evaluación de las cualidades condicionales, coordinativas y técnicas, que son la base fundamental para los futuros futbolistas.

Meso

El entrenamiento deportivo tiene como base fundamental el desarrollo de sus direcciones de entrenamiento, físico – técnico – táctico – teórico – psicológico, en este caso de manera particular se realizará un estudio minucioso de la condición física de los deportistas, que no es más que la evolución que experimenta el organismo a las cargas de entrenamiento, las manifestaciones pueden ser positivas o negativas y los resultados para valorarlas nacen de la evaluación de la condición física.

El Club Deportivo Especializado “Santa Fe”, es una institución deportiva dedicada a la formación de futbolistas, en la cual se busca crear buenas bases deportivas hacia el alto rendimiento. La práctica del fútbol tiene sus particularidades y su inicio debe darse a través de valoraciones técnicas, tácticas que servirán como punto de partida y nos permitirá identificar ciertos problemas de condición física los cuales el deportista los tiene y se hacen evidentes a través de los test.

El desarrollo técnico táctico y físico de los deportistas debe transformarse en un aspecto primordial en la preparación de los deportistas, el desarrollo técnico comprende diferentes movimientos básicos propios del fútbol que servirán como base para el dominio del balón, el desarrollo y disposición táctica en un deporte de conjunto repercutirá directamente en el resultados pero su desarrollo estará basado en el buen aprendizaje y experiencia adquirida a lo largo de los partidos, el desarrollo físico problemática a la cual se analiza en este estudio será el pilar fundamental sobre el cual se desarrollaran las otras direcciones del entrenamiento.

Micro

Como se mencionó anteriormente el fútbol es un deporte que en el Ecuador ha crecido a pasos enormes, pero existen varios factores que no permiten el desarrollo de

la condición física del deportista y con ello se provoca que exista una mala valoración de los deportistas.

El bajo nivel académico de los entrenadores ha provocado que se realice un trabajo empírico y por consecuencia no se lleve de mejor manera el proceso deportivo de los atletas.

Otra de las causas que provocado la mala valoración de los deportistas ha sido falta de capacitaciones de las entidades deportivas matrices (Federaciones Deportivas Provinciales – Ligas Deportivas Cantonales, etc.), lo que hace que los conocimientos de los entrenadores y monitores sea limitado y no actualizado a la realidad del deporte.

La falta de interés de los padres de familia por la formación deportiva de sus hijos ha sido una de las causas para que los deportistas tengan una mala valoración ya que el deporte se ha vuelto en un espacio recreativo y no de formación.

La inadecuada organización de los clubes deportivos ha sido otra de las causas ya que no hay trabajo planificado, sistemático y únicamente se realiza un trabajo a base de conocimiento empírico.

Todos estos antecedentes hacen que la mala valoración de la condición física de los deportistas sea una problemática que se pretende atender con el trabajo de investigación que se está llevando a cabo.

Justificación

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, que a continuación se describe y a continuación se detalla.

Esta investigación es original porque en este Club deportivo se va a realizar evaluaciones diagnósticas, formativas y final, con el objetivo de tener un resultado

realista acerca de la condición física de los deportistas, esto también servirá para buscar y seleccionar talentos deportivos y desde allí tomar un punto de partida.

Esta investigación es importante llevarle a cabo, ya que hará constar dentro del plan de entrenamiento, protocolos novedosos y aplicables dentro de los deportistas baterías de test como Velocidad (100m), Fuerza (saltabilidad en circuito), Resistencia (trabajo con balón a un solo toque a distancia a un metro adelante y atrás), trabajos de flexibilidad, trabajos físico, técnicos con balón, etc, todo esto servirá para tomar un punto de partida y hacer las respectivas correcciones e ir por el objetivo trazado.

Esta investigación es de gran interés, para que se lleva a cabo, ya que esta escuela está enfocada a formar deportistas de condiciones avanzadas para jugar los campeonatos barriales, provinciales, nacionales, internacionales, e incursionar en el fútbol profesional y para personas que de manera recreativa practiquen el deporte más hermoso del planeta.

Los beneficiarios son los integrantes de la escuela de fútbol y padres de familia del Club Santa Fe, cuya misión y objetivo es el contribuir a la sociedad en la formación de deportistas de una manera integral, humanista y valores de la misma manera formar entrenadores y monitores del cantón imiten la enseñanzas aplicadas a los deportistas de dicha institución para hacer del fútbol, un deporte con nivel provincial y nacional.

Esta investigación es de gran utilidad práctica, debido a que la evaluación de los test físicos que se realizan en el club es algo innovador tanto para los deportistas como para los entrenadores en si, por ende la base fundamental de esta investigación es dar a conocer las falencias que hoy en día son aplicadas en los diferentes clubes, escuelas e instituciones que practican el fútbol de la provincia, la utilidad teórica , es muy fundamental, ya que servirá como medio de consulta para los entrenadores, monitores,

profesores de educación física, los mismos que utilizaran esta propuesta para mejorar la condición física y técnica del fútbol.

Finalmente, la utilidad metodológica, es de vital importancia ya que servirá como punto de partida para realizar investigaciones de mayor profundidad, con respecto a la condición física y técnica. La guía didáctica será una alternativa de solución al problema detectado, pues la guía didáctica contendrá ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas, de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, también contendrá ejercicios para el desarrollo de los fundamentos técnicos como el dominio de balón, conducción, dribling, pases, recepción con las diferentes partes del cuerpo, en fin ejercicios aplicando los principios didácticos, que se le da tratamiento que va desde lo más simple a lo más complejo

Factibilidad

La investigación es factible ya que se encuentra sustentada académicamente por la UTN y docentes que son parte de esta investigación. También existe la predisposición por parte de los directivos, para que se efectúe este tipo de investigación, con el fin de detectar las fortalezas y debilidades, para de esta manera mantener o reformular los procesos de entrenamiento.

La investigación permitirá el mejoramiento del desarrollo deportivo de los futbolistas del Club Deportivo “Santa Fe” además servirá como experiencia para implantar un protocolo para la toma de muestras. Los recursos económicos a utilizarse serán propios del investigador, los recursos materiales pertenecen al investigador y al Club Deportivo Santa Fe.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar cómo influye la evaluación de la condición física en el proceso de formación físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.

Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de la condición física en los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” de la ciudad de Tulcán.
- Evaluar en nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva 2017.

Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de la condición física en los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva año 2017?
- ¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017?
- ¿La aplicación de una metodología de trabajo de ejercicios ayudará a mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva 2017?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Evaluación de la condición física

La condición física es la capacidad para realizar un trabajo físico con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficiencia y evitando las lesiones, entonces la condición física es el desarrollo intencionado de las cualidades físicas con el objetivo mejorar su rendimiento físico.

Uno de los factores clave que determinan el éxito en el deporte es la habilidad para maximizar el potencial genético con un entrenamiento físico y mental adecuado a fin de preparar el cuerpo y la mente para la competición. A este respecto, los deportistas desarrollan la condición física relacionada con el deporte. (Williams, 2002, pág. 9)

La condición física, se refiere al nivel de aptitud física que poseen los individuos con el objetivo de tener un buen rendimiento dentro de la cancha, para ello se le debe tomar test de condición física con para detectar fortalezas y debilidades con respecto a las cualidades físicas.

1.2 Velocidad

Las horas desarrollando la velocidad mediante el entrenamiento de ejercicios para el desarrollo de estas, irónicamente, dan algunos beneficios que solo duran unos

pocos segundos, inclusive los atletas de talla mundial, el desarrollar el menor tiempo posible implica que puede ganar al adversario a quitar y a tener posesión del balón.

La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices o gestos deportivos en el menor tiempo posible, es decir el deportista en el deporte debe ser lo más rápido, es decir debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencia no demasiado grande. (Sebastiani, 2000, pág. 48)

En la velocidad para obtener máximo resultados del entrenamiento de velocidad encontramos numerosos factores que hay que tener en cuenta, más allá del simple del simple potencial genético, entre ellos están la amplitud de zancada, la frecuencia de zancada, la fuerza, la potencia, la flexibilidad funcional, la aceleración y una técnica adecuada.

1.2 .1 Velocidad reacción

La velocidad de reacción es la respuesta ante un estímulo que tiene en el caso del entrenamiento lo que el entrenador se vale para que un deportista reaccione lo más rápido posible y durante el juego el estímulo es que ambos deportistas van tras el balón.

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto deportivo en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo, silbato). Son las acciones motrices que se las realizan en el menor tiempo posible, con el único objetivo de ganar al adversario en la posición del balón o un desmarque que ayude a ganar la posición dentro del campo de juego. (Sebastiani, 2000, pág. 48)

Este tipo de velocidad de reacción es muy fundamental en todos los deportes, porque esta velocidad hace que un deportista gane, superioridad o ventaja ante un

adversario, y esta fracción de segundos, permite a los deportistas en el caso del fútbol apoderarse del balón.

1.2 .2 Velocidad desplazamiento

El entrenamiento de esta fase de la velocidad debe ser realizado de forma específica con los movimientos del deporte, es decir dentro del programa de entrenamiento se puede entrenar esta fase con y sin el balón con el objetivo de que vaya acostumbrándose a este tipo de situaciones que se presentan en un encuentro de fútbol. “Es un resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado. Es decir, la capacidad de desplazarse lo más rápido posible”. (Sebastiani, 2000, pág. 49)

Los deportistas de estas categorías deben entrenarse durante toda la temporada, para que el sistema nervioso adquiriera la capacidad coordinativa necesaria que permita la mejora de los resultados, es decir permita la ganancia del balón o la posesión del balón, de ello depende el éxito de los encuentros en el fútbol.

1.2 .3 Velocidad gestual

Este tipo de movimientos, se refieren a la ejecución de los gestos técnicos de manera adecuada, cuyo objetivo es ganar la posición del balón de manera inmediata, con un exquisito movimiento, dentro de la técnica que se refiere. “Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible. (Sebastiani, 2000, pág. 49)

Una forma de mejorar estos gestos deportivos es incrementando la amplitud y frecuencia de movimientos, es aumentar la fuerza explosiva en forma global del cuerpo con el objetivo de realizar los gestos deportivos con rapidez, en la ejecución,

tal es el caso de ejecutar el dribling, la conducción con destreza para superar a otro jugador.

1.3 Fuerza

En los últimos años se ha generado un avance en cuanto al estudio e indagación del concepto de fuerza y ello ha traído efectos positivos en cuanto a la ganancia de fuerza, y este entrenamiento de la fuerza en los actuales momentos, los entrenadores dentro de la planificación deportiva, le ponen en un bloque aparte de los otros periodos de preparación deportiva y este tipo de entrenamiento ha generado efectos halagadores y aceptables en los deportistas. “La fuerza es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar ante la misma mediante la tensión”. (Timón, 2010, pág. 19)

También a la fuerza muscular como la fuerza es la capacidad básica que permite la ejecución de movimientos o generar tensión gracias a la acción del sistema neuromuscular, la fuerza es la capacidad que tiene un musculo de generar tensión oponiendo a una resistencia con una magnitud y características definidas. La fuerza es la cualidad física, que ayuda a mejorar y fortalecer los diferentes grupos musculares para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos

1.3.1 Fuerza resistencia

Antes de entrar de lleno en materia (capacidades de fuerza en los entrenamientos colectivos), es necesario conocer las bases del entrenamiento de tales capacidades. La mayor Parte de las técnicas utilizadas en los ejercicios proceden de la teoría del entrenamiento. El entrenamiento de la fuerza resistencia se debe trabajar con cargas suaves con el objetivo de prolongar los esfuerzos de los jugadores, es por ello que se

deben hacer con medidas menores, para que soporten y consigan con el objetivo planificado.

La mayor parte de las definiciones hacen referencia al siguiente concepto, quien define a la fuerza resistencia como la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga en prestaciones de la fuerza de larga duración, es un parámetro demasiado corto, precisa prestaciones de fuerza mantenidas durante la duración total de la prueba deportiva. (Timón, 2010, pág. 192)

Al realizar entrenamiento de la fuerza dentro de los procesos de preparación, se debe llevar a cabo en un proceso de entrenamiento los diferentes tipos de fuerza con el objetivo de mejorar las marcas técnicas, con este tipo de fuerza se debe hacer el mayor número de repeticiones basados en el fútbol con el objetivo de soportar las cargas de entrenamiento que oscilan entre 50% y 65% de esfuerzo o fuerza máxima.

1.3.2 Fuerza explosiva

La fuerza explosiva es la expresión típica de los niños y jóvenes, los saltos, las carreras y otras actividades realizadas de forma espontánea por los niños contribuyen a que llegue al mundo del entrenamiento con niveles de fuerza explosiva en los miembros inferiores relativamente desarrollados.

La fuerza explosiva se entiende la capacidad del sistema neuromuscular para vencer la resistencia con una elevada velocidad de contracción. Para el elevado desarrollo efectivo de la fuerza explosiva es conveniente hacer una combinación entre una primera fase en la que se eleva la fuerza máxima y una segunda fase en la que la fuerza explosiva sirve para recuperar o elevar la velocidad de contracción. (Vasconcelos, 2005, pág. 67)

La fuerza explosiva es la capacidad física que ayuda dentro de los procesos de preparación deportiva, es la fuerza que más se trabaja en los procesos de entrenamiento del fútbol, para realizar una carrera, un salto o un lanzamiento se debe trabajar o entrenar con la fuerza explosiva, que es lo típico en la preparación de los jugadores de fútbol.

1.3.3 Fuerza máxima

Se manifiesta cuando se opone la máxima capacidad de contracción muscular ante una resistencia que se desplaza en sentido opuesto al deseado por el sujeto. La fuerza expresada en estos casos depende de la velocidad o la resistencia con la que se hace el movimiento.

Es la expresión máxima de fuerza cuando la resistencia solo se puede desplazar una vez o se desplaza ligeramente y/o transcurre a una baja velocidad en una fase de movimientos. La fuerza máxima expresada estará referida al ángulo en el que se produce la mínima velocidad de desplazamiento. (Gonzalez, 2002, pág. 53)

Comúnmente este tipo de trabajo no se realiza en estas edades por lo del que es imprescindible que los entrenadores docentes no deben realizar este tipo de trabajo para mejorar las piernas, abdomen y brazos, según la especialidad que este practicando, uno tendrá mayor predisposición para el trabajo máxima de esfuerzo.

1.4 Resistencia

La definen como la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica. Una persona se considera que tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar en un estado de fatiga.

Las actividades aeróbicas están consideradas como prioritarias en cuanto a la promoción de la salud de los deportistas, por su carácter moderado y continuo. Son actividades en las que intervienen los grandes grupos musculares y se activan los sistemas cardiovascular y respiratorio. Estas actividades se han identificado casi siempre con actividades específicas, monótonas y repetitivas, ejemplo carrera continua. (Devis, 2000, pág. 89)

Con la preparación o entrenamiento de la resistencia se obtiene algunos beneficios como el aumento del tamaño del corazón. Aumento de la cantidad de sangre, aumento de la resistencia que es la base para práctica de las demás disciplinas deportivas.

1.4.1 Resistencia aeróbica

La mejora de la capacidad cardiorrespiratoria en el ser humano esta mediatizado fundamentalmente por el volumen total del entrenamiento, habiéndose apreciado mediante en el V02 máximo modificado, cualquiera de los componentes de la carga de trabajo; frecuencia, duración e intensidad.

La resistencia aeróbica es la capacidad de mantener un esfuerzo de media intensidad durante el tiempo prolongado. Se realiza en presencia de oxígeno, o lo que es lo mismo, el oxígeno que necesitan los músculos para su actividad proviene en su mayor parte del que tomamos de la respiración, sin necesidad de obtenerlo de las reservas de nuestro organismo. Por lo tanto, no se produce deuda de oxígeno y se considera un esfuerzo en equilibrio entre el gesto y el aporte, con una duración teórica ilimitada. (Cañizares, 2006, pág. 167)

Esta cualidad física excelentemente preparada sienta una buena base sólida en la preparación de los deportistas, esta preparación o entrenamiento tiene muchos

beneficios como mejora el ritmo cardiaco, cuando se trabaja en esta zona el ritmo cardiaco oscila entre 120 y 140 pulsaciones por minuto.

1.4.2 Resistencia anaeróbica

Cuando se realiza trabajos con esfuerzos físicos de máxima intensidad, estas deben ser mantenidos durante breves intervalos de descanso, aquí se puede destacar los típicos velocistas, estos deportistas desarrollan otro tipo de resistencia conocido como la resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica tiene una característica especial, como la de una escasa o nula presencia de oxígeno. Estos ejercicios de velocidad se desarrollan o efectúan en intensidades que superan el 90% de la Frecuencia Cardiaca máxima. Este tipo de ejercicios, la potencia, la rapidez juegan un papel fundamental a la hora, en general todas las disciplinas deportivas se combinan los dos tipos de resistencia. (Medina, 2003, pág. 94)

Este tipo de resistencia anaeróbica es fundamental ya que sirve para realizar esfuerzos máximos, esta capacidad está asociada con estos ejercicios con la capacidad de tolerar grandes esfuerzos, en tramos cortos, este tipo de velocidades, le hacen quienes practican la velocidad.

1.5 Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de mover una articulación o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimientos completos sin causar lesión, la flexibilidad es una cualidad es una de las más importantes, y es por ello que se tiene la necesidad de una preparación adecuada, esta es una cualidad que decrece conforme avanza la edad, es por ello que debe ser entrenada. El desarrollo de

la flexibilidad en los deportistas es fundamental debido a que los jugadores ganaran mayor amplitud al realizar tal o cual situación.

La flexibilidad es la capacidad de ejecutar movimientos voluntarios con mayor amplitud en determinadas articulaciones, la flexibilidad es un requisito elemental para la ejecución correcta de movimientos en cuanto a la técnica y la condición física. La flexibilidad se refiere a la movilidad articular como la capacidad que presentan dos piezas óseas unidas por una articulación para desplazarse unas con respecto de las otras, aunque no aclara se el grado de movimiento es debido a la capacidad de músculos, tendones y ligamentos para distenderse libremente. (Horacio, 2004, pág. 183)

La flexibilidad es la capacidad física la que menos se ha trabajado o el entrenador ha descuidado, es por ello que deportistas que no gozan de buena flexibilidad sus movimientos son tensos y la amplitud de movimientos, no ayuda para hacer una amplitud de zancada, esta mala flexibilidad ha afectado a los jugadores, cuando no gozan de amplitud de movimientos.

1.5.1 Movilidad articular

Como ya se sabe, el esqueleto está formada por un gran número de segmentos, los huesos, que se articulan entre sí. La estructura de cada articulación ha sido diseñada para cumplir con su función propia. Algunas articulaciones carecen de movimiento, otras por el contrario poseen una amplia capacidad de movimiento articular y se constituyen en verdaderas piezas de ingeniería. Si observamos cada una de las articulaciones del cuerpo humano en seguida nos revelará unas características anatómicas acordes con la función que realizan.

El mantenimiento del aparato articular precisa, dentro de las condiciones fisiológicas normales, de la movilidad. La variedad de estímulos mecánicos y reflejos que se generan al movilizar la articulación, sea activa o pasivamente, son el elemento clave para mantener el funcionamiento fisiológico normal de la misma. La inmovilización de una articulación por corto que sea el periodo va originar cierto grado de rigidez. (Fernandez, 2000, pág. 45)

La movilidad articular es muy fundamental para el desarrollo de los movimientos de la amplitud del arco articular, con una adecuada preparación de estas articulaciones el deportista tendrá mejor amplitud de movimiento al ejecutar alguna técnica deportiva, en este caso la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

1.5.2 Elasticidad muscular

La elasticidad muscular y la capacidad de relajar los músculos agonistas y antagonistas alternativamente son factores importantes para alcanzar una alta frecuencia de movimientos y una correcta técnica. Además, la flexibilidad articular es un ingrediente importante para realizar movimientos con una gran amplitud (por ejemplo, zancadas largas), lo que es capital en cualquier deporte que requieran correr rápido. Por ello, la inclusión diaria de entrenamiento de flexibilidad es imperativa, especialmente para los músculos de la pantorrilla y los muslos.

La elasticidad capacidad de extensión. Es la capacidad del musculo de aumentar en longitud o extenderse o contraerse. El concepto de elasticidad lleva implícito la idea de la flexibilidad y viceversa, ya que al contraerse las piezas articulares en sus posiciones límites de movimientos produce que un musculo alcance tanto su máxima como su mínima longitud. La flexibilidad y

elasticidad guardan por tanto una estrecha relación, ya que sin una no puede mantenerse plenamente la otra. (Vargas, 2007, pág. 78)

La elasticidad muscular es parte de la flexibilidad que se la debe entrenar a diario, con el objetivo de ir mejorando, la amplitud de movimientos, ejemplo en la amplitud de zancada, en las brazadas cuando realizan una competencia de natación, necesitan para shutar en el fútbol, en saque de péndulo en el voleibol o los lanzamientos en baloncesto, en fin, necesita para todos los movimientos, con el objetivo de incrementar el rendimiento físico.

1.6 Test de condición física

1.6.1 Test de 1000 metros

Objetivo: Mide la adaptación del individuo a un tipo de esfuerzo mixto aeróbico-anaeróbico. La realización de un esfuerzo de una duración aproximada de 3 minutos supone la utilización conjunta de procesos energéticos aeróbicos (60 – 70) y anaeróbicos (40 – 30%)

Materiales e instalaciones: Pista de atletismo o recorrido controlado y medido

Desarrollo: Recorrer 1000 metros en el tiempo más breve posible de salida de pie tras una orden acústica. Se mide el tiempo empleado. También se puede tomar el pulso 2 minutos antes del inicio de la prueba e inmediatamente después de finalizada y en los primeros 15 segundos de los minutos 1, 2, 3, y 4 siguientes.

Observaciones: Dar la salida a grupos de rendimiento homogéneo. (Blásquez, 2000, pág. 206)

1.6.2 Test de 40 metros

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción.

Material e instalaciones

Pista de 50 metros y señalizaciones en 0,20, 30m o 40m y cronómetro.

Desarrollar: Posición de pie tras oír una señal acústica, recorrer, 20, 30 o 40m lo más rápidamente posible. Cada “testaedo” tiene dos o tres intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en todo lo posible el error de cronometraje. (Blásquez, 2000, pág. 196)

1.6.3 Test de salto largo sin impulso

Objetivo: fuerza explosiva de los miembros inferiores.

Materiales e instalaciones: cinta métrica y foso de saltos, o bien superficie blanda, colchoneta.

Desarrollo: De pie con los pies juntos detrás de la línea marcada flexión profunda de piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los dos intentos

Observaciones: Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante en su salto. (Blásquez, 2000, pág. 211)

1.6.4 Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: resistencia muscular localizada

Material e instalaciones: colchoneta, espaldadera y cronometro.

Desarrollo: preparación de cúbito supino con los pies enganchados en la espaldadera o por un compañero y el cuerpo y los brazos extendidos, realización flexión de tronco hasta tocar con las manos la espaldadera.

Recuperación: vuelta a la posición inicial tocando con el dorso de las manos la colchoneta.

Observaciones se cuenta las flexiones y extensiones realizadas durante 30 segundos o un minuto. (Blásquez, 2000, pág. 214)

1.6.5 Test de flexión y extensión de brazos en un minuto

Objetivo: resistencia muscular localizada.

Material e instalaciones: Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana

Desarrollo: Manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda.

Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante un minuto. (Blásquez, 2000, pág. 215)

1.6.6 Test de flexión profunda del tronco

Objetivo: medir la flexión global de tronco y extremidades

Material e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0, 88m. Sobre la que se sitúa una regla cuadrada.

Desarrollo: De pie descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañara de flexión de rodillas de manera que se lleguen con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible sobre la regla. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia expresada en cm.

Observaciones: Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor no se registrar fracciones de cm. (Blásquez, 2000, pág. 202)

1.7 Formación físico técnica de los futbolistas

En las escuelas de fútbol y Clubs con objetivos de fútbol para todos, es más fácil aplicar criterios recreativos, de tiempo libre, que en los Clubs que busquen la formación físico técnica de los futbolistas para lograr el alto rendimiento. En dichos

Clubs lo difícil está en realizar el proceso equilibrando los aspectos educativos, sin distorsionar la formación integral adecuada.

Para entrenar el fútbol los jóvenes deben reunir los siguientes requisitos de aptitud y actitud que deben concurrir en un joven deportista para ser seleccionado para un proceso tiene que ser respetuoso con su formación como hombre. El entrenador de estos jóvenes tiene la difícil tarea de conjugar en mutuo respeto. La elevación de los factores de rendimiento, facilitar el proceso de formación integral. (Wanceulen, 2008, pág. 107)

La formación físico técnica, al respecto se manifiesta que resaltamos que ambos objetivos son compatibles y que si aplicamos debidamente los factores de rendimiento, el adecuado entrenamiento y una normalizada intensidad competitiva, estaremos ayudando al proceso de formación integral y estaremos formando deportistas para el alto rendimiento, es decir al deportista de estos niveles se les debe preparar en el campo teórico, técnico, físico, táctico, psicológico, nutricional en fin la parte física y técnica es una parte de los procesos de selección deportivo, para ello se debe trabajar las cualidades físicas y las técnica.

1.7.1 Técnica individual

Durante la iniciación de los juegos apenas se incluye el desplazamiento como un medio idóneo para provocar desequilibrios a los oponentes directos para lo que nos favorecerá posteriormente la progresión adecuada a los movimientos corporales que se van desarrollando en la técnica con y sin balón, tanto a nivel individual y colectivo. Por lo que desde sus primicias debemos inculcar a estudiar el desplazamiento como medio táctico – estratégico del ejecutante ante un número mínimo de opositores que pueden modificar su gesto – tipo posterior elegido e independiente de cualquier

actividad motora adecuada conscientemente por el ejecutor para conseguir un determinado objetivo.

El objetivo principal de los desplazamientos es la captación del oponente, su fijación y atención para adecuar el movimiento posterior a la atención motora del segundo ejecutor para superar al oponente sin la menor resistencia, este tipo de ejercicios primeramente los movimientos se practica sin balón, luego se practica con el balón, esto se hace con el objetivo de optimizar los movimientos dentro del campo de juego con o sin balón. (Folgueira, 2000, pág. 150)

Este tipo de ejercicios se la puede practicar de manera individual, con o sin balón, el aprender los movimientos es fundamental para su posterior aplicar dentro del campo de juego, esto se refiere a desplazarse con o sin balón o a conducir el balón o primeramente el dominio del balón, que es la base fundamental dentro de los procesos de dominio y adaptación.

1.7.2 Dominio de balón

Las razones sobran y está por demás justificado que los jóvenes deportistas, deben practicar el dominio con balón conocido como malabarismo y acciones espectaculares del fútbol, porque hay una enorme cantidad de practicantes que necesitan aprender, para ello se debe practicar estos malabarismos que son parte de los procesos de adaptación.

Hablar de técnica, de táctica, hablar de la agilidad, de velocidad en el juego, hablar, en definitiva, de cualquier de los muchísimos elementos que interactúan en el fútbol, no sería posible sin entender y comprender la importancia de dos que considero esenciales, el toque y el equilibrio. (Bernal, 2005, pág. 12)

Es fundamental que todos los deportistas en los procesos de formación se les debe enseñar primeramente el dominio del balón primeramente con la derecha, luego con la izquierda, también el dominio con rodillas, pies, cabeza, todo esto se practica con el objetivo de dominar, hacer malabarismos y esto es la base fundamental de cualquier entrenamiento de todos los deportes, estos movimientos son la base para realizar movimientos más complejos para aplicar en un encuentro de fútbol.

Clasificación: Con el pie, con la rodilla, con el pie en forma alternada, con la rodilla en forma alternada, con la cabeza

1.7.2.1 Conducciones

La conducción del balón es el fundamento técnico del fútbol que consiste el desplazarse de un lugar a otro, con toques sucesivos, estos se lo realizan ya sea con la pierna izquierda o derecha, es el fundamento técnico que más se utiliza dentro del campo de juego.

Para controlar sus conducciones, los jugadores deben mantener el balón cerca de los pies y practicar el toque con el interior, el exterior y el empeine de cada pie. En las fases iniciales del entrenamiento de las conducciones, deben practicar primero conduciendo en línea recta y despacio y luego combinando la velocidad y la dirección de la conducción. (Warren, 2004, pág. 169)

Este fundamento es el más utilizado dentro de un campo de juego, se traslada el balón aras del piso con las diferentes superficies de contacto, con la punta del pie, empeine, con el borde interior y exterior del pie, este fundamento debe ser entrenado a diario, para perfeccionarlo y aplicarlo dentro de un campo de juego.

1.7.2.2 Clasificación

Con las diferentes superficies del pie: con el Interior, Exterior, Empeine, Punta.

1.7.3 Regates

Los regates son los fundamentos técnicos que los jugadores utilizan con el objetivo de trasladarse de un lugar a otro con mucha rapidez, evitando jugador contrario le quite el balón, esto también se lo hace para superar a un defensor, sin perder el control del balón.

Los jugadores conducen el balón y realizan, enfrente del cono, una parada con la planta del pie, después con un cambio de ritmo continúan la conducción la conducción con el interior del pie, también hay otros ejercicios de mecánica del movimiento, parada y salida con interior. Los jugadores conducen el balón y al llegar delante del cono, realizan una parada con la planta del pie haciendo retroceder el balón una pequeña distancia, volviéndolo a recuperar rápidamente en otra dirección con la planta del pie y un cambio de ritmo. (Rius J. , 2005, pág. 194)

El regate del balón no es más otra cosa que evitar, que el jugador adversario, le quite el balón para ello el jugador debe hacer un movimiento rápido, evitando que los adversarios les quite.

- Jugador con el balón supera al contrario sin perder el balón, es engaño con balón
- De velocidad, con aceleración brusca
- De seguridad, protegiendo la posesión del balón
- Engaño, utiliza movimientos para distraer, al contrario
- Cambios de velocidad

- Parada
- Recorte.

1.7.4 Tiros

El tiro es el fundamento técnico individual, que tiene varias características como preciso, espontaneo y potente, el tiro consiste en el envío del balón sobre la portería contraria, es el fundamento técnico que el jugador atacante o defensor hace el último toque sea para realizar un tiro largo o un tiro a la portería.

El conocimiento de diferentes formas de lanzar la pelota con el pie y de estrategias puede que no sea suficiente para capacitar a un equipo a sacar la máxima ventaja de los tiros libres desde cerca de la portería de los oponentes. Los jugadores también deben estar en una posición adecuada para poder aplicar las técnicas requeridas, para aplicar dentro del campo de juego. (Benedek, 2001, pág. 301)

El tiro libre es un fundamento técnico, que se realiza a ras del piso, sea en corta, media y larga distancia, también el tiro se le practica en forma de parábola, este se utiliza para atacar a la portería o cuando se hace los tiros libres directos a la portería.

1.7.4.1 Clasificación, tiro de balón parada

El tiro de balón en movimiento a ras del suelo

El tiro con balón en movimiento en pleno vuelo.

Tiro a bote pronto

Tiro a la puerta, con golpes de portería

Superficie de contacto empeine, interior, exterior, puntera Cabeza, tacón

Distancia: Corta, media y larga

Altura: Raso, volea, semivolea bote pronto

1.7.5 El juego aéreo de cabeza

El juego de cabeza es el fundamento técnico que se lleva a cabo con el propósito o intención de realizar un pase, un remate al arco, un desvío o convertir un gol, este fundamento técnico muchas veces han definido partidos, es por ello que en los jugadores, después de un centro que realiza un jugador del mismo equipo es el más codiciado, cuando se estas en posición ofensiva o defensiva.

Es el fundamento técnico individual que se le golpea el balón con la cabeza de forma más o menos violenta sea para realizar los siguientes aspectos técnicos, como para realizar un control, para realizar un pase, para realizar un tiro, para realizar un desvío, para realizar una prolongación, para realizar un despeje, para ejecutar este fundamento existe diferentes superficies de contacto como la forma parietal, frontal, occipital, frontal lateral. (López, 2007, pág. 9)

Para llevar a cabo un buen golpe de cabeza se debe tener los siguientes aspectos, como mantener los ojos abiertos, seguir la trayectoria del balón, emplear la superficie de contacto adecuada, tener visión sobre los compañeros y adversarios, prestar atención a los brazos, buscar el momento y la oportunidad.

1.7.5.1 Clasificación de los cabeceos

Dirección: Adelante, Atrás, A los lados

Superficie de golpeo: Anterior, Lateral, Posterior

Posición: Parado, Movimiento. En el aire

Trayectoria: Curva, Con pique, Horizontal

Altura: Baja, Media, Alta.

1.7.6 El saque

Los saques libres o golpes francos pueden ser directos o indirectos. El saque directo es el que permite ganar directamente, un tanto contra el equipo que cometió la infracción. El saque libre indirecto es el que permite ganar directamente un tanto contra el equipo que cometió la infracción. El saque libre indirecto es el que no permite ganar directamente un tanto. El balón debe antes de sobrepasar la línea de meta haber sido jugado o tocado por algún jugador distinto del que ha efectuado el lanzamiento. Cuando un jugador hace efectivo un tiro libre ya sea indirecto o directo dentro de su propia área de penalti, los jugadores adversarios no pueden encontrarse a una distancia menor de 9, 15 m.

Debiendo permanecer fuera del área de penalti hasta que el balón haya salido de la misma. En este caso el portero no puede recibir el balón en sus manos para moverlo en juego, puesto que el esférico debe salir del área de penalti, sino sale, debe repetirse el lanzamiento. (Planells, 2000, pág. 96)

Si el lanzamiento debe hacerse efectivo desde fuera del área de penalti, los jugadores contrarios mantendrán una distancia mínima de 9,15 m. del balón hasta que este se ponga en juego cuando haya recorrido una distancia igual a su circunferencia excepto en el caso de que por la proximidad entre la meta y el punto de lanzamiento, los jugadores deban colocarse sobre su propia línea de meta y entre los postes de su propio marco. Si algún jugador del equipo infractor no cumple con lo reglamentado penetrando en el área de penalti en primer caso o acercándose a menos de 9, 15 m del

balón en el segundo, antes de que se efectuó el tiro libre, el árbitro retrasará la ejecución.

1.7.6.1 Saque de banda

El saque de banda se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado en su totalidad la línea lateral del terreno de juego ya sea por el suelo o por el aire. En este momento, un jugador del equipo contrario al del que todo el balón en último lugar antes de que saliera por la línea lo lanza al interior del terreno desde el mismo punto por el que salió y hacia cualquier dirección. La posición correcta para el lanzamiento será de frente al terreno de juego y manteniendo una parte cualquiera de cada pie, en el suelo, sobre la misma línea de banda o en el exterior de la misma. “El balón se lanza con las dos manos por encima de la cabeza y de atrás hacia adelante”. (Planells, 2000, pág. 97)

El jugador que hace efectivo el saque de banda no puede volver a tocar el balón sin que antes lo haya tocado jugador cualquier otro si lo hace se le concederá un saque libre indirecto a favor del equipo adversario desde el mismo lugar en que se cometa la infracción.

1.7.6.2 Saque de meta

Se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado totalmente la línea de meta excluyendo la parte comprendida dentro del marco impulsado por un jugador atacante.

En este momento se coloca el balón en lugar cualquiera de la mitad del área de meta más próxima al sitio por el cual ha salida fuera el balón, debiendo ser lanzado con el pie y a balón parado por un jugador del equipo contrario,

poniéndolo directamente en juego, más allá del área del penalty. (Planells, 2000, pág. 97)

Por este motivo el jugador que ha hecho efectivo el lanzamiento no puede tocar el balón sin que lo haya hecho antes otro jugador que ha hecho efectivo el lanzamiento no puede tocar el balón ni el guardameta pueda recibirlo directamente en sus manos para lanzarlo al juego.

1.7.6.3 El saque de esquina

Se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado totalmente la línea de meta exceptuando el tramo comprendido en el interior del marco habiendo sido impulsado en último lugar por el defensor, el balón lo pondrá en juego, desde la esquina correspondiente.

Un jugador atacante colocando el balón en cualquier punto dentro del cuarto de circuito. A diferencia de los dos saques, anteriores en este caso si puede conseguirse un tanto del “corner”. Los jugadores contrarios no pueden colocarse a una distancia menor de 9, 15 m. del balón antes de que haya puesto este en juego, mientras que el jugador que ha hecho efectivo el lanzamiento no puede volver a tocar el balón. (Planells, 2000, pág. 97)

Sin que haya sido tocado por otro jugador. En caso contrario incurriría en falta debiéndose conceder al mismo adversario, un tiro libre indirecto, desde el mismo lugar. Si se produce cualquier infracción en el lanzamiento se repetirá el saque de esquina.

- Después de gol
- Después de descanso.

- Saque de comienzo de partido
- Después de gol
- Saque de meta
- Saque de banda, saque de córner.

1.7.7 Habilidad

La edad apropiada para el aprendizaje de los gestos técnicos/deportivos se establecen como norma general entre 6 y los 14 años. En este periodo se encuentra la sensibilidad superior en el niño para aprender todo tipo de coordinaciones motrices al tiempo que ya posee una base psicomotriz suficiente como para poder acceder a un gran número de aprendizajes con éxito.

En el periodo de iniciación deportiva, el objetivo principal es que los jóvenes jugadores sean capaces de ejecutar los gestos técnicos básicos en su globalidad, alcanzando un nivel de coordinación gruesa o rudimentaria en la ejecución de los mismos. El aprendizaje de los gestos técnicos debe estar adaptado en todo momento al grado madurativo del alumno (existen grandes cambios fisiológicos y morfológicos en este periodo. (Guimares, 2002, pág. 63)

La habilidad es la capacidad técnica que tiene el jugador de dominar el balón por el suelo o por el aire, mediante las diferentes superficies de contacto permitidas por el reglamento, es también el arte que tiene cada jugador para realizar las acciones más complejas y creativas del balón.

1.7.8 Técnica individual sin balón

1.7.8.1 La finta

La finta es la acción técnica – táctica individual que se realiza instantáneamente con el cuerpo, por cualquier segmento para provocar desequilibrios momentáneos al

opositor, con o sin balón que serán aprovechados súbitamente para el ejecutor, en el desarrollo de una respuesta motora posterior de forma eficaz, útil y positiva en ese instante del juego.

La finta es una acción técnica individual porque se realiza con movimientos controlados del segmento corporal y que se puede aplicar con balón y sobre el balón. Al mismo tiempo, es una acción táctica individual, porque provoca desequilibrios sobre el opositor más inmediato y su acción es sobre él, instantáneamente para engañarle, superarle ofensiva o defensivamente, para favorecerse de la acción posterior, golpe, recepción, pase, regate, interceptación, despeje, pantalla, pared, relevo, desmarque, etc. (Vasquez, 2000, pág. 120)

Las fintas las pueden realizar todo jugador de campo y de meta, tanto en sentido defensivo como ofensivo, independientemente de la posición del balón, lugar o zona del terreno de juego. Por lo tanto, toda acción de engaño que se efectuó en el juego dependerá siempre de la eficiencia y desarrollo del gesto-tipo de la finta, su finalidad, su ejecución estática, de modo que se diferencia las fintas según su finalidad en fintas ofensivas y defensivas.

1.7.8.2 Fintas se realizan sin balón para confundirlo, al contrario

Control: Se realiza con movimiento y se deja de pasar el balón para luego recogerlo.

Clásica: Una vez desequilibrado el contrario, sale en la misma dirección de donde viene el balón.

Orientada: Se finta y se controla el balón saliendo en sentido contrario de donde está el oponente.

Simple: Engaño al adversario y sale a donde le interese.

1.7.9 El desmarque y el marcaje

Para trabajar el desmarque, tanto el apoyo como el de ruptura, entendemos que la mejor forma es a través de acciones conjuntas que se aproxima al juego real. Es evidente que para haya un desmarque tiene que haber un marcaje previo y ¿qué mejor manera que reproducción esta situación en un ejercicio competitiva?

Por simplicidad y como una etapa previa a trabajar el desmarque de manera real, en este únicamente introduciremos ejercicios de desmarque analítico con evoluciones sin oposición. No se tratan de ejercicios auténticos de desmarque, ya que como hemos comentado no existe un marcaje previo, pero si ayuda a la sincronización de los movimientos de desmarque de los distintos jugadores dentro del campo. (Bombin, 2000, pág. 43)

- Evoluciones con desmarque de apoyo desde la banda
- Evoluciones con desmarque de apoyo y ruptura
- Sincronización del desmarque con el pasador.

1.8 Técnica colectiva

Es la forma general de organización, la estructura de las acciones de los jugadores en ataque y defensa, en donde se establecen misiones precisas y principios de circulación y colaboración en el seno de un dispositivo previamente establecida.

Son todas las acciones colectivas de los jugadores de un equipo que, íntimamente unidas al modelo de juego adaptado por ese equipo, buscan su eficaz utilización en el juego, con el objetivo de obtener la victoria. El fútbol es un juego de oposición entre los jugadores de los equipos y simultáneamente,

un juego de cooperación entre los elementos del mismo equipo que busca, en todo momento, adoptar los comportamientos adecuados para alcanzar los objetivos del juego. (Pacheco R. , 2004, pág. 74)

Son aquellas acciones técnicas entre dos o más jugadores, que realizan acciones combinadas que se reparten para realizar sean acciones técnicas ofensivas o defensivas, aumentando las posibilidades de desmarques, coberturas, apoyos a los compañeros y están compuestas de una sucesión de acciones técnicas individuales.

1.8.1 El pase

El pase es una acción técnica. Táctica colectiva más simple en la que se ponen en contacto, el pase se le conoce como el elemento básico del juego de conjunto que pone en la relación a dos o más jugadores, el pase es elemento fundamental que se utiliza para entregar a un compañero.

El pase es la esencia del juego colectivo. Sin los jugadores que lo sepan hacer habría fútbol de conjunto. El pase origina que el jugador pueda colectivizar, desbordar, cambiar el ritmo, centrar y llegar al gol. El pase también permite, en los jugadores preparados técnicamente, realizar jugadas de lujo como el taco, la rabona el sombrerito, entre los más comunes. (Bautista, 2007, pág. 55)

El pase es el fundamento colectivo dentro de los procesos de formación deportiva, existen diversidad de pases, estos pases pueden ser cortos, medios y largos y tienen diferentes propósitos. El pase se lleva a cabo cuando un jugador envía la pelota de un lugar a otro, es decir le envía a un compañero de su equipo

1.8.2 La pared

El juego de pared es una combinación sencilla y afectiva, aunque exigente desde el punto de vista técnico. El ritmo a la hora de realizar la acción es de gran importancia para que este tipo de práctica sea efectiva. La señal para realizar la pared puede ser dada tanto por el jugador que conduce el balón como por el jugador en banda. El jugador que conduce el balón puede iniciar la acción de forma clara creando contacto con el jugador en banda.

El jugador que conduce el balón puede iniciar la acción de forma clara creando contacto con el jugador en banda, por ejemplo, por medio del contacto visual o de su movimiento. En efecto, un jugador puede crear las condiciones óptimas para realizar una combinación simplemente con su movimiento. Para la efectiva realización de este tipo de juego es importante que la señal del jugador que conduce el balón sea reconocida por el jugador que debe devolver la jugada. (Bangsbo, 2002, pág. 43)

La pared es una acción técnica colectiva ofensiva que consiste en efectuar un pase a un compañero, este pasa, corre y después recibe el balón en forma inmediata con el objetivo de penetrar en el área contraria, los objetivos de las paredes es superar a uno o varios adversarios, superar las líneas ofensivas, y salir de la presión del adversario.

1.8.3 El relevo

El relevo es la acción conjunta en la que un jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto. Para considerarse relevo, y no un pase, el poseedor debe dejarse arrebatar el balón por su compañero durante la

conducción, sin necesidad de tocarlo. Durante el relevo, el jugador que lleva el balón debe atraer la atención de su marcador para dejar libre al compañero que hace el relavo.

Estos juegos están diseñados para practicar pases rápidos y precisos desde una posición estacionaria, así como para practicar la habilidad de controlar correcta y rápidamente una pelota con el mínimo contacto posible con la misma de modo que pueda ejecutarse inmediatamente otro pase. (Benedek, 2001, pág. 17)

Los relevos con los jugadores estacionarios hacen posible que ellos se entrenan en los disparos individuales hasta la perfección, asimismo resultan útiles para los principiantes y para los jugadores que tienen problemas con el control de la pelota. Es la transmisión del pase de un jugador o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en el poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador – balón.

1.8.4 El juego

En el devenir del juego del fútbol se ha reconocido que para desarrollar la defensa básicamente se deben tener unos conceptos asumibles por todos los integrantes del juego y que se hayan planteado con anterioridad por todos con el fin de que integren en el sistema en su aspecto defensivo, o a pesar de la función, responsabilidad del puesto específico en el que se juegue.

Siempre se tiene una cierta nostalgia del juego ofensivo de antes, sobre todo ante el estandarizado juego defensivo, aunque nadie duda de que el juego de la actualidad es más espectacular y vistoso. Pero no debemos olvidar que el juego competitivo/sistemático de una época ha ido evolucionando y perfeccionando

el defensivo (incrementando el número de componentes sobre las líneas cercanas al guardameta). (Vásquez, 2001, pág. 56)

De ahí que ha sido fortalecido el defensivo y por tanto, es más preferente que el juego ofensivo. Pero nadie se para a preguntar ¿a qué ha sido debido y cuál es el proceso de aprendizaje? Será generacional o espontánea la evolución del juego, pero pocas respuestas se orientan determinar las causas o motivos que relacionen la causa/efecto a nivel teórico como práctico.

Un jugador de fútbol solo puede resolver felizmente una tarea de entrenamiento si la ha comprendido. Esta comprensión de la tarea planteada depende, por una parte de la capacidad de recepción del jugador y por otra, de la claridad de las instrucciones y explicaciones del entrenador. La capacidad de recepción del jugador disminuye considerablemente como efecto de la fatiga. El desgaste del entrenamiento origina también en el entrenador una fatiga progresiva, que reduce su capacidad de exponer de forma tranquila y comprensible sus explicaciones y consejos. La relación entre la forma de transmitir el contenido de las tareas y su ejecución feliz a cargo del jugador se puede ver con especial claridad en las edades infantil y juvenil. La escasez de experiencia de juego dificulta la comprensión de explicaciones puramente verbales.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda para construir, elaborar, consultar de fuentes primarias y secundarias como es libros, folletos, revistas, artículos científicos e internet acerca de las dos variables motivo de investigación acerca de la Evaluación de la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe”.

2.1.2 Investigación campo

Este tipo de investigación es de gran ayuda para el proceso de investigación, es porque se trabajó en el lugar como es en el Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán, allí se recabo aspectos relacionados a la Condición Física y el proceso de formación físico – técnica.

2.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación se la utilizo con el objetivo de describir y analizar los resultados de los test de condición física, encuestas y la ficha de observación aspectos relacionados con el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017

2.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación sirvió de gran utilidad debido a que una vez obtenido los resultados de las encuestas, test físicos y ficha de observación, se planteó una alternativa de solución al problema detectado acerca la Evaluación de la Condición Física y su incidencia en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe”.

2.2 Métodos

2.2.1 Inductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda debido a que se partió de hechos particulares para llegar a conocer ese todo, al respecto se manifiesta que se inició con el desarrollo de los indicadores, dimensiones, categorías acerca de la Evaluación de la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017

2.2.2 Deductivo

Este método de investigación es lo contrario del anterior es decir parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, en este caso sirvió para la selección del tema de investigación y posterior a ello ir trabajando con las dimensiones hasta llegar a los indicadores acerca de la Evaluación de la Condición Física y su incidencia en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe”

2.2.3 Analítico

Este tipo de investigación sirvió de mucha utilidad, debido, una vez obtenida la información luego de aplicar las encuestas, test físicos y fichas de observación, se

realizó el análisis e interpretación de la información relacionada con el problema acerca de la Evaluación de la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe”

2.2.4 Sintético

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda por mediante este método luego de obtener el problema relacionado con el problema se redactó las conclusiones y recomendaciones acerca de la Evaluación de la Condición Física en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.

2.2.5 Estadístico

Este método de investigación sirvió de gran ayuda debido a que una vez recaba la información relacionada con el problema se representó la información en cuadros o tablas estadísticas y finalmente los diagramas circulares con sus respectivos porcentajes acerca de la Evaluación de la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas.

2.3 Las técnicas e instrumentos

Dentro del proceso de investigación se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos de investigación. Primeramente, se aplicó una encuesta a los entrenadores, cuyo instrumento de investigación fue el cuestionario, que contiene preguntas cerradas, luego se aplicó una batería de test físicos, para detectar los niveles de condición física y finalmente se aplicó una ficha de observación para detectar los aspectos técnicos relacionado a los fundamentos técnicos del fútbol, estas técnicas de investigación ayudaron a recabar la información relacionada con el problema.

2.4 Matriz diagnostica

	Variables del diagnostico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Evaluación de la Condición Física	Velocidad Test de velocidad 40 metros	Encuesta Test Físico	Entrenadores
		Resistencia Test de Resistencia 1000 metros		
		Test de fuerza abdominal Test Salto sin impulso Test de Flexión y extensión de brazos		Deportistas
		Flexibilidad Test flexión profunda del cuerpo		
Valorar	Formación Física técnica de los Futbolistas	Dominio de balón	Ficha de Observación	Deportistas
		Conducciones		
		Regates		
		Tiros		
		El juego de cabeceo		
		Habilidad		
		El pase		
		La pared		
		El relevo		
El juego				

2.5 La población

Institución	Entrenadores	Jugadores
Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	5	65
Total	5	65

Fuente: Jugadores del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán

2.6 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población por ser inferior a 200 individuos, por lo tanto, no se realizó ningún cálculo muestral

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los entrenadores del Club Santa Fe

Pregunta N° 1

¿Conoce el grado de importancia de la evaluación de la condición física?

Tabla 1

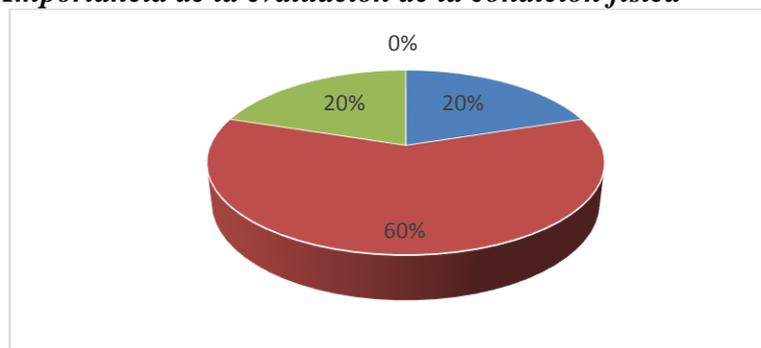
Importancia de la evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Altamente	1	20%
Medianamente	3	60%
Poco	1	20%
No conoce	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 1

Importancia de la evaluación de la condición física



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que conoce medianamente sobre importancia de la evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas altamente y poco. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben estar en constante capacitación.

Pregunta N° 2

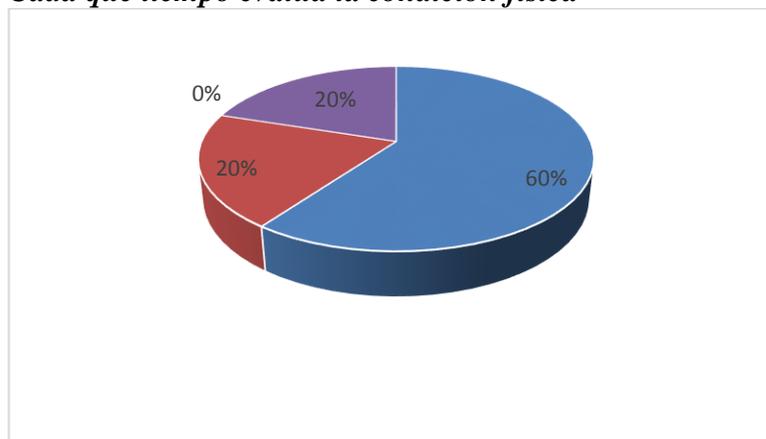
¿Cada que tiempo evalúa la condición física?

Tabla 2
Cada que tiempo evalúa la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Al inicio	3	60%
Durante	1	20%
Al final	0	0%
No evalúa	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 2
Cada que tiempo evalúa la condición física



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúan la condición física al inicio, en menor porcentaje están las alternativas al final y no evalúan. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar con el objetivo de conocer los resultados y replantear procesos de entrenamiento.

Pregunta N° 3

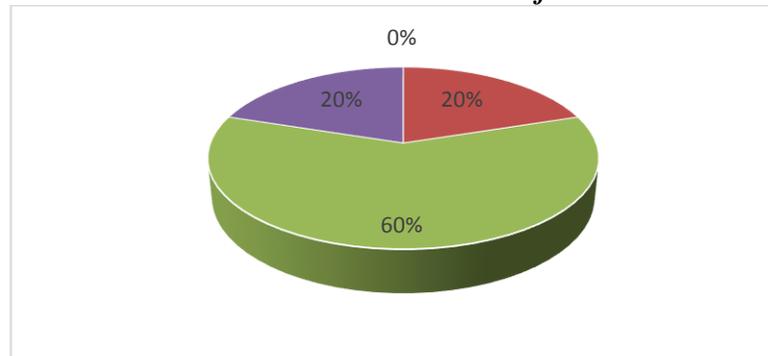
¿Le da conocer los resultados de los procesos de evaluación de la condición física?

Tabla 3
Procesos de evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	3	60%
Nunca	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 3
Procesos de evaluación de la condición física



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez les da conocer los resultados de los procesos de evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben dar a conocer los resultados de la evaluación para que los deportistas conozcan las fortalezas y debilidades

Pregunta N° 4

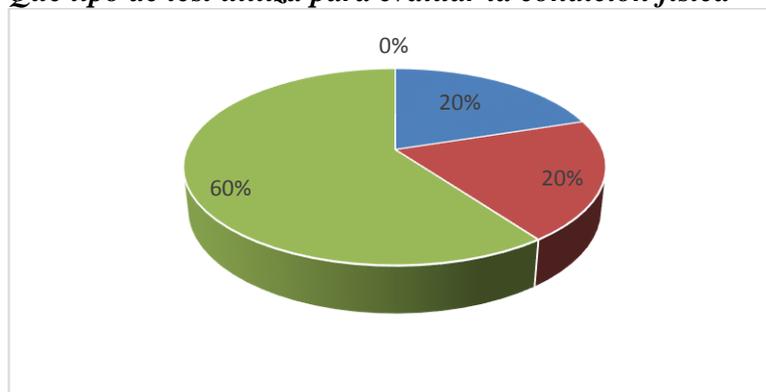
¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física?

Tabla 4
Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Extranjeros	1	20%
Nacionales	1	20%
Elaborados	3	60%
Ninguno	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 4
Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que tipo de test utiliza para evaluar la condición física son elaborados, en menor porcentaje están las alternativas extranjeros y nacionales. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben aplicar los test físicos de acuerdo al contexto y realidad de los equipos.

Pregunta N° 5

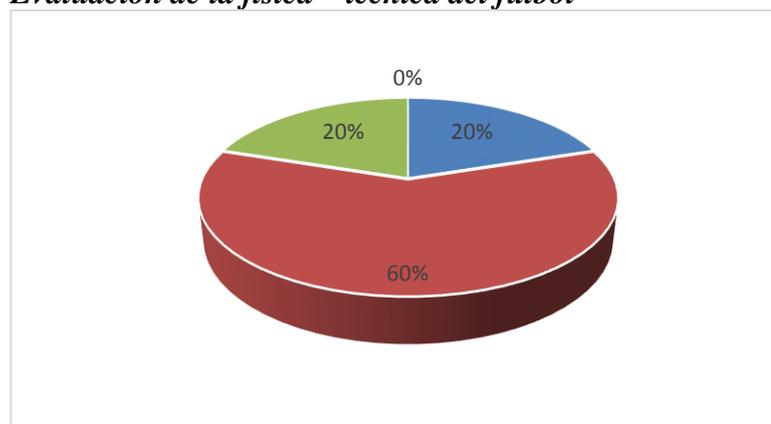
¿Conoce el grado de importancia de la evaluación de la física – técnica del fútbol?

Tabla 5
Evaluación de la física – técnica del fútbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Altamente	1	20%
Medianamente	3	60%
Poco	1	20%
No conoce	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 5
Evaluación de la física – técnica del fútbol



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que conoce medianamente acerca la importancia de la evaluación de la física – técnica del fútbol, en menor porcentaje están las alternativas alta y poca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben estar en contante indagación de las innovaciones del proceso de entrenamiento deportivo y de manera particular el entrenamiento del fútbol.

Pregunta N° 6

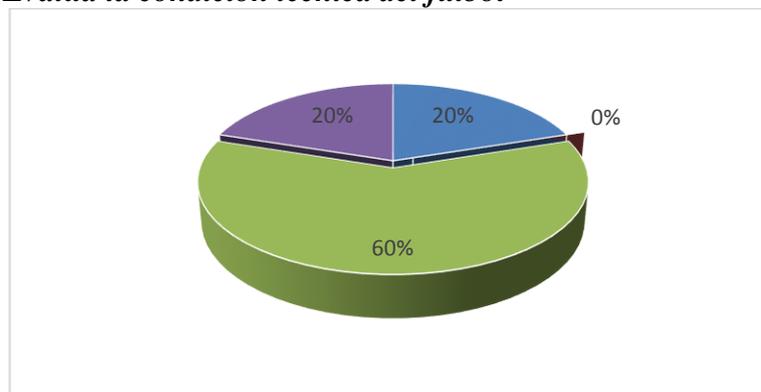
¿Cada que tiempo le evalúa la condición técnica del fútbol?

Tabla 6
Evalúa la condición técnica del fútbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Al inicio	1	20%
Durante	0	0%
Al final	3	60%
No evalúa	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 6
Evalúa la condición técnica del fútbol



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúa la condición técnica del fútbol al final, en menor porcentaje están las alternativas al inicio y no evalúa. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar la condición técnica con el propósito de conocer las fortalezas y debilidades de los deportistas.

Pregunta N° 7

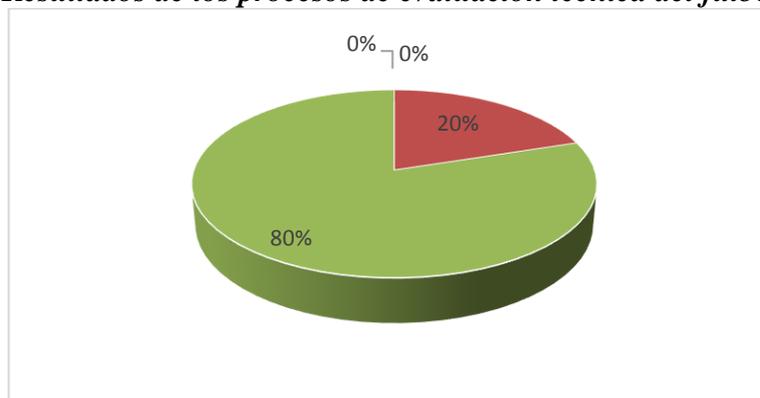
¿Le da a conocer los resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol?

Tabla 7
Resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	4	80%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 7
Resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez le da a conocer los resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben dar a conocer los resultados de las evaluaciones físicas, con el objetivo de retroalimentar lo que se está haciendo inadecuadamente.

Pregunta N° 8

¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol?

Tabla 8

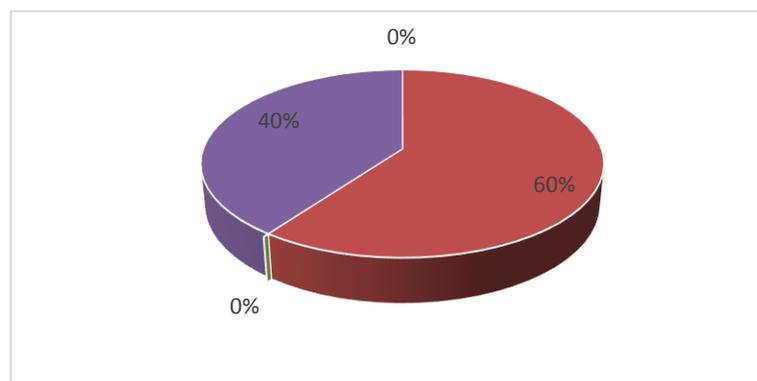
Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Extranjeros	0	0%
Nacionales	3	60%
Elaborados	0	0%
Ninguno	2	40%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 8

Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol son los nacionales, en menor porcentaje están las alternativas ninguno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben utilizar cualesquier tipo de test sea nacional o extranjero, estas evaluaciones ayudan a conocer sus debilidades y fortalezas de su rendimiento físico técnico.

Pregunta N° 9

¿Lleva una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica?

Tabla 9

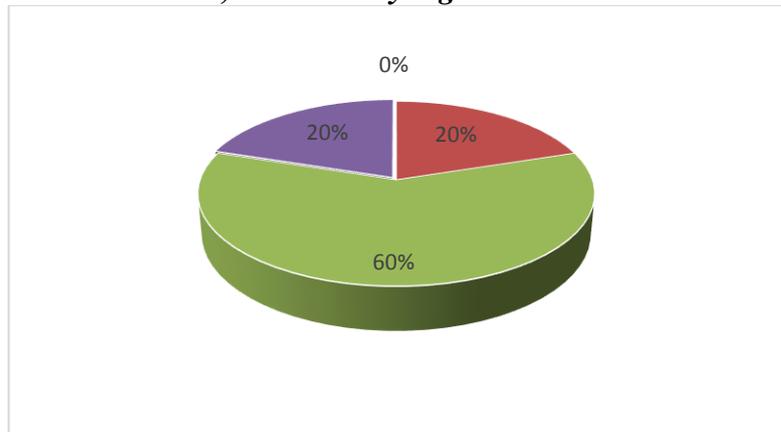
Ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	3	60%
Nunca	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 9

Ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez lleva una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben siempre llevar una ficha de control de evaluaciones para detectar el progreso o donde se está fallando

Pregunta N° 10

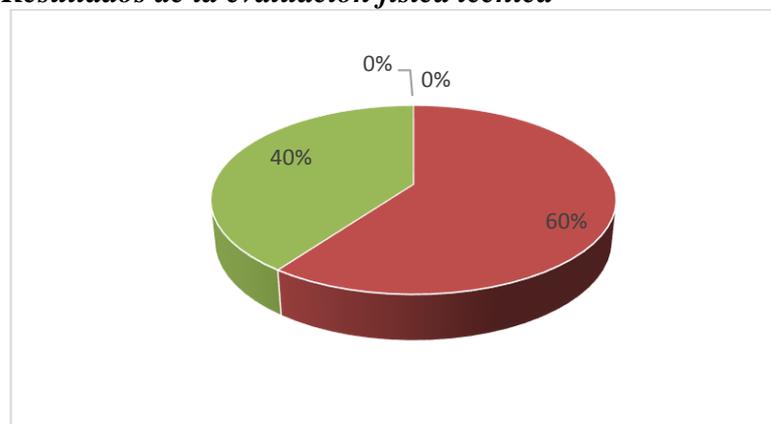
¿Cuándo usted conoce los resultados de la evaluación física técnica, replantea los procesos de entrenamiento deportivo?

Tabla 10
Resultados de la evaluación física técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	3	60%
Rara vez	2	40%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 10
Resultados de la evaluación física técnica



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que casi siempre cuándo conoce los resultados de la evaluación física técnica, replantea los procesos de entrenamiento deportivo, en menor porcentaje están las alternativas rara vez. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben una vez conocidos los resultados de las evaluaciones siempre replantear los procesos de entrenamiento.

Pregunta N° 11

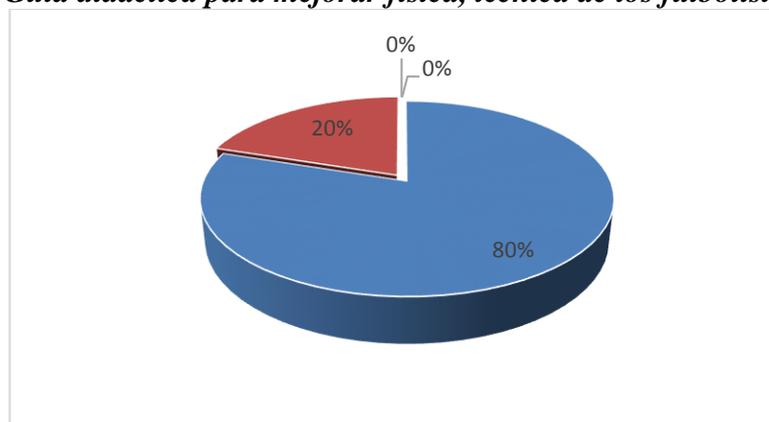
¿Según su opinión considera importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas?

Tabla 11
Guía didáctica para mejorar física, técnica de los futbolistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	4	80%
Importante	1	20%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 11
Guía didáctica para mejorar física, técnica de los futbolistas



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que la mayoría de los entrenadores encuestados indican que es muy importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas para mejorar los diferentes aspectos de la preparación deportiva.

Pregunta N° 12

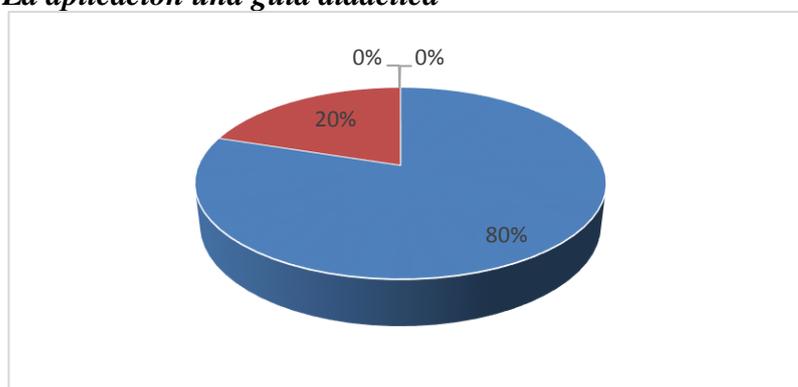
¿La aplicación una Guía didáctica de ejercicios mejorará la parte física, técnica de los futbolistas?

Tabla 12
La aplicación una guía didáctica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	80%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 12
La aplicación una guía didáctica



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que la mayoría de los entrenadores encuestados indican que siempre la aplicación una Guía didáctica de ejercicios mejorará la parte física, técnica de los futbolistas. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben una vez conocidos los resultados de las evaluaciones siempre replantear los procesos de entrenamiento.

3.2 Test de Condición Física

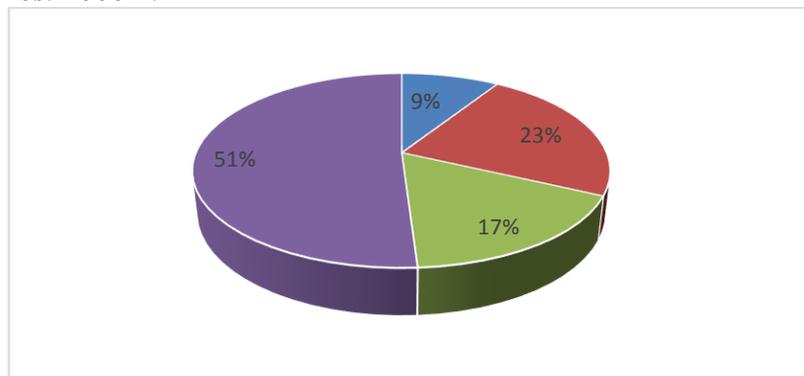
Test N° 1

Tabla 13
Test 1000 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	9%
Muy bueno	15	23%
Bueno	11	17%
Regular	33	51%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 13
Test 1000 m



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

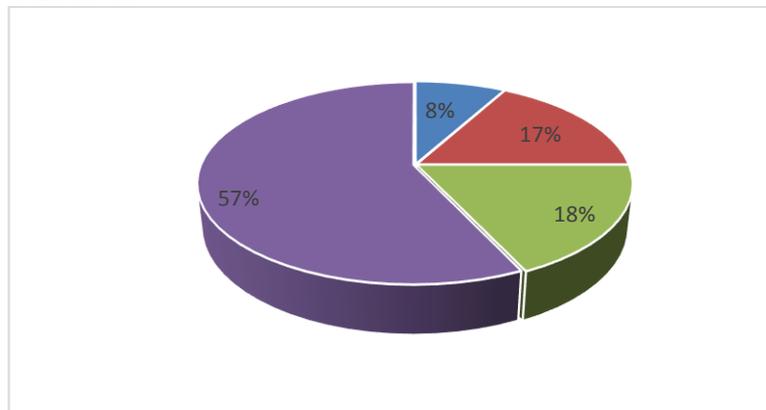
Interpretación

Se evidencia más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de resistencia, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta cualidad física por medio de repeticiones cortas, medias.

Test N° 2**Test 40 m****Tabla 14**
Test 40 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	8%
Muy bueno	11	17%
Bueno	12	18%
Regular	37	57%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 14
Test 40 m

Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de velocidad de 40 metros, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta cualidad física por medio de carreras de reacción

Test N° 3

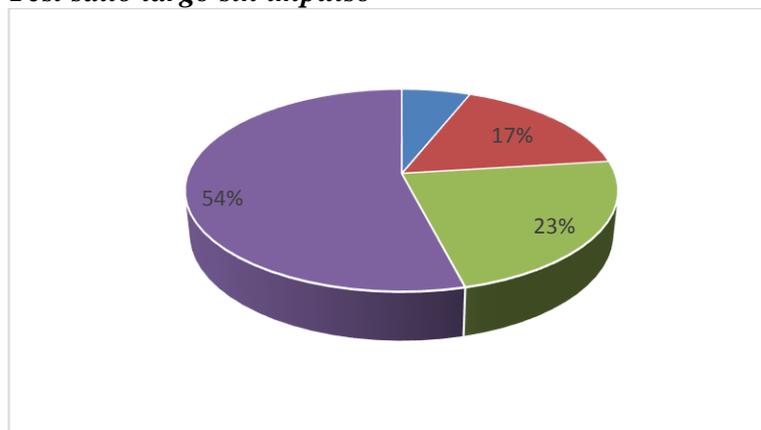
Test salto largo sin impulso

Tabla 15
Test salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	6%
Muy bueno	11	17%
Bueno	15	23%
Regular	35	54%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 15
Test salto largo sin impulso



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

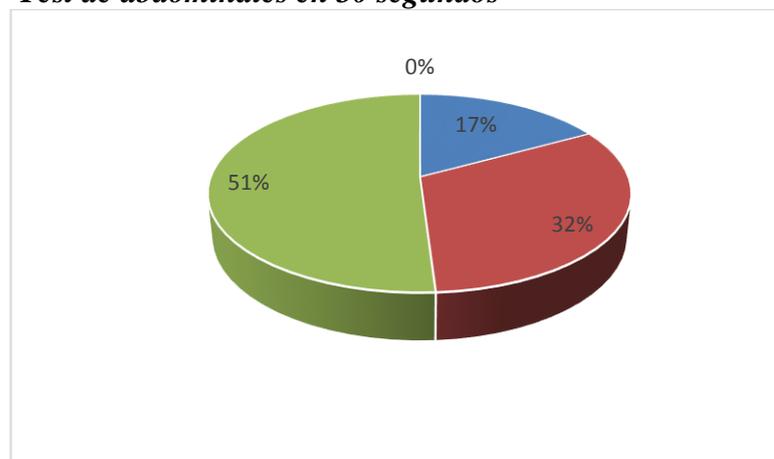
Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de salto largo sin impulso, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta cualidad física por medio de ejercicios de fuerza.

Test N° 4**Test de Abdominales en 30 segundos****Tabla 16*****Test de abdominales en 30 segundos***

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	17%
Muy bueno	21	32%
Bueno	33	51%
Regular	0	0%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club “Santa Fe” Ciudad de Tulcán

Gráfico 16***Test de abdominales en 30 segundos***

Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de abdominales en 30 segundos, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta cualidad física por medio de ejercicios de fuerza para esta región corporal.

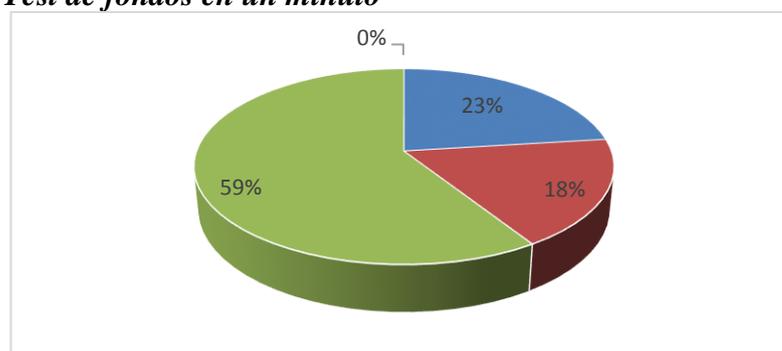
Test N° 5**Test de fondos en un minuto**

Tabla 17
Test de fondos en un minuto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	15	23%
Muy bueno	12	18%
Bueno	38	59%
Regular	0	0%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 17
Test de fondos en un minuto



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de fondos en un minuto, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta cualidad física por medio de ejercicios de fuerza de brazos por medio de ejercicios con el propio peso o aparatos.

Test N° 6

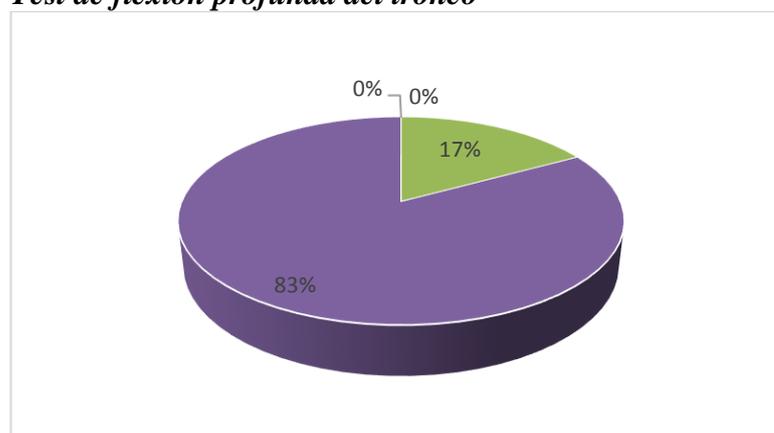
Test de flexión profunda del tronco

Tabla 18
Test de flexión profunda del tronco

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	0	0%
Bueno	11	17%
Regular	54	83%
TOTAL	65	100%

Fuente: Test Jugadores del Club "Santa Fe" Ciudad de Tulcán

Gráfico 18
Test de flexión profunda del tronco



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación del test de fondos en un minuto, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta calidad física por medio de ejercicios de flexibilidad ya que ha sido relegada a un segundo plano.

3.3 Ficha de observación aplicada a los jugadores

Observación N° 1

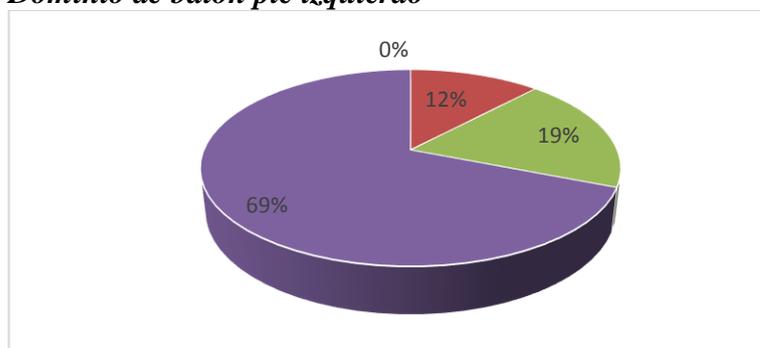
Dominio de balón pie izquierdo

Tabla 19
Dominio de balón pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	8	12%
Bueno	12	19%
Regular	45	69%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 19
Dominio de balón pie izquierdo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al dominio de balón con el pie izquierdo, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe tomar los correctivos adecuados para mejorar esta habilidad técnica con respecto al dominio del pie izquierdo que es muy fundamental en un encuentro.

Observación N° 2

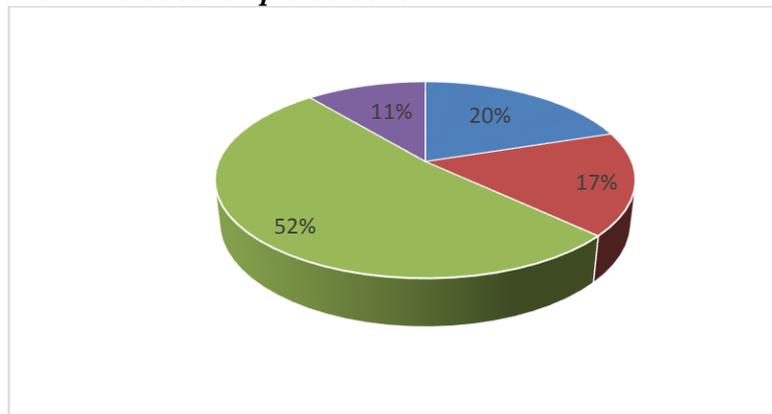
Dominio de balón pie derecho

Tabla 20
Dominio de balón pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	20%
Muy bueno	11	17%
Bueno	34	52%
Regular	7	11%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 20
Dominio de balón pie derecho



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al dominio de balón con el pie derecho, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe mejorar y mantener esta habilidad técnica con respecto al dominio del pie derecho que es muy fundamental en un partido de fútbol.

Observación N° 3

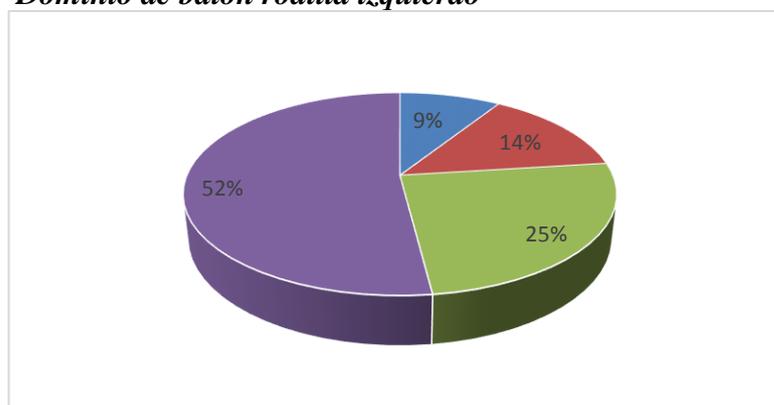
Dominio de balón rodilla izquierdo

Tabla 21
Dominio de balón rodilla izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	9%
Muy bueno	9	14%
Bueno	16	25%
Regular	34	52%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 21
Dominio de balón rodilla izquierdo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al dominio de balón con la rodilla izquierda, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol actual así lo considera para resolver alguna situación dificultosa.

Observación N° 4

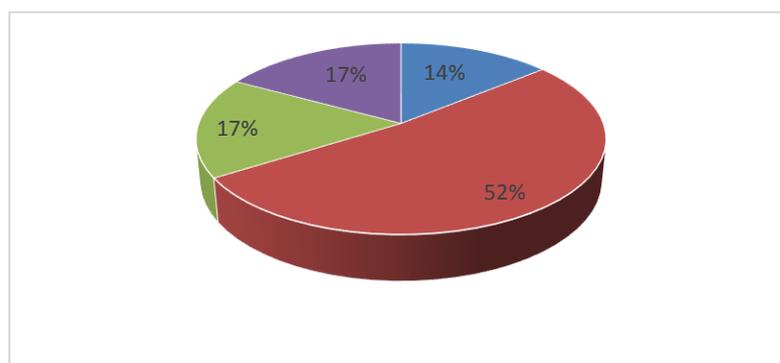
Dominio de balón rodilla derecho

Tabla 22
Dominio de balón rodilla derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	14%
Muy bueno	34	52%
Bueno	11	17%
Regular	11	17%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 22
Dominio de balón rodilla derecho



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al dominio de balón con la rodilla derecha, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe mejorar y mantener esta habilidad técnica con respecto al dominio de la rodilla derecha ya que es muy fundamental en un partido de fútbol.

Observación N° 5

Dominio de balón pie, rodilla, cabeza

Tabla 23

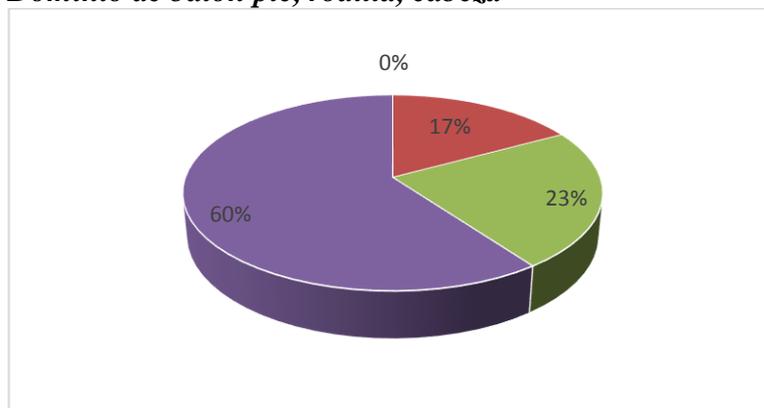
Dominio de balón pie, rodilla, cabeza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	11	17%
Bueno	15	23%
Regular	39	60%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 23

Dominio de balón pie, rodilla, cabeza



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al dominio de balón pie, rodilla, cabeza, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con estos segmentos con el objetivo de resolver en situaciones que se presente en un encuentro de fútbol.

Observación N° 6

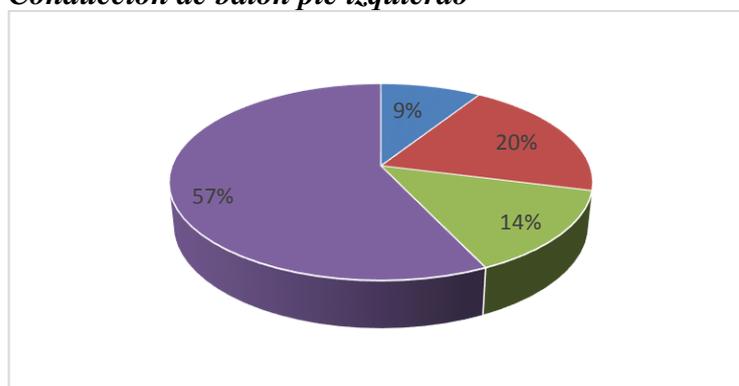
Conducción de balón pie izquierdo

Tabla 24
Conducción de balón pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	9%
Muy bueno	13	20%
Bueno	9	14%
Regular	37	57%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 24
Conducción de balón pie izquierdo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto a la conducción de balón con el pie izquierdo, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol actual así lo requiere para alcanzar el éxito.

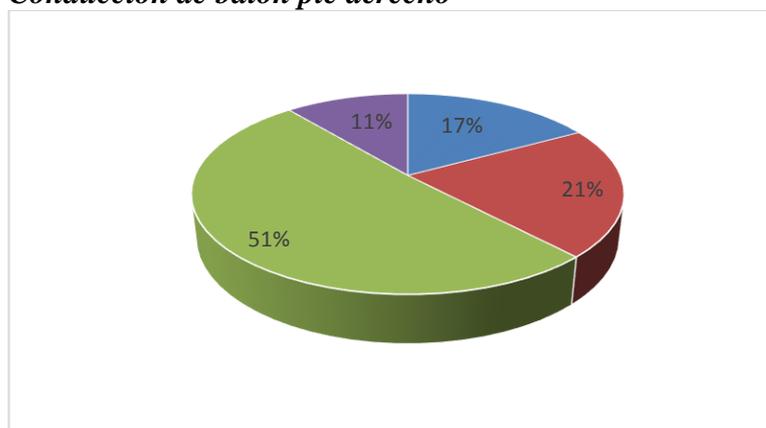
Observación N° 7**Conducción de balón pie derecho**

Tabla 25
Conducción de balón pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	17%
Muy bueno	14	21%
Bueno	33	51%
Regular	7	11%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 25
Conducción de balón pie derecho



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto a la conducción de balón con el pie derecho, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol, siempre se presentan situaciones que se tiene que resolver.

Observación N° 8

Tiro al arco pie izquierdo

Tabla 26

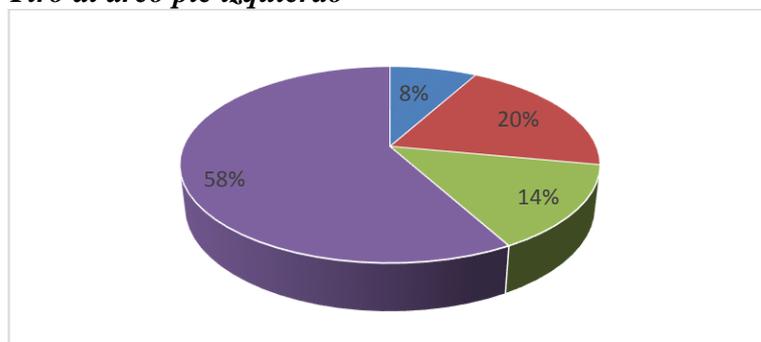
Tiro al arco pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	8%
Muy bueno	13	20%
Bueno	9	14%
Regular	38	58%
TOTAL	6	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 26

Tiro al arco pie izquierdo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al tiro al arco con el pie izquierda, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol actual así lo requiere para alcanzar el éxito.

Observación N° 9

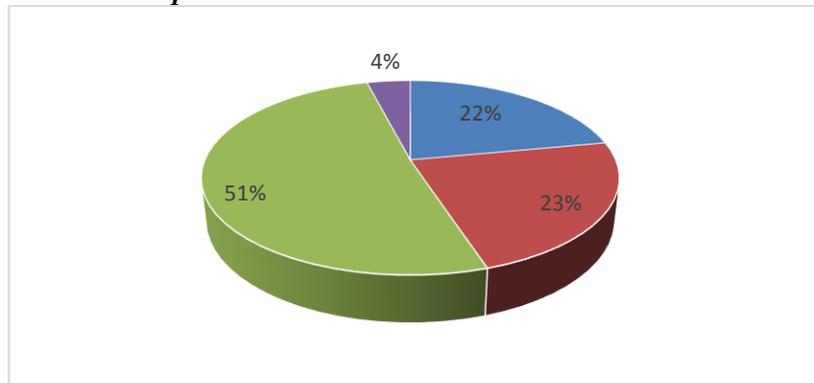
Tiro al arco pie derecho

Tabla 27
Tiro al arco pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	14	22%
Muy bueno	15	23%
Bueno	33	51%
Regular	3	4%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 27
Tiro al arco pie derecho



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al tiro al arco con el pie derecho, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol actual así lo requiere para alcanzar el éxito.

Observación N° 10

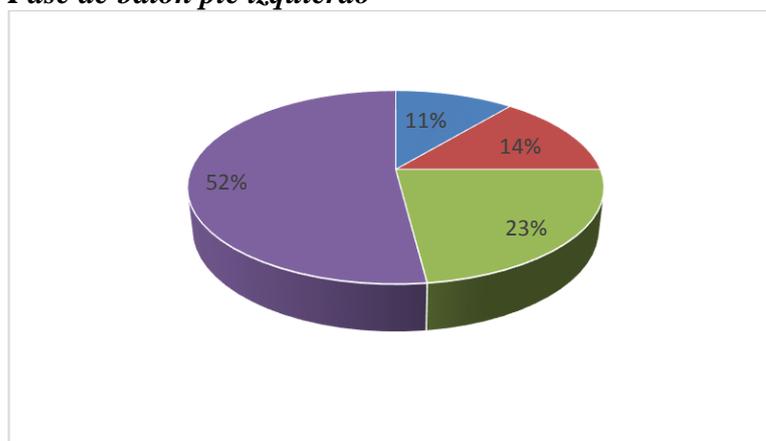
Pase de balón pie izquierdo

Tabla 28
Pase de balón pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	11%
Muy bueno	9	14%
Bueno	15	23%
Regular	34	52%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club "Santa Fe" Tulcán

Gráfico 28
Pase de balón pie izquierdo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al pase de balón pie izquierdo, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando este tipo de fundamentos con el objetivo de definir un partido.

Observación N° 11

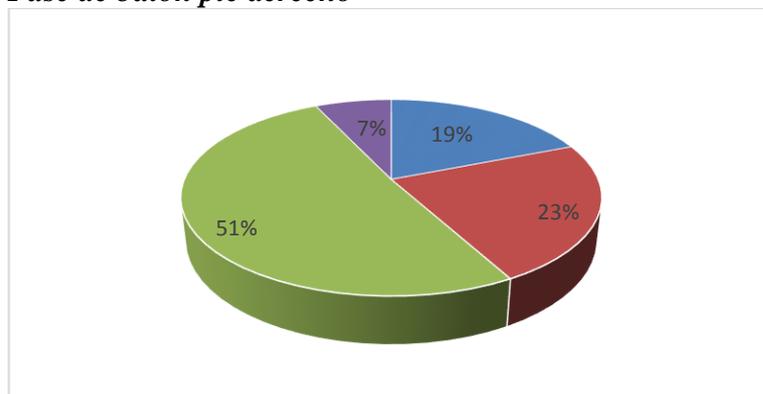
Pase de balón pie derecho

Tabla 29
Pase de balón pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	12	19%
Muy bueno	15	23%
Bueno	33	51%
Regular	5	7%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 29
Pase de balón pie derecho



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto al tiro al arco con el pie derecho, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando más con este segmento, porque el fútbol actual así lo requiere para alcanzar el éxito.

Observación N° 12

La pared

Tabla 30

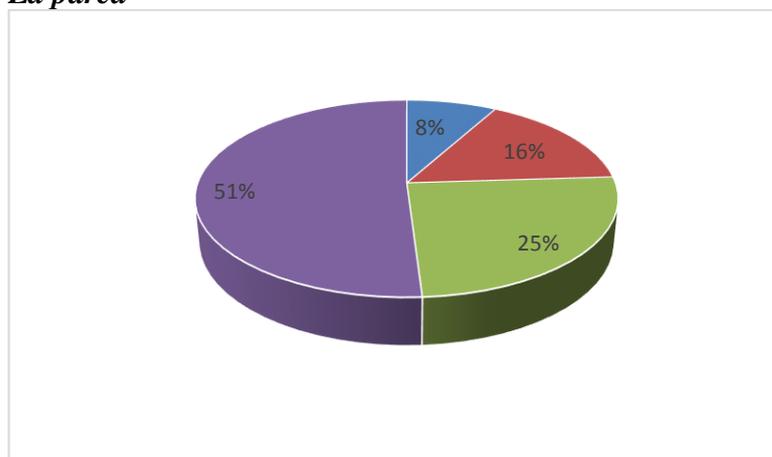
La pared

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	8%
Muy bueno	11	16%
Bueno	16	25%
Regular	33	51%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 30

La pared



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto a la realización de la pared, tienen una actuación regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando este fundamento colectivo, porque si le realiza adecuadamente se conseguirá el éxito deseado.

Observación N° 13

El relevo

Tabla 31

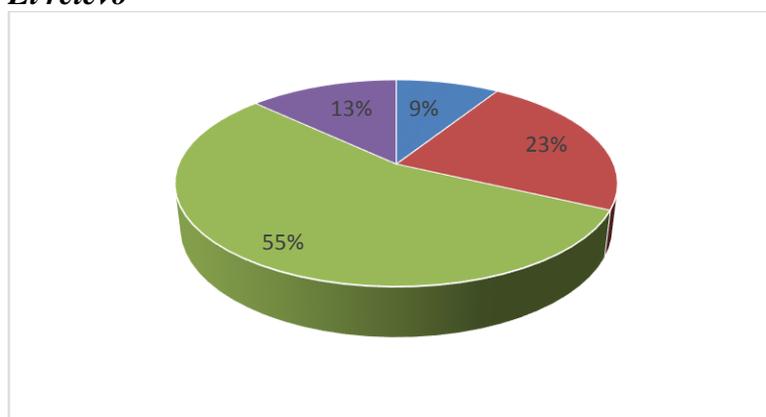
El relevo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	9%
Muy bueno	15	23%
Bueno	36	55%
Regular	8	13%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ficha de Observación Jugadores del Club “Santa Fe” Tulcán

Gráfico 31

El relevo



Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados con respecto a la realización del relevo de los jugadores en una determinada posición, tienen una actuación buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe seguir trabajando este fundamento colectivo, para mejorar su rendimiento deportivo del equipo.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

**GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICO
– TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 13 – 14 AÑOS**

4.2 Justificación

La investigación se justifica por las siguientes razones, pero luego de conocer los resultados de la aplicación de la encuesta, test físico y ficha de observación, se obtuvieron los siguientes resultados que configuran el problema de investigación. En los resultados se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que conoce medianamente sobre importancia de la evaluación de la condición física, más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúan la condición física al inicio, se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez lleva una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica, se revela que la mayoría de los entrenadores encuestados indican que es muy importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas y más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación tienen una condición física regular, y finalmente se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación, tienen una condición técnica regular con respecto al uso del segmento

corporal izquierdo, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, regular.

Todos los aspectos antes mencionados contribuyen a que se realice una propuesta alternativa de solución que ayuda en los procesos de evaluación y en la mejora de la condición física y técnica para ello se utilizara variedad de actividades físicas, ejercicios de tipo general y específicos para desarrollar las cualidades físicas y técnicas, por ejemplo para el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación que son las cualidades básicas fundamentos, también existirá talleres de condición técnica, como por ejemplo los fundamentos técnicos individuales y colectivos, que son base para tener un buen desenvolvimiento en el rendimiento deportivo.

La Guía didáctica de ejercicios para mejorar las cualidades físicas y técnicas, servirá como un documento como medio de consulta y para aplicar en los entrenamientos diarios del fútbol, si viene es cierto, en estas edades, se les debe dar variedad de ejercicios y un desarrollo multilateral, para que los estudiantes cimenten bien su preparación deportiva, para evitar problemas posteriores, en cuanto al desarrollo de las cualidades físicas y técnicas, que son la base fundamental para alcanzar el máximo rendimiento posible.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Evaluación de la condición física

El rendimiento depende de las aptitudes físicas y el conjunto de recursos orgánicos, psicológicos, requeridos por la actividad. Así ciertos aspectos facilitan la realización de determinadas actividades (disponer de una excelente velocidad

predispone para el esprintero, las aptitudes perceptivas y la coordinación son esenciales para los deportes de equipo.

El rendimiento depende también del nivel de aprendizaje en relación de la tarea a ejecutar. Las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como base de los aprendizajes, e incluso de la actividad física. Sin embargo, no tienen sentido por sí solas, sino que han de poder aplicarse y plasmarse en determinadas habilidades o técnicas. (Martínez, 2002, pág. 83)

Recuerda que entendemos por condición física la capacidad de trabajo físico del deportista, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Una buena condición física general es independientemente de una disciplina deportiva y se caracteriza por un nivel de desarrollo, elevado y equilibrado, de todos los componentes. Una buena condición específica se caracteriza por el desarrollo óptimo posible de los factores que determinan una buena actuación en la disciplina deportiva en cuestión, descartando los factores que son determinantes para dicha actuación.

4.3.2 La formación de hábitos de vida saludable a través de la condición física

La educación física deportiva también debería asumir responsabilidades en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Los niños y adolescente deberían aprender el manejo de las pruebas de evaluación de las capacidades motrices condicionales. Los protocolos de las pruebas y análisis de los resultados para cada sexo y la edad permiten establecer la propia condición física y tomar medidas oportunas para evitar el deterioro derivado de la baja actividad física.

La idea sería precisamente que la educación física escolar o el entrenamiento deportivo de algún deporte formará hábitos sanos de actividad física y enseñará los fundamentos teóricos y metodológicos para cuidar la condición física después de paso por la escuela. En este sentido las pruebas que se presentan son las herramientas idóneas para solucionar esta falencia, de suerte que al término de la formación escolar los niños y adolescentes sepan aplicar las pruebas de evaluación para controlar y mantener una adecuada condición física. (Ramos, 2007, pág. 17)

Es muy fundamental que se evalúe la condición física a los deportistas, porque permite conocer cómo se encuentran físicamente los deportistas en un proceso de entrenamiento, si bien es cierto, todo proceso de evaluación debe ser evaluado para conocer cómo se encuentran en el desarrollo de cada una de las cualidades físicas que están trabajando,

4.3.3 Test de la condición física

Los test de la condición física para los jugadores de fútbol pueden diseñarse para abarcar las competencias técnicas, tácticas, psicológicas y la condición física del juego. Los tests deben hacerse con el propósito, por lo que hay que definir objetivos claros antes de elegir un test determinado. Existen varias buenas razones para hacer test a los jugadores:

- Para estudiar el efecto de un programa de entrenamiento deportivo
- Para motivar a los jugadores a entrenarse con mayor dureza
- Para dar a los jugadores resultados objetivos
- Para que los jugadores sean más conscientes de los objetivos del entrenamiento

- El proceso de formación físico – técnica de los Futbolistas
- Para evaluar si un jugador está preparado para jugar en un partido de competición
- Para planificar programas de entrenamiento a corto y a largo plazo

A fin de satisfacer estos propósitos, es importante que el test usado tenga relación con el fútbol y que reproduzca las condiciones durante un partido. Sin embargo, debido a los muchos aspectos del juego, hay que ser consciente de que un test no puede pronosticar como rendirá un jugador durante un partido.

Jugar un partido es la mejor prueba general para un jugador, pero resulta difícil aislar los componentes físicos y obtener una medición objetiva del rendimiento durante un partido. En lugar de esto, pueden evaluarse componentes seleccionados en el campo de entrenamiento cuando el jugador está llevando a cabo actividades concretas del fútbol. (Bangsbo, 2002, pág. 86)

Cuando se realiza un test al aire libre, variables tales como el estado del campo y el tiempo meteorológico pueden afectar al resultado del test. Si debe repetirse un test al aire libre, hay que procurar asegurar de que el estado del campo y del tiempo meteorológico sean los más similares posibles al primer test. Para eliminar posibles variaciones en las condiciones, los test pueden llevarse a cabo en un local cerrado, aunque en tal caso se pierdan lógicamente, algunas especificidades de los partidos.

4.3.4 La condición física en el entrenamiento deportivo

Se puede afirmar, que la meta más trascendente del área de Educación física en el sistema educativo, es la adquisición de hábitos estables y duraderos de la práctica de la actividad física. Si la actividad física no es realizada de cualquier forma, sino de manera adecuada a la edad y constancias de la persona, comprendida y bien encauzada

por el individuo, puede reportarse beneficios muy significativos a lo largo de toda su vida.

Por el contrario, los beneficios que aporta la Educación Física, podemos decir que serán mínimo o nulos para aquellos alumnos que consoliden estilo de vida sedentaria en la etapa escolar, independientemente de las actividades que realicen en sesiones de educación física. La formación de hábitos estables, en lo que a la práctica del ejercicio se refiere, está íntimamente relacionada con las actitudes que la persona adopte hacia el mismo. Estas actitudes, en principio, no se forman en relación al concepto abstracto e inespecífico de ejercicio o actividad física, sino que se vinculan con las actividades físicas específicas que se incorporen en la vivencia personal del sujeto y de la huella efectiva. (Rueda, 2001, pág. 15)

Es muy importante, por tanto, tener en consideración a la hora de plantear unos contenidos determinados, el tratamiento didáctico que les vamos a dar. Esto es lo que sucede en nuestro caso con contenidos relativos al desarrollo y mejora de la condición física.

Está claro que este tratamiento del trabajo y desarrollo de la condición física ha de estar encaminado al largo plazo y a la formación de hábitos estables, ya que todos conocemos los efectos beneficios que tienen la condición física sobre la salud y la calidad de vida. En cualquier entidad deportiva que se encuentre el estudiante, debe realizar trabajos de preparación de la condición física, por mínima que sea, se debe evaluar para tomar los correctivos pertinentes para fortalecerla o mantenerla con el objetivo de tener un buen desenvolvimiento en el campo de juego.

4.3.5 Formación físico – técnica de los futbolistas

La preparación deportiva a largo plazo es un proceso pedagógico, es un sistema con todas las especificidades pertinentes a este. En todas las etapas de esta preparación hay que determinar tareas, métodos y medios de entrenamiento para los niños, jóvenes y adultos. El resultado deportivo es el reflejo de la dirección racional del proceso de entrenamiento y de su efectividad.

El trabajo de la técnica deportiva tiene que ser un proceso continuo, que debe iniciarse con la asimilación de las fases y terminando con el perfeccionamiento de algunos de sus detalles al alcanzar un alto grado de coordinación de los movimientos en la última etapa de la preparación. La planificación de las cargas del entrenamiento y de las competencias debe ser correcta y adecuada dependiendo de la edad y el nivel de preparación de los deportistas. (Konovalova, 2006, pág. 46)

Es necesario realizar un trabajo simultáneo de las cualidades físicas en períodos de edad más favorables (propicios, sensitivos) para esto. En la edad infantil y adolescente se presentan buenas posibilidades potenciales para el desarrollo de todas estas cualidades físicas del deportista, lo cual provee una mayor eficacia del proceso de entrenamiento por medio de una adecuada y oportuna dosificación de las cargas en estos periodos.

4.3.6 La preparación de los futbolistas como un proceso pedagógico de varios años

El sistema moderno de preparación de los futbolistas es un proceso complejo y polifacético que presentan diferentes tópicos entre los cuales están, el organizacional, el pedagógico, el médico – biológico, el competitivo y otros. La pedagogía del

entrenamiento deportivo es el hilo conductor que guía todo el proceso de preparación de los futbolistas, por la relación pedagógica que se establece en el manejo de las cargas de trabajo, el pedagogo es el que planifica y dirige la preparación de deportista bajo los principios y contenidos de la teoría del entrenamiento deportivo. La teoría del entrenamiento deportivo retoma muchos postulados de otras áreas del conocimiento, no obstante, el rol primordial en la dirección de todo este proceso le pertenece a la pedagogía.

La efectividad en la preparación de los futbolistas depende en buena medida del sistema de preparación a largo plazo, donde en cada etapa de preparación se deben tener en cuenta aspectos como los siguientes: edad óptima, relación acertada entre la preparación general y preparación especial, nivel de preparación física, técnica y táctica, medios y métodos de entrenamiento apropiados, control adecuado. (Konovalova, 2006, pág. 47)

La preparación del futbolista a largo plazo debe ser minucioso por cuanto se le debe preparar en todas sus cualidades físicas, utilizando medios, ejercicios y métodos, que ayuden a mejorar su condición física, también en estas edades se debe trabajar las cualidades coordinativas, que son fundamentales en el proceso de formación deportiva, también se debe trabajar mucho en lo que concierne a la preparación técnica y un poquito de la táctica, también estos periodos de entrenamiento existe preparaciones complementarias como la parte teórica, psicológica y otros tipos más de preparación.

4.3.7 Para la formación de los futbolistas debe existir un área técnica

El contexto deportivo cada día es más exigente, con relación a la intervención del entrenador, incluso en las categorías, con presión reclamándoles, en ocasiones,

exigencias resultadistas inadecuadas. El entrenador en las etapas de formación interviene en un momento crucial del niño o joven. La enseñanza debe plantearse dentro de un proceso educativo integral, siendo una de las claves para un aprendizaje positivo en la correcta formación del profesor. Los dirigentes y las estructuras en el que se desarrolla su trabajo van a condicionar notablemente el éxito de la iniciación deportiva. El proceso de enseñanza debe realizarse por medio de la competición, aunque en ningún caso el resultado deportivo puede primar sobre la progresión deportiva del alumno.

Por nuestra parte, y en cuanto al fútbol formativo en el Club donde los componentes de alto rendimiento está también presente, es necesario que el entrenador disponga de una capacitación específica, suficiente para dar cumplimiento al objetivo de formar jóvenes futbolistas para los equipos de la región, sin interferir su formación integral. (Wanceulen, 2011, pág. 126)

Si concebimos la educación como el proceso de enseñanza aprendizaje, debemos reconocer que el entrenamiento deportivo, es una situación donde el entrenador enseña al deportista una determinada tarea con el fin de que este aprenda a ejecutar, está presente en la educación. Por tanto, el arte de enseñar. Esta educación cobra más importancia si nos referimos al entrenamiento en niños y adolescentes.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios para mejorar la condición físico – técnica de los futbolistas de 13 – 14 años.

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios generales y específicos para mejorar la condición física y la técnica del futbolista.
- Desarrollar la condición física técnica, a través de ejercicios adecuados para mejorar el juego
- Socializar la Guía didáctica a los entrenadores, directivos y estudiantes mediante charlas con el objetivo de dar a conocer los beneficios de la evaluación de la condición física – técnica y su relación con el rendimiento deportivo.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantón: Tulcán

Institución: Club “Santa Fé” en la Ciudad de Tulcán

Beneficiarios: los futbolistas de 13 – 14 años.

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

El entrenamiento físico técnico, táctico ocupa un lugar preferente en la preparación del jugador de fútbol. Dado que el grado de dominio de las capacidades y habilidades técnico. Tácticas es de vital importancia para el rendimiento en los encuentros futbolísticos, ya que en estas categorías se debe sentar las bases deportivas de forma sistemática y con una finalidad clara. Los jóvenes deportistas deben saber aplicar con éxito en los primeros partidos en campo pequeño, con el propósito de ir aplicando las técnicas y la parte física.

La reducción del volumen e intensidad en la formación de los futuros futbolistas, no quiere decir que se renuncie a la formación físico, técnica, táctica. Las formas de juegos y ejercicios se le debe hacer buscando actividades multivariadas con el objetivo de sentar las bases deportivas con respecto a la preparación de la parte física, como es la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, estas dos últimas cualidades, han sido las más descuidadas, siendo las más importante dentro de los procesos de preparación deportiva. Dentro de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo físico, técnico, táctico, individual y colectivo, contendrá aspectos relacionados con la preparación de la parte física y técnica, cuyo objetivo será el desarrollo de habilidades para controlar el balón, su aplicación práctica y la actitud en el juego, tanto en el ataque como en la defensa, es por ello que en esta propuesta contendrá algunos ejemplos del desarrollo de las cualidades físicas, técnicas, para ello nos hemos apoyado, siguiendo algunos principios metodológicos, siguiendo de lo simple a lo complejo.

Sesión N° 1			
Tema: Resistencia		Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar calidad de vida	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Formar una media luna y realizar ejercicios de movilidad articular de todas las partes del cuerpo, correr de manera continua, con cambios de ritmo, en tramos cortos, este ejercicio de carrera continua se puede hacer con balón, ejercicios de flexibilidad.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
Carrera continua, a ritmo lento, sobre una distancia de 2000 metros y sobre un terreno blando y llano (por ejemplo, arena, el objetivo de este trabajo es la resistencia orgánica, también se le puede hacer este ejercicio con conducción de balón en línea recta a ritmo lento. Otro ejemplo recorrer el terreno de juego al 75% de velocidad sin balón, trote suave, hay diferentes formas de desarrollar la resistencia.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Correr en diferentes direcciones durante largos periodos		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Correr de manera ininterrumpida			

Sesión N° 2			
Tema: Resistencia aeróbica		Objetivo: Incrementar la resistencia aeróbica mediante variedad de ejercicios para mejorar el sistema respiratorio	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ubicados en 45 grados realizar ejercicios de flexibilidad, correr de manera continua y con cambios de velocidad, moviendo los brazos en forma circular, correr moviendo piernas skipping, ejercicios de flexibilidad.			
		Fuente: Roberto García	
Parte principal			
En grupos de tres jugadores situados en una línea de fondo del campo de juego, uno en la parte central y los otros dos lateralmente, realizar la triangulación con el balón de fútbol. Consideraciones: Cambiar de posición los tres jugadores tras la consecución del objetivo.			
		Fuente: Roberto García	
Variantes			
Conducir con las diferentes superficies del pie durante un tiempo establecido por el entrenador			
Final o Evaluación			
Correr de manera ininterrumpida			
		Fuente: Roberto García	

Sesión N° 3			
Tema: Resistencia aeróbica		Objetivo: Desarrollar la resistencia con cambios de velocidad para mejorar la resistencia orgánica	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Fartleck
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Formados en filas realizar movimientos circulares de las diferentes partes del cuerpo. Correr distancias cortas con cambios de dirección y de ritmo, todo esto se puede hacer a diferentes intensidades, ejercicios flexibilidad.			
Parte principal			
Carreras lentas y largas Carreras ritmo lento Carreras en progresión Aceleraciones y desaceleraciones Subidas y bajadas Sprints cortos Carreras serpenteando		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Recorrer diferentes distancias aprovechando los relieves de la naturaleza		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Carreras continuas con cambios de ritmo			

Sesión N° 4			
Tema: Fuerza de empuje con brazos y piernas		Objetivo: Incrementar la fuerza de empuje con brazos y piernas mediante variedad de ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales Cancha, balones	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Formar un a media luna para realizar ejercicios de movilidad articular, realizar pequeños trotes, luego de ello realizar recorridos en cuadrupedia, recorrer cargados a un ritmo moderado para mejorar la fuerza, ejercicios de flexibilidad.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
<p>En tríos o en filas enfrentadas, cada una detrás de una línea separados 10m de la otra. A la señal sonora cubrir el recorrido en cuadrupedia, empujar el balón medicinal</p> <p>Consideraciones: No permitir la entrega del balón medicinal a otro compañero.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Cuadrupedia hacia arriba conduciendo con los pies			
Final o Evaluación			
Evaluar la fuerza de brazos.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 5			
Tema: Fuerza de tracción con los brazos		Objetivo: Mejorar la fuerza de tracción con los brazos mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
Cancha, balones		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tucán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Formar un semicírculo realizar ejercicios de desentumeciendo corporal, realizar carreras continuas, ejercicios de fuerza llevándole al compañero de diversas formas, con el objetivo prepararles para ganar fuerza, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal			
En parejas, cada uno de ellos detrás de una línea separada 20 metros de la otra. A la señal sonora cubrir el recorrido en carretilla		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Consideraciones: No permitir el cambio de parejas hasta que haya completado todo el recorrido, elegir parejas con el mismo peso.			
Variantes			
Modificar la forma de desplazamiento en carretilla, persecución en parejas		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Fuerza de brazos posición de carretilla			

Sesión N° 6			
Tema: Ejercicios para desarrollar la fuerza de tronco y piernas		Objetivo: Mejorar fuerza de tronco y piernas mediante actividades seleccionadas y poner en práctica en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
Cancha, balones		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Ubicarse en semicírculo realizar movimientos circulares de la cabeza, cintura, piernas, correr en diferentes direcciones y ritmos, ejercicios para el desarrollo de los diferentes parte del cuerpo, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal			
Todos los jugadores por parejas y montados a caballo sobre el compañero, el jinete llevará en la parte de atrás de los pantalones cogidos por una cuerda o pañuelo, el objetivo es quitar la cola al caballo. Consideraciones: El director de la actividad cada 20 o 30 seg. hará sonar el silbato que será la señal para cambiar		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Recorrer esta distancia con pasos adelantados		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Realizar competencias de jinetes			

Sesión N° 7			
Tema: Persecución de a seis		Objetivo: Desplegar la coordinación general mediante pequeñas carreras para mejorar la velocidad de reacción	
Jugadores 25	Materiales Cancha, balones	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Correr en el mismo lugar, realizar skipping con cambios de ritmo, realizar trote cruzando las piernas y brazos, carreras de persecución, correr en diferentes direcciones, ejercicios de flexibilidad.			
		Fuente: Roberto García	
Parte principal			
Los jugadores forman un círculo estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados uno al lado del otro según la numeración. Consideraciones: Se grita un número entre el 1 y el 6. Todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del círculo y comienzan a perseguir a todos los que tienen el mismo número.			
		Fuente: Roberto García	
Variantes			
El jugador que atrape a otro acredita un punto para su club			
Final o Evaluación			
Carreras de velocidad tramos cortos			
		Fuente: Roberto García	

Sesión N° 8			
Tema: Relevos saltando la cuerda		Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante ejercicios saltando la cuerda para mejorar la fuerza de las piernas	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Formar un semicírculo y realizar ejercicios de movilidad articular, carrera con cambios de ritmo, pero realizar diferentes ejercicios con cuerda, saltando y corriendo, ejercicios de flexibilidad pero con la cuerda.			
Parte principal			
<p>Por clubes en hileras a la señal del profesor empiezan a saltar de un lado a otro hasta llegar al lugar donde salieron.</p> <p>Consideraciones: A la señal, el primero sale saltando hasta la señal indicada dando la vuelta y retomando para entregar la cuerda al siguiente, quien hará lo mismo.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Saltos con cuerda a grandes velocidades		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Correr de manera ininterrumpida pero saltando con cuerda			

Sesión N° 9			
Tema: Velocidad de reacción		Objetivo: Incrementar la velocidad de reacción mediante ejercicios previamente seleccionados, para mejorar la velocidad.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Formar en semiluna, para explicar en qué consiste el calentamiento, realizar circunducciones de brazos, correr indistintamente, taloneo, skipping, correr persiguiendo al compañero con cambios de velocidad, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal			
Velocidad de reacción desde la posición sentada, acostada, arrodillada, en posición prona, supina, de frente, de espaldas. El jugador reacción según el estímulo, que le imparta su entrenador, con una señal acústica, palmada y otros tipos de señales		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Velocidad de reacción con balón		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Velocidad de reacción en tramos cortos			

Sesión N° 10			
Tema: Flexión dinámica del tronco		Objetivo: Mejorar la flexibilidad dinámica de tronco mediante la selección de ejercicios previamente seleccionados para incrementar la amplitud de los movimientos.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Formar un círculo y comenzar a realizar movimientos articulares desde los pies hasta, la cabeza, correr libremente en parejas, tríos, carreras con cambios constantes de ritmo, realizar ejercicios de flexibilidad.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
En parejas, uno tendido lateralmente en el suelo, el compañero sentado frente con el balón en las manos. Enviarlo ligeramente elevado hacia el compañero tendido, para que este intente atraparlo. Con ello se extiende los diferentes del cuerpo.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Variar el lado de ejecución de la flexión lateral del tronco.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Ejercicios de flexibilidad general			

Sesión N° 11			
Tema: Flexibilidad estática de tronco y piernas		Objetivo: Aumentar la flexibilidad dinámica de tronco y piernas mediante la selección de ejercicios previamente seleccionados para incrementar la amplitud de los movimientos.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Movimientos circulares de cabeza, tronco, rodillas, correr haciendo skiping, talones, punta, carreras con cambios de dirección, de ritmo, carreras con pequeñas aceleraciones, ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
En parejas sentados en el suelo, uno frente a otro con las piernas separadas y extendidas. Pasarse con las manos el balón rodando por el suelo, manteniendo el tronco flexionado hacia adelante para recibir y enviar Consideraciones: No permitir flexionar las piernas por las rodillas, ni que el balón se acerque demasiado		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Lo mismo con las piernas extendidas y juntas, también flexionadas			
Final o Evaluación			
Ejercicios de flexibilidad general		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 12			
Tema: Trabajo de flexibilidad		Objetivo: Incrementar la flexibilidad de diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios específicos para ampliar los movimientos de los diferentes segmentos corporales.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Ubicarse en semicírculo, correr en parejas, realizando piques, correr a diferentes ritmos, movimiento la cintura con salto, correr saltando en forma alternada con los pies, en forma individual, ejercicios con trabajo de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.			
Parte principal			
<p>Demostrar: cómo se realiza ejercicios de flexibilidad, Circunducciones del tronco a los lados</p> <p>Sentado mirando adelante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo</p> <p>Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Circunducciones del cuerpo desde sentado.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Flexión del cuerpo al frente, pero de pie			

Sesión N° 13			
Tema: Trabajo de Coordinación		Objetivo: Fortalecer la coordinación mediante ejercicios seleccionados para mejorar la calidad de los movimientos	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Formar en un ángulo de 45 grados realizar ejercicios de coordinación por ejemplo skiping, taloneo, elevación de rodillas, combinar los tres ejercicios anteriores, ejercicios de flexibilidad			
Parte principal			
<p>Explicar: en que consiste la coordinación</p> <p>Demostrar: cómo se realiza ejercicios de coordinación</p> <p>Movimiento lateral de piernas alternativamente de manera que no choquen entre ellas.</p> <p>Desplazamiento unos hacia adelante el otro atrás mediante pase de balón</p> <p>Lanzamiento de balón que rueda por el suelo hacia adelante.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Desplazamiento hacia adelante		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Correr en zigzag en forma ininterrumpida			

Sesión N° 14			
Tema: Dominio de balón con el pie derecho		Objetivo: Dominar el balón con el pie derecho mediante variedad ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ubicarse indistintamente y avanzar en diferentes direcciones conducir el balón con diferentes ritmos, a la señal del entrenador realizar conducción de balón alrededor del cono y a la señal del entrenador conducir en línea recta. Ejercicios de flexibilidad.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
Dominio de balón pie derecho individual Un balón por jugador El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con el pie derecho evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza.			
Final o Evaluación			
Dominar el balón con el pie derecho de manera adecuada.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 15			
Tema: Dominio de balón con la rodilla derecha		Objetivo: Someter el balón con la rodilla derecha mediante ejercicios seleccionados para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos y todo el cuerpo. En parejas realizar trabajos de lateralidad. Desplazarse en línea recta y cruzar los pies alternadamente Desplazarse libre mente en zig-zag, ejercicios de flexibilidad.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
<p>Dominio del balón con la rodilla derecha Individual Un balón por jugador El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con la rodilla derecha evitando que el balón caiga al suelo. El docente explica, luego demuestra y organiza grupos de trabajo.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
<p>Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
<p>Dominio de balón con la rodilla derecha</p>			

Sesión N° 16			
Tema: Dominio de balón con la rodilla en forma alternada		Objetivo: Dominar el balón en forma alternada mediante variedad de ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Formar 2 columnas separación 5m</p> <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos, avanzar a diferentes ritmos, pero dominando el balón con rodillas, primeramente caminando, luego trotando, realizar ejercicios de flexibilidad con balón.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
<p>Un balón por jugador</p> <p>El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con las rodillas en forma alternada evitando que el balón caiga al suelo. El docente explica, luego demuestra y organiza grupos de trabajo.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Realizar dominio de balón con las rodillas pero caminando			
Final o Evaluación			
Dominio de balón con las rodillas en forma alternada.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 17			
Tema: Conducción de balón con pie derecho		Objetivo: Mejorar la conducción del balón con el pie derecho mediante variedad de ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
Calentamiento		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Ubicarse en semicírculo, realizar ejercicios de movilidad articular, en forma indistinta realizar movimientos de conducción con diferentes superficies, al pito realizar pequeñas aceleraciones, luego realizar ejercicios de flexibilidad		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
Conducción de balón con pie derecho. Los jugadores colocados en dos grupos se intercambian el balón mediante una conducción con el pie derecho, al llegar al otro grupo se coloca al final de la fila. Conducción con las diferentes superficies de contacto.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Conducir el balón formando un triángulo, es decir tres columnas		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Conducir el balón de manera adecuada con el pie derecho.			

Sesión N° 18			
Tema: Conducción de balón con pie izquierdo		Objetivo: Llevar el balón con el pie izquierdo mediante variedad de ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Formados indistintamente en el terreno de juego realizar ejercicios de movilidad articular de todo el cuerpo, cada con un balón realizar ejercicios de conducción, con diferentes superficies e implementos, todo esto realizar a diferentes ritmos, ejercicios de flexibilidad.			
		Fuente: Roberto García	
Parte principal			
<p>Conducción de balón con pie derecho</p> <p>Dos columnas frente a frente</p> <p>Un balón por jugador</p> <p>Los jugadores colocados en dos grupos se intercambian el balón mediante una conducción con el pie derecho, al llegar al otro grupo se coloca al final de la fila.</p>			
		Fuente: Roberto García	
Variantes			
Conducir el balón formando un triángulo, es decir tres columnas.			
Final o Evaluación			
Conducir el balón de manera adecuada con el pie derecho.		Fuente: Roberto García	

Sesión N° 19			
Tema: Conducción de balón en forma alternada		Objetivo: Trasladar el balón en forma alternada mediante variedad de ejercicios para aplicar en el fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Trabajo en un área delimitada ejercicios de flexibilidad, de las diferentes partes del cuerpo, cada uno de los jugadores con un balón y conducir en forma alternada, a diferentes ritmos, y al pito realizar ejercicios de flexibilidad.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
10 jugadores. Un balón por columna. Los jugadores repartidos en cuatro grupos se intercambian el balón mediante una conducción. Cada jugador que conduce llega al cono girara hacia la izquierda. Al finalizar la conducción se quedaran el mismo grupo. Todo esto se lo hace en forma alternada.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Este ejercicio se puede trabajar con diferentes superficies de contacto en forma circular.			
Final o Evaluación			
Conducir el balón de manera adecuada con diferentes superficies de contacto.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 20			
Tema: Conducir con trayectoria rectilínea en parejas		Objetivo: Transportar el balón de manera rectilínea para mejorar el fundamento técnico.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Ejercicios de movilidad articular, Manejo del balón entre las piernas sin tocar el suelo (formar un ocho) Conducción del balón borde interno Conducción del balón borde externo Conducción alternativa de borde interno ,externo</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
<p>Un balón por jugador. Los jugadores forman en parejas, cada jugador tiene asignado un numero 1 o 2. El entrenador dice un número y este ha de perseguir a su compañero. El docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo, de conducción</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
<p>Este mismo ejercicio se le puede hacer con tres compañeros es decir realizar triangulaciones</p>			
Final o Evaluación			
<p>Conducir el balón en parejas o tríos de forma adecuada</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 21			
Tema: Conducción el balón en forma individual.		Objetivo: Transportar el balón en forma individual, mediante variedad de ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Trotar por una área delimitada a la señal del entrenador formar grupos de 2,3,4,5, luego de formar los grupos realizar conducciones de balón en forma indistinta conducir con diferentes superficies, realizar ejercicios de flexibilidad con el implemento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
Los jugadores en su conducción de balón rodean todas las líneas del campo, tal como el docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo con el propósito de mejorar la conducción del balón		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Conducir el balón recorriendo el círculo del campo de juego a diferentes ritmos.			
Final o Evaluación			
Conducir el balón a diferentes ritmos y distancias.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 22			
Tema: Golpeo de balón con la parte interna del pie		Objetivo: Mejorar el golpeo de balón con la parte interna del pie mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Realizar ejercicios de movilidad articular, Trote alrededor de la cancha de fútbol, Skipping, Taloneo, Carrera con cambios de dirección, golpeo del balón con las diferentes superficies del pie hasta llegar al otro extremo de la cancha, golpes de balón con un compañero, realizar ejercicios de flexibilidad con el implemento.			
Parte principal			
Un balón por jugador. El jugador A golpea con la parte interna del pie al jugador B, esto se lo hace en diferentes distancias cortas, medias largas. El docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Estos ejercicios se realizan con las diferentes superficies de contacto		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Realizar toques con el pie izquierdo en diferentes direcciones			

Sesión N° 23			
Tema: Golpeo de balón con el empeine		Objetivo: Optimizar el golpeo de balón con el empeine mediante variedad de ejercicios para aplicar en un partido de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Ubicarse en el campo de juego en forma indistinta con el objetivo de realizar estiramiento de las diferentes partes del cuerpo, realizar ejercicios de golpeo, con las diferentes superficies de contacto ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.			
Parte principal			
El jugador A conduce el balón sorteando todos los conos, al llegar al último golpeo con el empeine a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Este mismo ejercicio se hace en forma rectilínea o curvilínea pero golpeando con el empeine		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Realizar toques con el empeine en diferentes direcciones			

Sesión N° 24			
Tema: Regate el pie derecho		Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el pie derecho mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ubicarse en semi círculo y realizar ejercicios de movilidad articular, posterior realizar ejercicios de regate en forma indistinta con el objetivo de que los deportistas perfeccionen, esto se le puede hacer con la vigilancia de un compañero, realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
El jugador A regatea en zigzag sorteando todos los conos, al llegar al último pasa a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Este ejercicio se lo hace con un giro de 180 grados o más			
Final o Evaluación			
Regate el pie derecho pero cronometrado		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	

Sesión N° 25			
Tema: Regate, salida con el interior del pie		Objetivo: Perfeccionar el regate con el interior del pie mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ejercicios de movilidad articular de los diferentes segmentos corporales, correr sin el implemento indistintamente, luego correr con el balón haciendo pequeños regates alrededor del cono o esquivar a un compañero, realizar ejercicios de flexibilidad.			
		Fuente: Roberto García	
Parte principal			
1 balón por grupo, 3 conos. Salida con el interior, los jugadores conducen el balón hacia el cono y al llegar delante de él, realizan un cambio de dirección con el interior del pie.			
		Fuente: Roberto García	
Variantes			
Regatear en diferentes direcciones y ritmos			
Final o Evaluación			
Regatear en diferentes direcciones y dificultades			
		Fuente: Roberto García	

Sesión N° 26			
Tema: Regate y después chute		Objetivo: Mejorar la mecánica del regate y después chute mediante ejercicios previamente planificados para luego aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Ejercicios de movilidad articular, trotar por el terreno de juego con cambios de ritmo primeramente sin implemento, luego con implemento realizar regates y chutes a la portería desde fuera del área de meta, posterior realizar ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal			
Una portería defendida por un jugador neutral es atacada por dos equipos de 4 jugadores. Cada jugador intenta lanzar a portería después de regatear a su defensor y en caso de no poder regatearlo, puede jugar		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Realizar chutes después de regates al arco		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Realizar regates y chutes de larga distancia			

Sesión N° 27			
Tema: Dominio de balón con la Cabeza		Objetivo: Mejorar la mecánica de dominio de cabeza mediante ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ejercicios de movilidad articular de las diferentes partes del cuerpo, realizar pequeños trotes y con un balón en la mano realizar ejercicios de cabeceo, primeramente, en forma individual, luego en parejas, esto se lo hará en forma estática, luego se puede hacer un calentamiento lanzando el balón al pecho, ejercicios de flexibilidad con el implemento.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
El jugador realiza toques con la cabeza, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque más alto, ejercicios de cabeceo en columnas, frente a frente, en forma estática, realizar cabeceo en columnas y salto.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Realizar cabeceos altos y medios en forma individual		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Dominio de balón con la Cabeza			

Sesión N° 28			
Tema: Golpeo de cabeza en dúos		Objetivo: Mejorar el dominio golpeo de cabeza en dúos mediante variedad de ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club "Santa Fe" en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Ubicar a los jugadores en círculos realizar ejercicios de movilidad articular, ejercicios de cabeceo en forma individual y una competencia quien puede durar más haciendo el ejercicio en forma estática y dinámica, esto se lo puede hacer el cabeceo caminando en zigzag pasando por entre los conos, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal			
Un balón por pareja. El jugador realiza toques con la cabeza en parejas, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque más alto		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Golpeo de cabeza en tríos		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Golpeo de cabeza en parejas			

Sesión N° 29			
Tema: Golpeo de cabeza en columnas		Objetivo: Desarrollar la habilidad del cabeceo en grupos mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Cancha, balones	60 min	Continuo
		Club "Santa Fe" en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Ubicarse en un ángulo de 45 grados y explicar en qué consiste el trabajo, realizar ejercicios de movilidad articular, explicar con qué partes de su cuerpo puede realizar el golpe de cabeza con la parte frontal, parietal, correr alrededor de la cancha de fútbol con cambios de ritmo, realizar ejercicios de flexibilidad con el implemento para las diferentes partes del cuerpo.			
Parte principal			
Un balón por columna. El jugador realiza toques con la cabeza en columnas, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque de balón con la cabeza y se cambia de sitio		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Cabeceo en columna en el mismo sitio		 <p>Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Golpeo de cabeza en columnas, hasta evitar que caiga			

Sesión N° 30			
Tema: El pase a diferentes distancias		Objetivo: Mejorar la técnica del pase con ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
	Cancha, balones	Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ubicación indistintamente, movilidad articular de rodillas y tobillos, luego trotar por la zona delimitada, Trotar formar grupos , en parejas realizando ejercicios de pases formando figuras geométricas como triangulo, cuadrado, circulo, realizar ejercicios de flexibilidad utilizando el implemento.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Parte principal			
Un balón por grupo. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Variantes			
Pases con diferentes partes del pie		 <p style="text-align: center;">Fuente: Roberto García</p>	
Final o Evaluación			
Pases cortos, medios y largos			

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto deportivo

A los adolescentes les gusta moverse libremente. Pero para su desarrollo dirigido y equilibrado es necesario también la aplicación de actividades ordenadas, ya que la coordinación motriz, la musculatura, las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápido. Esta edad es la más apropiada para el aprendizaje consciente de los elementos básicos del fútbol. Los adolescentes reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, para ello para conocer los resultados de la parte física y técnica, se tomará una batería de test físicos con el propósito de evaluar la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años.

4.7.2 Impacto psicológico

En los procesos de formación deportiva del fútbol, dentro de este Club, hay de que dar especial importancia a una educación, que no está orientada tanto a la mejora de la capacidad máxima de rendimiento, sino en primer el desarrollo de la personalidad, dentro de los procesos de formación deportiva, se debe dar una especial importancia al desarrollo de valores y a la formación de la perseverancia e inclusive ante situaciones adversas, a los niños y jóvenes se les debe enseñar y cambiar de forma natural.

4.7.3 Impacto social

El fútbol es un juego de equipo que para asegurar el éxito supone un grado máximo de capacidad de comunicación y cooperación, entre los jugadores, porque si bien es cierto, el fútbol es un juego de equipo que para asegurar el éxito supone un grado máximo de capacidad de comunicación y cooperación. Si se concientia a los jugadores con respecto a eso, se puede desarrollar el sentido colectivo.

4.8 Difusión

La socialización se llevará a cabo con los dirigentes, entrenadores, jugadores y padres de familia, con el objetivo de dar a conocer la importancia de la preparación, control y evaluación de la condición física, para ello se seleccionó los ejercicios físicos y técnicos los más adecuados para su desarrollo y posteriormente se evaluará para tomar los correctivos pertinentes.

4.9 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que conoce medianamente sobre importancia de la evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas altamente y poco.
- Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que conoce medianamente sobre importancia de la evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas altamente y poco.
- Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúan la condición física al inicio, en menor porcentaje están las alternativas al final y no evalúan.
- Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúa la condición técnica del fútbol al final, en menor porcentaje están las alternativas al inicio y no evalúa.
- Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez lleva una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y nunca.

- Se revela que la mayoría de los entrenadores encuestados indican que es muy importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación física, técnica tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación, tienen una condición técnica regular con respecto al uso del segmento corporal izquierdo, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, regular

4.10 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores encuestados mejorar sus conocimientos acerca de la importancia de la evaluación de la condición física, para mejorar el rendimiento del equipo en un encuentro de fútbol.
- Se recomienda a los entrenadores convertirse en investigadores permanentes para conocer acerca la importancia de la evaluación de la condición técnica, con el objetivo de que mejoren su técnica deportiva y que los deportistas demuestren en los encuentros futbolísticos.
- Se recomienda a los entrenadores encuestados evalúan la condición física al inicio, durante y final del periodo de preparación deportiva con el objetivo de que sus deportistas se mejoren integralmente en su preparación como deportista.
- Se recomienda a los entrenadores encuestados evalúan la condición técnica al inicio, durante y final del periodo de preparación deportiva con el objetivo de que

sus deportistas apliquen estos fundamentos en un encuentro de fútbol, local o provincial.

- Se recomienda a los entrenadores investigados llevar una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica, con el objetivo de detectar sus fortalezas y debilidades para de esta manera tomar los correctivos necesarios para alcanzar el éxito deseado.
- Se recomienda a los entrenadores hacer las respectivas sugerencias respectivas, para enriquecer esta Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas y obtener los mejores resultados
- Se recomienda a los estudiantes evaluados mejorar la condición física y técnica, ya que una adecuada condición depende el éxito del rendimiento deportivo. Además, a los entrenadores utilizar los mejores métodos para mejorar estos aspectos importantes para el buen desarrollo deportivo.
- Se recomienda a los entrenadores encuestados utilizar la Guía didáctica, para mejorar la parte física, técnica de sus deportistas, para ello se debe utilizar los mejores métodos y medios de entrenamiento para que sus deportistas lleguen al éxito deseado.

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta de Investigación N° 1

¿Cuál es el nivel de la condición física en los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva año 2017?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados con respecto a la evaluación de test de condición física tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena. Es por ello que tanto entrenadores como jugadores, no deben descuidarse de una adecuada preparación

física, para ello se les tuvo que evaluar, antes, durante y después, con el objetivo de mejorar las fortalezas y debilidades.

Pregunta de Investigación N° 2

¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación física, técnica tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena. Es por ello que se recomienda a los estudiantes evaluados mejorar la condición física y técnica, ya que una adecuada condición depende el éxito del rendimiento deportivo. Además a los entrenadores utilizar los mejores métodos para mejorar estos aspectos importantes para el buen desarrollo deportivo.

Pregunta de Investigación N° 3

¿La aplicación de una metodología de trabajo de ejercicios ayudará a mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva 2017?

Se revela que la mayoría de los entrenadores encuestados indican que es muy importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas. Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados con respecto a la evaluación física, técnica tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy buena, buena.

4.12 Fuentes de información

4.13 Glosario de términos

Actitud.- Comportamiento que emplea el individuo para hacer las labores. En este sentido, se puede decir que es una forma de ser o el comportamiento de actuar.

Cabeceo.- Es una habilidad cuyo aprendizaje resulta esencial en el fútbol. Es crucial tanto para las defensas que despejan el balón, como para los centrocampistas en la lucha por este.

Condición física.- Es el estado de la capacidad de rendimiento psico física de una persona en un momento dado, se manifiesta como la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.

Conducción.- Fundamento técnico del fútbol que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón.

Continuo.- Se caracteriza por la aplicación de una carga interrumpida, es decir sin pausa o periodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada.

Dominio de balón.- El dominio del balón es una de las primeras cosas que debe aprender el futuro jugador de fútbol.

Dribling.- Es mover los pies de forma rápida pasándolos por delante, atrás o de lado del balón yendo a una velocidad determinada para superar a jugador rival.

Flexibilidad.- Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible.

Fuerza.- Se entiende como la capacidad básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia independientemente de que se genere o no movimiento.

Fútbol.- También llamado balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Considerado como el deporte más popular del mundo.

Intervalo.- El método de intervalos se basa en una secuencia rítmica de cargas físicas y pausas

Juego.- El juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Multilateral.- El entrenamiento debe buscar una preparación multifacética del sujeto. Al comienzo de un programa de entrenamiento, los ejercicios deben ser de carácter inespecífico

Pase.- El pase consiste en enviar un balón en la dirección de un compañero, y es también una forma de progresión sobre el terreno para que puedan crearse con mayor facilidad situaciones de gol.

Proceso.- Es la adaptación, es un proceso a través del cual el ser humano se adecua a las condiciones del entrenamiento, debido a las cargas en los trabajos realizados.

Metodológico.- Engloba y acoge a todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo, selección y ordenación de métodos y contenidos.

Relevo.- Es la acción conjunta en la que un jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto.

Técnica.- Los modelos o patrones estudiados apuntan a una idealización de la técnica que no es tan empírica sino que aplica la ciencia como la biomecánica para generarlos.

Tiro.- Potencia y precisión deben formar un todo armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Velocidad.- Capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible.

4.14 Bibliografía

Bangsbo, Jens (2002) *Fútbol jugar en defensa*. Barcelona España. Paidotribo.

Bautista, Jorge (2007) *Fútbol, administración, violencia y poder*. Santander Colombia.

PITA y CIA S.A.

Benedeck, K (2001) *La educación física*. España. INDE.

Bernal, Javier (2005) *El dominio de balón de fútbol*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Benedeck, E (2001) *La educación física*. España. INDE.

Cañizares, José (2006) *Currículo de Educación Física en secundaria*. Sevilla España.

Wanceulen Editorial Deportiva.

Devis, José (2000) *Salud y juegos modificados*. Barcelona España. Inde Publicaciones.

Fernández, Sastre (2000) *Fisioterapia del pies*. Barcelona España. Universitat de Barcelona.

Folqueira, Santiago Vásquez (2000) *Fútbol base técnica aplicada a las diferentes niveles*. Madrid España. Estebanz Sanz.

González, Juan (2002) *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona España.

Inde.com

Guimares, Toninho (2002) *La fundamentación y la defensa del futbol*. Costa Rica.

EUNED.

Horacio, Rendeuy (2004) *Tenis, potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona España.
Paidotribo.

López, Javier (2003) *100 Juegos para el entrenamiento integrado del juego de cabeza*.
Sevilla

España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Konovalova, Elena (2006) *Educación física y deporte*. Cali Colombia. Univalle.
Edu.co.

Medina, Eduardo (2003) *Actividad física y salud integral*. Barcelona España.
Paidotribo.

Pacheco, Rui (2004) *Enseñanza y entrenamiento de fútbol*. Barcelona España.
Paidotribo.

Rius, José (2005) *1009 Ejercicios juegos de fútbol*. Barcelona España. Paidotribo.

Rueda, Ángel (2001) *La condición física en la educación secundaria*. Barcelona
España. Paidotribo.

Sebastiani, Enric (2000) *Cualidades físicas*. Barcelona España. Paidotribo.

Timón, Luis (2010) *Propuestas educativas para mejorar la fuerza*. Sevilla España.
Wanceulen Editorial Deportiva.

Vargas, René (2007) *Diccionario de la Teoría del Entrenamiento Deportivo*. México.
Universidad Autónoma de México.

Vasconcelos (2005) Planificación y organización del entrenamiento deportivo.
Barcelona España. Paidotribo.

Vásquez, Santiago (2001) El ataque en el fútbol. Barcelona España. Paidotribo.

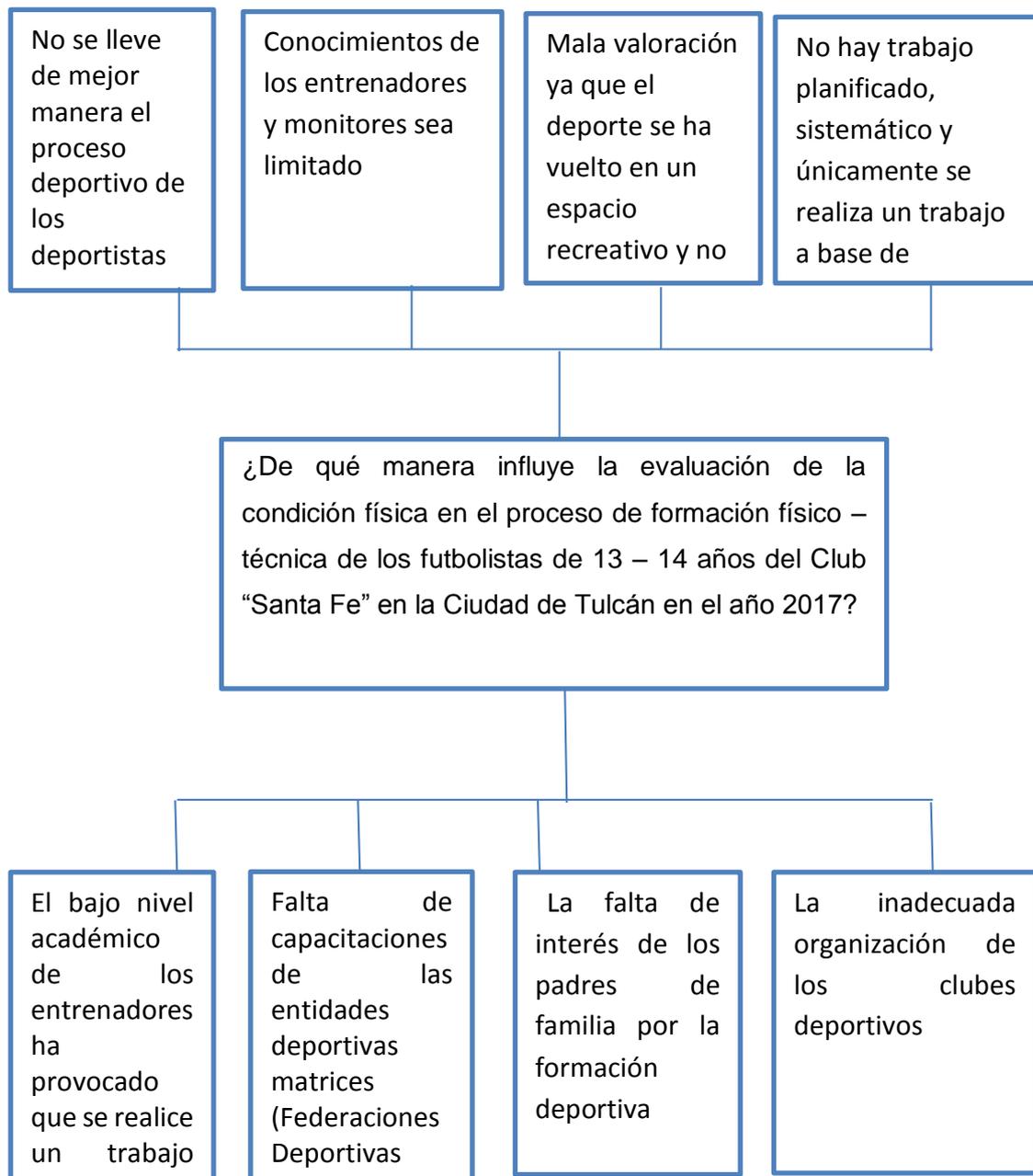
Wanceulen, Antonio (2008) Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Warren, William (2003) Guía de supervivencia del entrenador de fútbol. Barcelona España. Paidotribo.

Williams, Meluin (2002) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.
Barcelona España. Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera influye la evaluación de la Condición Física en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017?</p>	<p>Determinar cómo influye la evaluación de la Condición Física en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el nivel de la condición física en los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva año 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017?</p> <p>¿La aplicación de una metodología de trabajo de ejercicios ayudará a mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva 2017?</p>	<p>Evaluar el nivel de la condición física en los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva año 2017.</p> <p>Evaluar en nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de 13 – 14 años en el Club “Santa Fe” para la temporada deportiva 2017.</p>

Anexo 3 Matriz de categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.	Evaluación de la Condición Física	Velocidad	Reacción
			Desplazamiento
			Gestual
		Fuerza	Resistencia
			Explosiva
			Máxima
		Resistencia	Anaeróbica
			Aeróbica
		Flexibilidad	Movilidad articular
			Elasticidad del músculo
Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.	Formación técnica de los Futbolistas	Técnica Individual	Dominio de balón
			Conducciones
			Regates
			Tiros
			Cabeceo
			Recepción
		Técnica Colectiva	Habilidad
			El pase
			La pared
			El relevo
	El juego		

Anexo 4 Matriz diagnóstica

Objetivos	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Evaluación de la Condición Física	Velocidad Test de velocidad 40 metros	Encuesta Test Físico	Entrenadores Deportistas
		Resistencia Test de Resistencia 1000 metros		
		Test de fuerza abdominal Test Salto sin impulso Test de Flexión y extensión de brazos		
		Flexibilidad Test flexión profunda del cuerpo		
Valorar	Formación Física técnica de los Futbolistas	Dominio de balón	Ficha de Observación	Deportistas
		Conducciones		
		Regates		
		Tiros		
		Cabeceo		
		Recepción		
		Habilidad		
		El pase		
		La pared		
		El relevo		
El juego				

Anexo 5 Evidencia de encuesta



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García

Anexo 6 Encuesta a los entrenadores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

El presente cuestionario ha sido diseñado para **determinar cómo influye la evaluación de la Condición Física en el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe” en la Ciudad de Tulcán en el año 2017.** Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Conoce el grado de importancia de la evaluación de la condición física?

Altamente	Medianamente	Poco	No conoce

2.- ¿Cada que tiempo le evalúa la condición física?

Al inicio	Durante	Al final	No le evalúa

3.- ¿Le da conocer los resultados de los procesos de evaluación de la condición física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la condición física?

Extranjeros	Nacionales	Ninguno

5.- ¿Conoce el grado de importancia de la evaluación de la física – técnica del fútbol?

Altamente	Medianamente	Poco	No conoce

6.- ¿Cada que tiempo le evalúa la condición técnica del fútbol?

Al inicio	Durante	Al final	No le evalúa

7.- ¿Le da a conocer los resultados de los procesos de evaluación técnica del fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.- ¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la parte técnica del fútbol?

Extranjeros	Nacionales	Ninguno

9.- ¿Su profesor lleva una ficha de control, evaluación y seguimiento de la evaluación física técnica?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Cuando su profesor conoce los resultados de la evaluación física técnica, replantea los procesos de entrenamiento deportivo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Según su opinión considera importante que se elabore una Guía didáctica para mejorar la parte física, técnica de los futbolistas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

12.- ¿La aplicación una Guía didáctica de ejercicios mejorará la parte física, técnica de los futbolistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo 7 Test de condición física

Baremos Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,59 - 4,15	10 - 8.5
Muy buena	4,33 - 4,46	8 - 6
Buena	5,14 - 5,35	5.5 - 4.5
Regular	6,06 - 6,44	4 - 3
Deficiente	8,50 - 10,48	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Baremos Test de 40 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 - 8,2	10 - 8.5
Muy buena	8,4 - 8.7	8 - 6
Buena	8.9 - 9.3	5.5 - 4.5
Regular	9.7 - 10.3	4 - 3
Deficiente	11.2 - 16.1	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Baremos Test salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	183 - 200	10 - 8.5
Muy buena	1.69 - 1.75	8 - 6
Buena	1.51 - 1.59	5.5 - 4.5
Regular	1.38 - 1.45	4 - 3
Deficiente	95 - 1.28	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Baremos Test de Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 29	10 - 8.5
Muy buena	21 - 22	8 - 6
Buena	18 - 20	5.5 - 4.5
Regular	15 - 16	4 - 3
Deficiente	10 - 12	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Baremos Test de fondos en un minuto

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	27 - 29	10 - 8.5
Muy buena	23 - 25	8 - 6
Buena	20 - 21	5.5 - 4.5
Regular	17 - 18	4 - 3
Deficiente	13 - 16	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Baremos Test de flexión profunda del tronco

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	25 - 26	10 - 8.5
Muy buena	23 - 24	8 - 6
Buena	20 - 22	5.5 - 4.5
Regular	18 - 19	4 - 3
Deficiente	12 - 15	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Anexo 8 Certificaciones



Fundada el 24 de Mayo de 1935
FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI
 FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Yo, **GERMANIA ELIZABETH PILLAJO JIMÉNEZ**, portadora de cedula N° 040114312-8 **ADMINISTRADORA GENERAL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI**, a petición del interesado en forma legal:

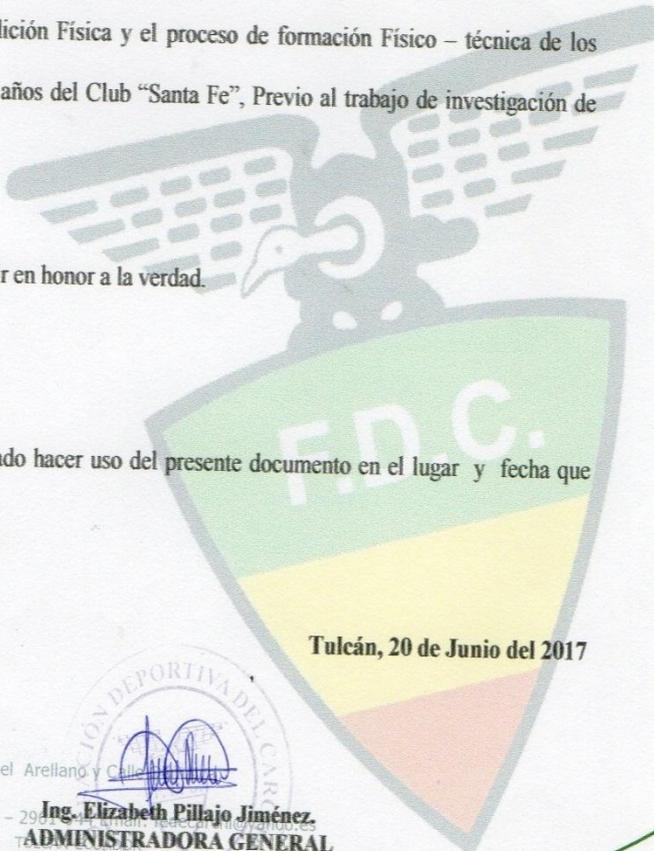
CERTIFICA

Que, el señor **GILMER ROBERTO GARCIA FLOREZ**, potador de la cedula N° 175061973 - 4 realizó la encuesta y el test, para la de investigación acerca de la Evaluación de la Condición Física y el proceso de formación Físico – técnica de los Futbolistas de 13 – 14 años del Club “Santa Fe”, Previo al trabajo de investigación de tesis.

Todo cuanto pueda decir en honor a la verdad.

En facultad al interesado hacer uso del presente documento en el lugar y fecha que sea conveniente.

Tulcán, 20 de Junio del 2017




 Av. Rafael Arellano y Calle
 Teléfonos: (06) 2980 080 – 2980 081
Ing. Elizabeth Pillajo Jiménez.
ADMINISTRADORA GENERAL
FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI.



Fundada el 24 de Mayo de 1935
FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI

FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán, 12 de Mayo del 2017
Oficio Nro. 119-ADM-FDC-EP-2017

MSc.
Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
Presente.

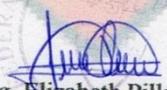
De mis consideraciones.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo de quienes formamos parte de Federación Deportiva del Carchi, expresando el deseo de éxitos en las funciones que desempeña.

En atención al oficio S/N de fecha 8 de Mayo del presente, me permito informarle que se encuentra autorizado el ingreso al estadio olímpico al Sr. Gilmer Roberto Garcia Florez, para la realización del test deportivo, y posterior finalización de su trabajo de grado.

Por la atención que digne dar a la presente, me suscribo.

Atentamente,



Ing. Elizabeth Pillajo

ADMINISTRADORA GENERAL
FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI

DIRECCIÓN: Av. Rafael Arellano y Calle Olímpica
TELÉFONO: 062-980080 / 2-961044
Email: fedecarchi@yahoo.es



**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 dego sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1750619734		
APELLIDOS Y NOMBRES:	García Florez Gilmer Roberto		
DIRECCIÓN:	Tulcán, calle Bolívar y García Moreno		
EMAIL:	zambonny0769@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0989861452

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN FÍSICO – TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 13 – 14 AÑOS DEL CLUB "SANTA FÉ" EN LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017
AUTOR (ES):	García Florez Gilmer Roberto
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

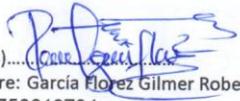
Yo, García Florez Gilmer Roberto, con cédula de identidad Nro. 1750619734, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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 09 días del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:

(Firma)....
Nombre: García Florez Gilmer Roberto
C.C. 1750619734

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

Yo, García Florez Gilmer Roberto, con cédula de identidad Nro. 1750619734 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 titulado: **EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN FÍSICO – TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 13 – 14 AÑOS DEL CLUB “SANTA FÉ” EN LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 09 días del mes de noviembre de 2017

(Firma) 
Nombre: García Florez Gilmer Roberto
Cédula: 1750619734

Anexo 9 Fotografías**Fuente:** Roberto García**Fuente:** Roberto García**Fuente:** Roberto García**Fuente:** Roberto García**Fuente:** Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



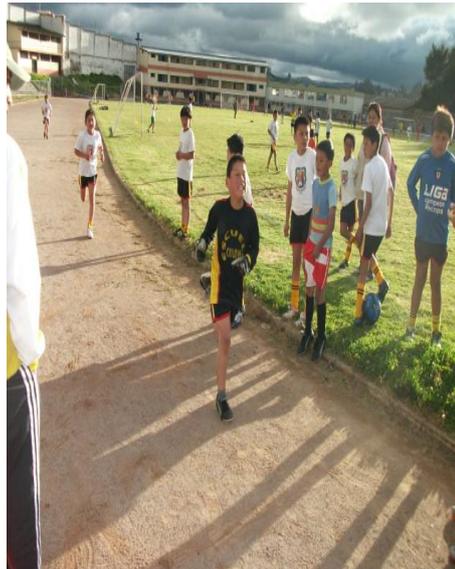
Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García



Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de 1000 metros			
Nómina	Tiempo	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	4,46	6	Muy buena
Cristian Arteaga	3,59	10	Excelente
Diego Ibarra	5,14	5,5	Bueno
Jairo Salazar	5,35	4,5	Bueno
José Montalvo	4,33	8	Muy buena
Daniel Viveros	6,06	4	Regular
Antonio Rosero	5,35	4,5	Bueno
Alexis Guacho	5,14	5,5	Bueno
Romel Suarez	4,46	6	Muy buena
Édison Pantoja	6,07	4	Regular
Darwin Quilumba	4,46	6	Muy buena
Sebastián Páez	6,08	4	Regular
Leandro Ruano	3,59	10	Excelente
Francisco López	6,09	4	Regular
Ronal Fuentes	6,06	4	Regular
Marco Narváez	5,14	5,5	Bueno
Alexander Pinchao	4,33	8	Muy buena
Mauricio Silva	5,35	4,5	Bueno
Luis Lima	6,10	4	Regular
Pedro Arellano	4,46	6	Muy buena
Oscar Ruales	6,06	4	Regular
Esteban Chulde	6,09	4	Regular
Oscar Cifuentes	4,33	8	Muy buena
Carlos Rosero	6,06	4	Regular
Andrés Rosero	6,10	4	Regular
Franco Quintanchala	5,14	5,5	Bueno
David Chuquer	3,59	10	Excelente
Rodrigo Méndez	5,35	4,5	Bueno
Ricardo Fuentes	6,11	4	Regular
Richard Caicedo	4,46	6	Muy buena
Harold Burbano	6,06	4	Regular
Willington Burbano	6,06	4	Regular
Kevin Castro	4,33	8	Muy buena
Edgar Benavides	6,08	4	Regular
Cristian Pinchao	6,09	4	Regular
Sebastián Montilla	5,35	4,5	Bueno
Esteban Burbano	3,59	10	Excelente
Alejandro García	6,11	4	Regular
Camilo Reascos	6,15	4	Regular
Andrés Galindes	4,46	6	Muy buena
Ermes Obando	6,06	4	Regular
Alexander Timana	6,06	4	Regular
José Ortega	4,33	8	Muy buena

Diego Calpa	6,10	4	Regular
Santiago Ruano	6,06	4	Regular
Cristofer Patiño	6,06	4	Regular
Daniel Martínez	3,59	10	Excelente
Felipe Montufar	5,14	5,5	Bueno
Nixon Arellano	6,09	4	Regular
Ulbio Tapia	4,46	6	Muy buena
Deivy Yarpaz	6,11	4	Regular
Oscar Rosero	5,35	4,5	Bueno
Jostin Narváez	4,33	8	Muy buena
Wilson Reascos	6,06	4	Regular
Martín Arellano	4,46	6	Muy buena
Carlos Montilla	6,10	4	Regular
Alexander Santacruz	3,59	10	Excelente
Santiago Cevallos	6,13	4	Regular
Jhonatan Córdoba	6,06	4	Regular
Fredy Sandoval	5,14	5,5	Bueno
Manuel Aria	6,11	4	Regular
Johnny Rodríguez	4,33	8	Muy buena
Víctor Muñoz	6,13	4	Regular
Omar Bermúdez	4,46	6	Muy buena
Lázaro Mantilla	6,06	4	Regular

Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de 40 metros			
Nómina	Tiempo	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	9",3	4,5	Bueno
Cristian Arteaga	8"	10	Excelente
Diego Ibarra	10",3	3	Regular
Jairo Salazar	9",7	4	Regular
José Montalvo	10",3	3	Regular
Daniel Viveros	8",4	8	Muy bueno
Antonio Rosero	10",3	3	Regular
Alexis Guacho	10",3	3	Regular
Romel Suarez	9",7	4	Regular
Édison Pantoja	8",9	5,5	Bueno
Darwin Quilumba	10",3	3	Regular
Sebastián Páez	8"	10	Excelente
Leandro Ruano	9",7	4	Regular
Francisco López	9",3	4,5	Bueno
Ronal Fuentes	9",7	4	Regular
Marco Narváez	8",7	6	Muy bueno
Alexander Pinchao	10",3	3	Regular
Mauricio Silva	9",7	4	Regular
Luis Lima	8",9	5,5	Bueno
Pedro Arellano	10",3	3	Regular
Oscar Ruales	8",4	8	Muy bueno
Esteban Chulde	9",7	4	Regular
Oscar Cifuentes	9",3	4,5	Bueno
Carlos Rosero	10",3	3	Regular
Andrés Rosero	8",9	5,5	Bueno
Franco Quintanchala	10",3	3	Regular
David Chuquer	8"	10	Excelente
Rodrigo Méndez	10",3	3	Regular
Ricardo Fuentes	9",7	4	Regular
Richard Caicedo	9",7	4	Regular
Harold Burbano	8",7	6	Muy bueno
Willington Burbano	10",3	3	Regular
Kevin Castro	9",7	4	Regular
Edgar Benavides	10",3	3	Regular
Cristian Pinchao	8",4	8	Muy bueno
Sebastián Montilla	10",3	3	Regular
Esteban Burbano	8",9	5,5	Bueno
Alejandro García	9",7	4	Regular
Camilo Reascos	8"	10	Excelente
Andrés Galindes	9",3	4,5	Bueno
Ermes Obando	9",7	4	Regular
Alexander Timana	10",3	3	Regular
José Ortega	8",7	6	Muy bueno

Diego Calpa	10",3	3	Regular
Santiago Ruano	9",7	4	Regular
Cristofer Patiño	8",9	5,5	Bueno
Daniel Martínez	8",4	8	Muy bueno
Felipe Montufar	10",3	3	Regular
Nixon Arellano	9",3	4,5	Bueno
Ulbio Tapia	10",3	3	Regular
Deivy Yarpaz	8",7	6	Muy bueno
Oscar Rosero	10",3		Regular
Jostin Narváez	9",7	4	Regular
Wilson Reascos	10",3	3	Regular
Martín Arellano	8",7	6	Muy bueno
Carlos Montilla	10",3	3	Regular
Alexander Santacruz	8"	10	Excelente
Santiago Cevallos	9",7	4	Regular
Jhonatan Córdoba	8",9	5,5	Bueno
Fredy Sandoval	9",7	3	Regular
Manuel Aria	9",3	4,5	Bueno
Johnny Rodríguez	8",4	8	Muy bueno
Víctor Muñoz	9",7	4	Regular
Omar Bermúdez	9",7	4	Regular
Lázaro Mantilla	8",7	6	Muy bueno

Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de Salto Largo sin impulso			
Nómina	Distancia	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	1,38	3	Regular
Cristian Arteaga	1,69	8	Muy bueno
Diego Ibarra	1,45	4	Regular
Jairo Salazar	1,51	5,5	Bueno
José Montalvo	1,83	10	Excelente
Daniel Viveros	1,38	3	Regular
Antonio Rosero	1,45	4	Regular
Alexis Guacho	1,45	4	Regular
Romel Suarez	1,51	5,5	Bueno
Édison Pantoja	1,45	4	Regular
Darwin Quilumba	1,69	8	Muy bueno
Sebastián Páez	1,38	3	Regular
Leandro Ruano	1,45	4	Regular
Francisco López	1,51	5,5	Bueno
Ronal Fuentes	1,69	8	Muy bueno
Marco Narváez	1,38	3	Regular
Alexander Pinchao	1,45	4	Regular
Mauricio Silva	1,38	3	Regular
Luis Lima	1,69	8	Muy bueno
Pedro Arellano	1,45	4	Regular
Oscar Ruales	1,38	3	Regular
Esteban Chulde	1,51	5,5	Bueno
Oscar Cifuentes	1,45	4	Regular
Carlos Rosero	1,83	10	Excelente
Andrés Rosero	1,45	4	Regular
Franco Quintanchala	1,38	3	Regular
David Chuquer	1,45	4	Regular
Rodrigo Méndez	1,69	8	Muy bueno
Ricardo Fuentes	1,45	4	Regular
Richard Caicedo	1,51	5,5	Bueno
Harold Burbano	1,69	8	Muy bueno
Willington Burbano	1,38	3	Regular
Kevin Castro	1,51	5,5	Bueno
Edgar Benavides	1,45	4	Regular
Cristian Pinchao	1,51	5,5	Bueno
Sebastián Montilla	1,83	10	Excelente
Esteban Burbano	1,38	3	Regular
Alejandro García	1,45	4	Regular
Camilo Reascos	1,51	5,5	Regular
Andrés Galindes	1,38	3	Regular
Ermes Obando	1,38	3	Regular
Alexander Timana	1,51	5,5	Bueno
José Ortega	1,38	3	Regular

Diego Calpa	1,51	5,5	Bueno
Santiago Ruano	1,69	8	Muy bueno
Cristofer Patiño	1,45	4	Regular
Daniel Martínez	1,51	5,5	Bueno
Felipe Montufar	1,38	3	Regular
Nixon Arellano	1,69	8	Muy bueno
Ulbio Tapia	1,45	4	Regular
Deivy Yarpaz	1,51	5,5	Bueno
Oscar Rosero	1,45	4	Regular
Jostin Narváez	1,83	10	Excelente
Wilson Reascos	1,38	3	Regular
Martín Arellano	1,51	5,5	Bueno
Carlos Montilla	1,45	4	Regular
Alexander Santacruz	1,69	8	Muy bueno
Santiago Cevallos	1,38	3	Regular
Jhonatan Córdoba	1,51	5,5	Bueno
Fredy Sandoval	1,45	4	Regular
Manuel Aria	1,69	8	Muy bueno
Johnny Rodríguez	1,45	4	Regular
Víctor Muñoz	1,51	5,5	Bueno
Omar Bermúdez	1,45	4	Regular
Lázaro Mantilla	1,69	8	Muy bueno

Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de Abdominales en 30 segundos			
Nómina	Repetición	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	24	10	Excelente
Cristian Arteaga	18	4,5	Bueno
Diego Ibarra	20	5,5	Bueno
Jairo Salazar	21	8	Muy bueno
José Montalvo	18	4,5	Bueno
Daniel Viveros	20	5,5	Bueno
Antonio Rosero	21	8	Muy bueno
Alexis Guacho	20	5,5	Bueno
Romel Suarez	18	4,5	Bueno
Édison Pantoja	24	10	Excelente
Darwin Quilumba	20	5,5	Bueno
Sebastián Páez	20	5,5	Bueno
Leandro Ruano	18	4,5	Bueno
Francisco López	21	8	Muy bueno
Ronal Fuentes	20	5,5	Bueno
Marco Narváez	18	4,5	Bueno
Alexander Pinchao	20	5,5	Bueno
Mauricio Silva	24	10	Excelente
Luis Lima	18	4,5	Bueno
Pedro Arellano	20	5,5	Bueno
Oscar Ruales	20	5,5	Bueno
Esteban Chulde	21	8	Muy bueno
Oscar Cifuentes	20	5,5	Bueno
Carlos Rosero	24	10	Excelente
Andrés Rosero	20	5,5	Bueno
Franco Quintanchala	18	4,5	Bueno
David Chuquer	20	5,5	Bueno
Rodrigo Méndez	21	8	Muy bueno
Ricardo Fuentes	20	5,5	Bueno
Richard Caicedo	18	4,5	Bueno
Harold Burbano	24	10	Excelente
Willington Burbano	20	5,5	Bueno
Kevin Castro	20	5,5	Bueno
Edgar Benavides	21	8	Muy bueno
Cristian Pinchao	18	4,5	Bueno
Sebastián Montilla	24	10	Excelente
Esteban Burbano	20	5,5	Bueno
Alejandro García	18	4,5	Bueno
Camilo Reascos	21	8	Muy bueno
Andrés Galindes	24	10	Excelente
Ermes Obando	18	4,5	Bueno
Alexander Timana	20	5,5	Bueno
José Ortega	21	8	Muy bueno

Diego Calpa	20	5,5	Bueno
Santiago Ruano	24	10	Excelente
Cristofer Patiño	20	5,5	Bueno
Daniel Martínez	18	4,5	Bueno
Felipe Montufar	21	8	Muy bueno
Nixon Arellano	20	5,5	Bueno
Ulbio Tapia	24	10	Excelente
Deivy Yarpaz	20	5,5	Bueno
Oscar Rosero	18	4,5	Bueno
Jostin Narváez	21	8	Muy bueno
Wilson Reascos	20	5,5	Bueno
Martín Arellano	18	4,5	Bueno
Carlos Montilla	21	8	Muy bueno
Alexander Santacruz	24	10	Excelente
Santiago Cevallos	18	4,5	Bueno
Jhonatan Córdoba	20	5,5	Bueno
Fredy Sandoval	18	4,5	Bueno
Manuel Aria	21	8	Muy bueno
Johnny Rodríguez	20	5,5	Bueno
Víctor Muñoz	18	4,5	Bueno
Omar Bermúdez	24	10	Excelente
Lázaro Mantilla	20	5,5	Bueno

Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de Flexión y extensión de brazos			
Nómina	Repetición	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	20	4,5	Bueno
Cristian Arteaga	27	10	Excelente
Diego Ibarra	21	5,5	Bueno
Jairo Salazar	23	8	Muy bueno
José Montalvo	20	4,5	Bueno
Daniel Viveros	21	5,5	Bueno
Antonio Rosero	27	10	Excelente
Alexis Guacho	20	4,5	Bueno
Romel Suarez	23	8	Muy bueno
Édison Pantoja	20	4,5	Bueno
Darwin Quilumba	21	5,5	Bueno
Sebastián Páez	27	10	Excelente
Leandro Ruano	20	4,5	Bueno
Francisco López	20	4,5	Bueno
Ronal Fuentes	27	10	Excelente
Marco Narváez	20	5,5	Bueno
Alexander Pinchao	23	8	Muy bueno
Mauricio Silva	20	4,5	Bueno
Luis Lima	27	10	Excelente
Pedro Arellano	20	4,5	Bueno
Oscar Ruales	23	8	Muy bueno
Esteban Chulde	20	4,5	Bueno
Oscar Cifuentes	27	10	Excelente
Carlos Rosero	21	5,5	Bueno
Andrés Rosero	20	4,5	Bueno
Franco Quintanchala	23	8	Muy bueno
David Chuquer	21	5,5	Bueno
Rodrigo Méndez	27	10	Excelente
Ricardo Fuentes	20	4,5	Bueno
Richard Caicedo	21	5,5	Bueno
Harold Burbano	27	10	Excelente
Willington Burbano	20	4,5	Bueno
Kevin Castro	21	5,5	Bueno
Edgar Benavides	20	4,5	Bueno
Cristian Pinchao	27	10	Excelente
Sebastián Montilla	21	5,5	Bueno
Esteban Burbano	20	4,5	Bueno
Alejandro García	23	8	Muy bueno
Camilo Reascos	21	5,5	Bueno
Andrés Galindes	20	4,5	Bueno
Ermes Obando	27	10	Excelente
Alexander Timana	20	4,5	Bueno
José Ortega	23	8	Muy bueno

Diego Calpa	21	5,5	Bueno
Santiago Ruano	20	4,5	Bueno
Cristofer Patiño	27	10	Excelente
Daniel Martínez	21	5,5	Bueno
Felipe Montufar	23	8	Muy bueno
Nixon Arellano	20	4,5	Bueno
Ulbio Tapia	21	5,5	Bueno
Deivy Yarpaz	21	5,5	Bueno
Oscar Rosero	27	10	Excelente
Jostin Narváez	21	5,5	Bueno
Wilson Reascos	23	8	Muy bueno
Martín Arellano	21	5,5	Bueno
Carlos Montilla	21	5,5	Bueno
Alexander Santacruz	27	10	Excelente
Santiago Cevallos	23	8	Muy bueno
Jhonatan Córdoba	21	5,5	Bueno
Fredy Sandoval	27	10	Excelente
Manuel Aria	21	5,5	Bueno
Johnny Rodríguez	23	8	Muy bueno
Víctor Muñoz	21	5,5	Bueno
Omar Bermúdez	27	10	Excelente
Lázaro Mantilla	23	8	Muy bueno

Fuente: Roberto García

Club Santa Fe de la ciudad de Tulcán			
Test de Flexión profunda del tronco			
Nómina	Distancia	CONDICIÓN FÍSICA	
		Cuantitativa	Cualitativa
Roberto García	15	3	Regular
Cristian Arteaga	16	3	Regular
Diego Ibarra	14	3	Regular
Jairo Salazar	13	3	Regular
José Montalvo	20	4,5	Bueno
Daniel Viveros	11	3	Regular
Antonio Rosero	15	3	Regular
Alexis Guacho	14	3	Regular
Romel Suarez	13	3	Regular
Édison Pantoja	12	3	Regular
Darwin Quilumba	16	3	Regular
Sebastián Páez	20	4,5	Bueno
Leandro Ruano	13	3	Regular
Francisco López	14	3	Regular
Ronal Fuentes	12	3	Regular
Marco Narváez	11	3	Regular
Alexander Pinchao	13	3	Regular
Mauricio Silva	14	3	Regular
Luis Lima	14	3	Regular
Pedro Arellano	14	3	Regular
Oscar Ruales	20	4,5	Bueno
Esteban Chulde	16	3	Regular
Oscar Cifuentes	13	3	Regular
Carlos Rosero	12	3	Regular
Andrés Rosero	12	3	Regular
Franco Quintanchala	14	3	Regular
David Chuquer	12	3	Regular
Rodrigo Méndez	13	3	Regular
Ricardo Fuentes	14	3	Regular
Richard Caicedo	14	3	Regular
Harold Burbano	20	4,5	Bueno
Willington Burbano	13	3	Regular
Kevin Castro	12	3	Regular
Edgar Benavides	12	3	Regular
Cristian Pinchao	11	3	Regular
Sebastián Montilla	13	3	Regular
Esteban Burbano	15	3	Regular
Alejandro García	13	3	Regular
Camilo Reascos	15	3	Regular
Andrés Galindes	20	4,5	Bueno
Ermes Obando	14	3	Regular
Alexander Timana	13	3	Regular
José Ortega	15	3	Regular

Diego Calpa	12	3	Regular
Santiago Ruano	20	4,5	Bueno
Cristofer Patiño	11	3	Regular
Daniel Martínez	14	3	Regular
Felipe Montufar	12	3	Regular
Nixon Arellano	20	4,5	Bueno
Ulbio Tapia	11	3	Regular
Deivy Yarpaz	15	3	Regular
Oscar Rosero	12	3	Regular
Jostin Narváez	14	3	Regular
Wilson Reascos	20	4,5	Bueno
Martín Arellano	12	3	Regular
Carlos Montilla	14	3	Regular
Alexander Santacruz	20	4,5	Bueno
Santiago Cevallos	13	3	Regular
Jhonatan Córdoba	15	3	Regular
Fredy Sandoval	16	3	Regular
Manuel Aria	20	4,5	Bueno
Johnny Rodríguez	17	3	Regular
Víctor Muñoz	11	3	Regular
Omar Bermúdez	12	3	Regular
Lázaro Mantilla	20	4,5	Bueno

Fuente: Roberto García

Anexo 8 Ficha de observación a los deportistas

Ficha de Observación

Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista:

Fecha:

Valoración de la ejecución de los fundamentos técnicos físico técnicos del fútbol

Fundamentos técnicos del fútbol	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
Dominio de balón pie izquierdo	0	0		8	12	12	19	45	65
Dominio de balón pie derecho	13	20		11	17	34	52	7	11
Dominio de balón rodilla izquierdo	6	9		9	14	16	25	34	52
Dominio de balón rodilla derecho	9	14		34	52	11	17	11	17
Dominio de balón pie, rodilla, cabeza	0	0		11	17	15	23	39	60

Fuente: Roberto García

Fundamentos técnicos del fútbol	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
Conducción de balón pie izquierdo	6	9		13	20	9	14	37	57
Conducción de balón pie derecho	11	17		14	21	33	51	7	11
Tiro al arco pie izquierdo	5	8		13	20	9	14	38	58
Tiro al arco pie derecho	14	22		15	23	33	51	3	4

Fuente: Roberto García

Fundamentos técnicos del fútbol	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
Pase de balón pie izquierdo	7	11		9	14	15	23	34	52
Pase de balón pie derecho	12	19		15	23	33	51	5	7
La pared	5	8		11	16	16	25	33	51
El relevo	6	9		15	23	36	55	8	13

Fuente: Roberto García