



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

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

### **TEMA:**

ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “VALLE DEL CHOTA” EN EL AÑO 2017

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

### **AUTOR:**

Palacios Maldonado Cristofer David

### **DIRECTORA:**

Msc. Zoila Realpe

**Ibarra, 2017**

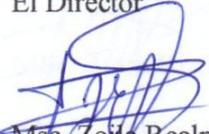
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTORA

Luego de haber sido designada 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 Directora del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “VALLE DEL CHOTA” EN EL AÑO 2017.** Trabajo realizado por el señor egresado: **Palacios Maldonado Cristofer David**, 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

  
Msc. Zoila Realpe  
CI. 100177647-3

  
Msc. Paloma Yegor Cabreria  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

  
Msc. Yvonne Yandra Ylana  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

  
Msc. Paloma Yegor Cabreria  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

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

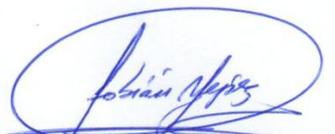
Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema:  
**ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “VALLE DEL CHOTA” EN EL AÑO 2017.** Trabajo realizado por el señor egresado: **Palacios Maldonado Cristofer David**, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 19 de Diciembre de 2017

**Para constancia firman**

  
**MSc. Zoila Realpe**  
**DIRECTOR**

  
**MSc. Vicente Yandún Yalamá**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

  
**MSc. Fabián Yépez Calderón**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

  
**MSc. Washington Saasti Velasco**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## AUTORÍA

Yo, Palacios Maldonado Cristofer David con cédula de ciudadanía 1003572128 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. Palacios Maldonado Cristofer David

C.I: 1003572128

## RESUMEN

La investigación hace mención al Estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema, donde se hace mención a aspectos que suceden a nivel nacional, provincial, y local acerca del problema en mención, posteriormente se redactó los objetivos general y específicos, los mismos que orientaron la investigación, luego se redactó la justificación donde se explicó las razones porque se llevó a cabo el diagnóstico, cuáles son los aportes, quienes se beneficiaran de los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con el estudio de la condición física, que se refiere a la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad y el rendimiento deportivo de los futbolistas, los mismos que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, donde se trató aspectos relacionados con los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó los test físicos y ficha de observación relacionados con los fundamentos técnicos del fútbol, luego se procedió a representar la información relacionada en cuadros, porcentajes, cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de los test físicos y fichas de observación aplicados a los estudiantes de la categoría intermedia del fútbol intercolegial, después 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 para el desarrollo de cualidades físicas y el rendimiento deportivo. Este trabajo de investigación es muy importante llevarlo a cabo siendo el Valle del Chota, una cantera de futbolistas y figuras, que han tenido un renombre a nivel nacional e internacional, es por ello que es muy necesario llevarlo a cabo, porque solucionará el problema propuesto.

**Palabras Claves:** Condición física – rendimiento deportivo, fútbol, categoría intermedia, guía didáctica

## ABSTRACT

The research studies the physical condition and its relation with the sportive performance in the soccer football players of the intermediate category in the Educational Unit "Valle del Chota" in the year 2017. Subsequently the contextualization of the problem was drafted, where mention is made to events that happen at national, provincial, and local levels regarding the research problem, then the general and specific objectives were drafted, the same ones that guided the investigation, then the justification was drafted where the reasons were explained the reason of the diagnosis, what are the contributions, who will benefit from the obtained results. For the writing of the Theoretical Framework were researched categories related to the study of physical condition, which refers to the speed, strength, endurance and flexibility and sports performance of the players, the same as those researched in books, magazines, internet. Then proceeded to develop the Methodological Framework, which addressed aspects related to the types of research, methods, techniques and instruments, then applied the physical tests and observation sheet about the technical foundations of football, then proceeded to represent the related information in tables, percentages, tables and circular diagrams and then analyzed and interpreted each of the physical tests and observation cards applied to students in the intermediate category of intercollegiate football, after drafting the conclusions and recommendations, the same as they are related to the proposed objectives and they guided the development and construction of the didactic guide for the development of physical qualities and sports performance. This research work is very important to be carried out as the "Valle del Chota", is a source of football players and sport figures, who have had a reputation at national and international level that is why it is very necessary to carry it out, because it will solve the proposed problem.

Key words: Physical condition - sports performance, football, intermediate category, didactic guide



Victor Rodríguez  
1715496129  
MÉI DUE

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación, que representa mi sacrificio, constancia y mucha dedicación, a Dios por que ha estado conmigo en cada etapa de mi vida llenándome de sabiduría, paciencia y guiándome en todo momento para alcanzar mis sueños.

A mi madre Mercedes, a mi padre Arnulfo, por haberme otorgado la vida, inculcar en mis valores como la responsabilidad, respeto, honestidad, puntualidad, sacrificio para ser una excelente persona.

A mi hija Krisley quien es la fuente de mi inspiración y todas las personas que me apoyaron en los momentos buenos y malos de mi vida, para lograr mis metas propuestas y ser un ejemplo a seguir de mi familia y sociedad.

**Cristofer**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por otorgarme la oportunidad de vivir en este maravilloso mundo, y ser parte de esta prestigiosa Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial a la MSc. Zoilita Realpe Directora de Trabajo de grado, a los MSc Washington Suasti, Ms. Vicente Yandún, MSc Fabián Yépez, MSc Hugo Pérez, quienes con sus conocimientos científicos y académicos me han orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa “Valle del Chota” de la ciudad de Ibarra quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

**Cristofer**

**ÍNDICE DE CONTENIDOS**

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	7
1. MARCO TEÓRICO.....	7
1.1 Condición física.....	7
1.2 Resistencia.....	8
1.3 Resistencia aeróbica.....	8
1.4 Entrenamiento de la resistencia aeróbica.....	9
1.5 Resistencia anaeróbica.....	9
1.6 Entrenamiento anaeróbico.....	10
1.7 Velocidad.....	11

1.8	Fuerza.....	14
1.9	Flexibilidad.....	19
1.10	Rendimiento deportivo del fútbol.....	23
1.11	Rendimiento físico.....	24
1.12	Test de kilómetro.....	25
1.13	Test de 40 metros.....	25
1.14	Test de salto largo sin impulso.....	26
1.15	Test de abdominales en un minuto.....	27
1.16	Test de flexión de brazos.....	28
1.17	Test de flexión profunda del cuerpo.....	28
1.18	Rendimiento técnico.....	29
1.19	Rendimiento táctico.....	35
CAPÍTULO II.....		43
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	43
2.1	Tipo de investigación.....	43
2.2	Métodos.....	44
2.3	Técnicas e instrumentos.....	45
2.4	Matriz de relación.....	46
2.5	Población.....	47
2.6	Muestra.....	47

CAPÍTULO III.....	48
3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
3.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	48
3.2 Resultado de test de condición física.....	61
3.3 Resultado de la aplicación de la ficha de observación técnica.....	67
3.4 Resultado de la aplicación de la ficha de observación táctica.....	78
CAPÍTULO IV.....	87
4 PROPUESTA.....	87
4.1 Título de la propuesta.....	87
4.2 Justificación.....	87
4.3 Fundamentación.....	88
4.4 Objetivos.....	94
4.4.1 Objetivo general.....	94
4.4.2 Objetivos específicos.....	94
4.5 Ubicación sectorial y física.....	95
4.6 Desarrollo de la propuesta.....	95
4.7 Impacto.....	127
4.8 Difusión.....	127
4.9 Conclusiones.....	128
4.10 Recomendaciones.....	129
4.11 Contestación a las preguntas de investigación.....	130

Fuentes de información.....	131
Glosario de términos.....	131
Referencias bibliográficas.....	134
Anexos.....	136
Árbol de problemas.....	137
Matriz coherencia.....	138
Matriz de categorial.....	139
Matriz de relación.....	140
Encuesta dirigida a los estudiantes.....	141
Test de condición física.....	144
Ficha de observación.....	146
Fotografías.....	147
Certificados.....	149

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Evaluación de la condición física.....	48
Tabla N° 2	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	49
Tabla N° 3	Tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia.....	50
Tabla N° 4	Test que utiliza para evaluar la velocidad.....	51
Tabla N° 5	Test que utiliza para evaluar la fuerza.....	52
Tabla N° 6	Tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad.....	53
Tabla N° 7	Valorar los fundamentos del fútbol.....	54
Tabla N° 8	Cada que tiempo le evalúa la condición técnica.....	55
Tabla N° 9	Que tipo de test técnico utiliza con mayor frecuencia.....	56
Tabla N° 10	El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol.....	57
Tabla N° 11	El rendimiento físico, técnico, táctica del fútbol.....	58
Tabla N° 12	Guía didáctica para mejorar la condición física.....	59
Tabla N° 13	La aplicación de una propuesta alternativa.....	60
Tabla N° 14	Test del kilómetro.....	61
Tabla N° 15	Test de 40 metros.....	62
Tabla N° 16	Test de salto largo sin impulso.....	63
Tabla N° 17	Test de abdominales en un minuto.....	64
Tabla N° 18	Test de flexión y extensión de brazos.....	65
Tabla N° 19	Test flexión profunda del tronco.....	66
Tabla N° 20	Golpeo del pie derecho.....	67

Tabla N° 21	Golpeo con el pie izquierdo.....	68
Tabla N° 22	Conducción del pie derecho.....	69
Tabla N° 23	Conducción del pie izquierdo.....	70
Tabla N° 24	Pase pie derecho.....	71
Tabla N° 25	Pase pie izquierdo.....	72
Tabla N° 26	Tiro pie derecho.....	73
Tabla N° 27	Tiro pie izquierdo.....	74
Tabla N° 28	Regate pie derecho.....	75
Tabla N° 29	Regate pie izquierdo.....	76
Tabla N° 30	Cabeceo.....	77
Tabla N° 31	Desmarque.....	78
Tabla N° 32	Desdoblamiento.....	79
Tabla N° 33	Temporalizaciones.....	80
Tabla N° 34	Cambios de orientación.....	81
Tabla N° 35	Vigilancia.....	82
Tabla N° 36	Ataque.....	83
Tabla N° 37	Contraataque.....	84
Tabla N° 38	Control del juego.....	85
Tabla N° 39	Cambios de ritmo.....	86

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Evaluación de la condición física.....	48
Gráfico N° 2	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	49
Gráfico N° 3	Tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia.....	50
Gráfico N° 4	Test que utiliza para evaluar la velocidad.....	51
Gráfico N° 5	Test que utiliza para evaluar la fuerza.....	52
Gráfico N° 6	Tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad.....	53
Gráfico N° 7	Valorar los fundamentos del fútbol.....	54
Gráfico N° 8	Cada que tiempo le evalúa la condición técnica.....	55
Gráfico N° 9	Que tipo de test técnico utiliza con mayor frecuencia.....	56
Gráfico N° 10	El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol.....	57
Gráfico N° 11	El rendimiento físico, técnico, táctica del fútbol.....	58
Gráfico N° 12	Guía didáctica para mejorar la condición física.....	59
Gráfico N° 13	La aplicación de una propuesta alternativa.....	60
Gráfico N° 14	Test del kilómetro.....	61
Gráfico N° 15	Test de 40 metros.....	62
Gráfico N° 16	Test de salto largo sin impulso.....	63
Gráfico N° 17	Test de abdominales en un minuto.....	64
Gráfico N° 18	Test de flexión y extensión de brazos.....	65
Gráfico N° 19	Test flexión profunda del tronco.....	66
Gráfico N° 20	Golpeo del pie derecho.....	67

Gráfico N° 21	Golpeo con el pie izquierdo.....	68
Gráfico N° 22	Conducción del pie derecho.....	69
Gráfico N° 23	Conducción del pie izquierdo.....	70
Gráfico N° 24	Pase pie derecho.....	71
Gráfico N° 25	Pase pie izquierdo.....	72
Gráfico N° 26	Tiro pie derecho.....	73
Gráfico N° 27	Tiro pie izquierdo.....	74
Gráfico N° 28	Regate pie derecho.....	75
Gráfico N° 29	Regate pie izquierdo.....	76
Gráfico N° 30	Cabeceo.....	77
Gráfico N° 31	Desmarque.....	78
Gráfico N° 32	Desdoblamiento.....	79
Gráfico N° 33	Temporalizaciones.....	80
Gráfico N° 34	Cambios de orientación.....	81
Gráfico N° 35	Vigilancia.....	82
Gráfico N° 36	Ataque.....	83
Gráfico N° 37	Contraataque.....	84
Gráfico N° 38	Control del juego.....	85
Gráfico N° 39	Cambios de ritmo.....	86

## INTRODUCCIÓN

### **Tema**

Estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017

### **Contextualización del problema**

#### **A nivel nacional**

El estudio de las capacidades físicas merece un estudio minucioso, que los entrenadores de fútbol deben hacer antes de la pretemporada, muchos jugadores, tienen las condiciones innatas, pero lamentablemente no conocen los resultados de sus evaluaciones, no conocen sus fortalezas y debilidades y no se ha tomado los correctivos pertinentes para mejorar estas capacidades. Los jugadores pueden tener volúmenes e intensidades condiciones innatas, pero deben ser analizadas oportunamente para trabajar con adecuadas, cumpliendo con el objetivo.

Las capacidades físicas tienen mucho que ver con el rendimiento deportivo, que los deportistas, pues si se trabaja adecuadamente las capacidades condicionales, la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, el jugador de fútbol tendrá un buen desenvolvimiento dentro de la cancha de fútbol, por ejemplo esta última cualidad ha sido descuidada notablemente, pues a veces no se le hace constar en los procesos de planificación deportiva, esta cualidad depende de la edad, de las condiciones genéticas, de su trabajo, esta capacidad física con el pasar del tiempo, sino se trabaja adecuadamente va decreciendo conforme avanza la edad.

### **A nivel provincial**

Se puede manifestar desde un punto de vista empírico que en los afro descendientes por lo general su musculatura está constituida de fibras rápidas, motivo que permite llevar un estudio sobre la condición física en los deportistas del valle del chota para conocer sus capacidades físicas predominantes.

Por consiguiente, la condición física en los deportistas que han sobresalido desde el Valle del Chota ha sido observado en la participación de algunos deportistas en dos mundiales de futbol; teniendo como referencia a Ulises de la Cruz, Joffre Guerrón, Renato Ibarra, que se destacaron por su velocidad y Edison Méndez como Raúl Guerrón, sobresalieron por su técnica con el balón, etc.

De tal modo se puede decir que en la actualidad debido a distintas causas endógenas y exógenas es casi imposible formar deportistas con las características citadas anteriormente, lo que hace que se desarrolle una investigación dentro del estudiantado de la Unidad Educativa Valle del Chota, con el fin de encontrar como su condición física influye dentro su rendimiento deportivo, con la finalidad que les lleve alcanzar muchos logros, tanto como en campeonatos colegiales como en clubes particulares. La situación expuesta por lo general necesita de la presencia de profesionales con conocimientos sobre la temática para poder desarrollar ciertas exigencias que el trabajo demanda.

### **A nivel local**

Este problema es recurrente pues lo que está sucediendo a nivel nacional y provincial, sucede a nivel de la institución de la Unidad Educativa Valle del Chota, pues con respecto primeramente al diagnóstico de las capacidades físicas, pues en esta institución pese a que tienen buenos deportistas, no se tiene un diagnóstico, que ayude

a detectar cuáles son las fortalezas y debilidades y luego de conocer estas evaluaciones pues fortalecer o tomar los correctivos pertinentes con respecto al trabajo y desarrollo de estas capacidades condicionales, si bien es cierto esto influye en el desarrollo del rendimiento deportivo, esto implica que mejorará los aspectos técnicos, tácticos del fútbol, en general el desenvolvimiento del equipo dentro del campo de juego.

En este sentido los entrenadores deberán partir de evaluaciones diagnósticas, lo que puede permitir el desarrollo y progreso de las cualidades físicas y su rendimiento deportivo,

Cabe señalar que desde la observación empírica del investigador y su experiencia como deportista y entrenador: los entrenadores demuestran desconocimiento sobre la evaluación de la condición física y del rendimiento deportivo en el fútbol y esto trae como consecuencias una condición física deficiente y un bajo rendimiento en el fútbol

Los entrenadores no han recibido cursos de capacitación con respecto a la evaluación de las capacidades condicionales y el rendimiento deportivo, esto desconocimiento de cómo realizar evaluaciones de condición física ha traído como consecuencia débil desarrollo y progreso de las cualidades físicas lo que se ha podido evidenciar un inadecuado rendimiento físico, técnico y táctico.

Los entrenadores desconocen los principios generales de la aplicación de los test físicos para medir la condición física en el fútbol es decir los test físicos que se utilizan no son válidos, confiables, ni objetivos, estos aspectos trae como consecuencia, que esos test no son válidos y confiables y esto ha causado una desmotivación al realizar estas actividades físicas.

Los entrenadores antes de aplicar los test físicos no cumplen con ciertos aspectos fundamentales como: Hacer los test de evaluación física al inicio del entrenamiento,

en la parte intermedia y al final de cada periodo de preparación, esto ha ocasionado un débil progreso de las cualidades físicas de los jóvenes deportistas.

Deficiente preparación física, técnica y táctica de los deportistas, por la falta de un adecuado horario de entrenamiento y esto ha traído como consecuencia un débil rendimiento de los deportistas, pese a que sus condiciones son innatas, pocos son los que han dado un salto cualitativo en el fútbol primeramente amateur y posteriormente algunos al profesional.

En definitiva, cada test tiene su propósito y ayuda a detectar y mejorar las debilidades de los jugadores y corregir los procesos de preparación deportiva de los practicantes.

### **Justificación**

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor Educativo: puesto que no se tiene parámetros de evaluaciones anteriores con respecto a la condición física y técnica de los deportistas que asisten a la Unidad Educativa “Valle del Chota”.

En estas edades merecen un estudio minucioso con respecto al análisis de las diferentes capacidades físicas y el rendimiento deportivo de los futbolistas, es así que en es un proceso de formación se debe evaluar todos los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo.

Se puede insinuar que una adecuada evaluación física ayuda a los entrenadores a perfeccionar en el aspecto deportivo tanto la parte física y en el rendimiento, esta investigación será de gran utilidad tanto directa e indirectamente, entre los beneficiarios directos se encuentran los deportistas y entrenadores de la disciplina del fútbol; entre los indirectos será la institución y clubes deportivos de la zona del chota.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Establecer como la condición física se relacionan con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017

### **Objetivo específico**

- Evaluar los niveles de condición física de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.
- Valorar los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.
- Valorar el nivel táctico de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017
- Elaborar una propuesta alternativa de con ejercicios físicos, técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son los niveles de condición física de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?
- ¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?
- ¿Cuál es el resultado de la evaluación táctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?

- ¿La aplicación de una propuesta de ejercicios físicos, técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?

### **Formulación del problema**

- ¿De qué manera la condición física se relacionan con el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?

## **CAPÍTULO I**

### **1. MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Condición física**

A las capacidades físicas se las define como un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución de movimiento y que representan su aspecto cuantitativo.

Las capacidades físicas básicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento.

En general, un adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas van a contribuir en el desarrollo integral de los estudiantes, con esto van a mejorar su rendimiento deportivo, su salud de estos en el presente y en el futuro, así como la calidad de vida y disfrute personal (ocio) puesto que un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas se considera fundamental para el éxito en las distintas manifestaciones físicas deportivas. (Circujano, 2005, pág. 9)

El desarrollo de las cualidades físicas básicas son fundamentales para el desarrollo de estas con el objetivo de mejorar las capacidades físicas, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, las capacidades técnicas se encuentran los fundamentos técnicos individuales y colectivos, también dentro de la táctica se observara el nivel de desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos.

## **1.2 Resistencia**

Es la capacidad de mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible, para trabajar la resistencia, se debe realizar un programa de resistencia donde consten variedad de medios físicos, con el objetivo de sentar las bases deportivas de cualesquier disciplina deportiva.

Son numerosos los autores que han definido la resistencia como la cualidad física básica, siendo el denominador común en todas las definiciones el hecho de asociado la resistencia con la capacidad de realizar un esfuerzo durante un tiempo prolongado, se opone a la fatiga que este esfuerzo produce. (Sánchez, 2005, pág. 66)

También se la considera a la resistencia como la capacidad que tienen las personas para mantener durante un largo tiempo su capacidad de trabajo independientemente de la naturaleza del trabajo llevado a cabo durante los entrenamientos. También se la define la resistencia como la capacidad de resistir física y psíquicamente a una carga durante un esfuerzo prolongado finalmente produciéndose el cansancio.

## **1.3 Resistencia aeróbica**

Este tipo de resistencia se la conoce como orgánica o aeróbica es la capacidad que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado realizado a ritmo medio o bajo. La que se realiza bajo condiciones de suficiente suministro de oxígeno, se caracteriza por una serie de particularidades fisiológicas. Enriquecimiento de la sangre con hemoglobina y eritrosis y aumento del ritmo y de la profundidad de la respiración.

Es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo con intensidad leve, es decir, cerca del equilibrio de gastos y aporte

de oxígeno con una deuda de oxígeno insignificante, es por ello que se debe sentar las bases deportivas a los estudiantes. (Jardi C. , 2004, pág. 17)

Se entiende por resistencia aeróbica es la capacidad de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado o bien la capacidad de realizar un esfuerzo prolongado con menor fatiga posible, con esta buena base deportiva se incrementa el rendimiento deportivo de los futbolistas, es decir se sientan bien las bases deportivas.

#### **1.4 Entrenamiento de resistencia aeróbica**

La carrera continua es el principal medio para el desarrollo continuo de la resistencia, aunque también se puede utilizar otros medios en función de la modalidad deportiva como es la carrera continua.

El entrenamiento aeróbico se caracteriza por una intensidad relativamente baja y una larga duración (entre 1 y 3 horas), con una frecuencia cardiaca que oscila entre 130 140 pulsaciones por minuto y una acumulación de lactato no superior a 2 milimol/litro. Sus efectos entre otros, son de regeneración, calentamiento, entrenamiento de la voluntad, mantenimiento de la capacidad aeróbica y mejora de todos los parámetros cardiovasculares. (Sánchez, 2005, pág. 72)

El entrenamiento de la resistencia aeróbica se caracteriza porque el trabajo se realiza de forma continua (sin pausas) con una intensidad variable para cada tramo. Este tipo de medios permite el desarrollo de la zona mixta aeróbica anaeróbica. Para ello existe variedad de métodos que ayudan al desarrollo y mejoramiento de esta base para cada uno de los deportes.

#### **1.5 Resistencia anaeróbica**

La resistencia anaeróbica es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el músculo, para degradar totalmente todos los hidratos de carbono

Esta falta de oxígeno provoca la acumulación de ácido láctico en el musculo, lo que impide continuar con el esfuerzo y hace aparecer la sensación de agarrotamiento al tiempo que imposibilita poder continuar moviendo los músculos hasta después de transcurridos unos segundos. (Jardi C. , 2004, pág. 16)

Otros autores manifiestan que s la capacidad de prolongar durante mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad máxima. Es la cualidad que permite realizar el esfuerzo intenso provocado un desequilibrio entre el aporte del consumo o necesidades del organismo. El organismo contrae la deuda de oxigeno que deberá pagarse en cuanto cese el esfuerzo.

### **1.6 Entrenamiento anaeróbico**

Se caracteriza porque el esfuerzo es intenso y su duración tienen que sobrepasar el límite mínimo crítico (que se produzca deuda de oxigeno), sin lo cual no se considera trabajo anaeróbico. El pulso se sitúa por encima de 150 a 160 por minuto y se trabaja en deuda de oxigeno de forma progresiva y alta intensidad. Es un tipo de esfuerzo cualitativo donde interesa más la intensidad, aunque también es cuantitativo. Si los esfuerzos son en carrera, se manifiestan a velocidad e intervienen casi todo el organismo, cuando los esfuerzos son funcionales pueden intervenir grandes o reducidos grupos musculares.

Existe una notable producción de ácido láctico precisa alternar el tiempo de trabajo con periodos de recuperación. Cuando el esfuerzo es hasta 15 a 20 segundos: en una primera operación se produce energía vía ATP y dura de 2 s 3 segundos y una segunda se realiza vía ATP + Cp, y dura desde 2 a 3 hasta 15 o 20 segundos. Cuando es esfuerzo dura desde 15 a 20 segundos hasta 3 minutos: en este caso el esfuerzo se realiza a expensas del glucógeno del musculo o de la

glucosa del hígado y se produce ácido láctico. Cuando el esfuerzo sobrepasa 3 minutos: en este caso la capacidad de resistir viene condicionada por la capacidad de aguantar los niveles de lactacidemia que se producen. (Jimenez A., 2007, pág. 62)

En el entrenamiento anaeróbico la intensidad de los ejercicios tiene que superar la intensidad de los ejercicios tienen que superar el límite superior del ejercicio en estado estable, las series se deben desarrollar cerca del punto de agotamiento muscular, la recuperación entre series en una misma sesión de entrenamiento debe ser incompleta, esto se lleva cabo para que se produzca el incremento de la fuerza. Hablar del entrenamiento anaeróbico nos referimos a ejercicios de fuerza, potencia y velocidad.

### **1.7 Velocidad**

La velocidad es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

A la velocidad también se la define como la capacidad de los deportistas para realizar acciones motoras rápidas, en el menor tiempo posible y en determinadas condiciones, el fútbol moderno necesita de mucho tiempo estar realizando velocidad constante de manera particular la velocidad de reacción. (Raposo, 2000, pág. 65)

Algunos autores la definen como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una

rapidez máxima de reacción y el movimiento en determinadas condiciones establecidas, la velocidad es algo innato que cada deportista tiene, al momento de realizar sus movimientos rápidos al correr detrás del balón o a tratar de que el adversario no le quite o proteger el balón.

### **1.7.1 Velocidad gestual**

La velocidad gestual consiste en efectuar un solo movimiento con contracciones musculares de máxima intensidad. La velocidad gestual depende de la fuerza de contracción muscular.

La velocidad de ejecución se caracteriza por la velocidad de contracción máxima de un músculo o de una cadena de músculos durante un único gesto técnico, este tipo de velocidad se la efectúa de manera rápida cuando se hace el gesto de golpear, del tiro o chut, esos movimientos de contracción rápida. (Raposo, 2000, pág. 65)

El hecho de entrenar la ejecución de movimientos rápidos (sin utilizar el tiempo de reacción a una señal) mejora el tiempo de reacción. De hecho, los velocistas efectúan salidas sin ninguna señal para disminuir el tiempo de reacción. Lo inverso no está relacionado (entrenamiento del tiempo de reacción no mejora la velocidad gestual)

### **1.7.2 Velocidad de reacción**

La capacidad de velocidad de reacción, es de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo, sea sonoro, táctil, al respecto se puede manifestar que existen componentes en el tiempo de reacción de los cuales unos son preparados por la metodología del entrenamiento deportivo y otros no. Tiempo que tarda en excitarse el receptor (el oído, la vista), por un estímulo sonoro o táctil. Tiempo de transmisión

del estímulo del receptor hasta el sistema nervioso central, también llamado vía aferente.

La velocidad de reacción está caracterizada por la capacidad del deportista en este caso el futbolista para reaccionar a un estímulo de forma inmediata, es decir en el espacio más corto posible, existe algunos tipos de reacción así pues tenemos la simple, cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta a elaborar y la velocidad de reacción compleja, cuando se trata de reaccionar ante un estímulo cuya naturaleza no conoce con precisión, ni el momento de su aparición en la respuesta especial. (Raposo, 2000, pág. 65)

En el fútbol moderno la velocidad de reacción es la más usada en el fútbol moderno, pues en el campo de juego, se utiliza carreras cortas pero que se necesita que los deportistas reaccionen rápido para interceptar al jugador adversario

### **1.7.3 Velocidad desplazamiento**

Como ya se ha mencionado, la velocidad de los movimientos y desplazamientos de los futbolistas es el principal factor del que dependen los éxitos de una persona en la inmensa mayoría de modalidades deportivas.

Al respecto se puede manifestar que en el deporte son característicos dos tipos de condiciones en las que la velocidad de los desplazamientos viene asegurada principalmente por diferentes fuentes de energía mecánica y se regula por diversos caminos. Al primer tipo pertenecen, sus condiciones, los desplazamientos musculares en los que la velocidad de los movimientos (desplazamientos) del deportista viene garantizada sobre todo gracias a los procesos metabólicos que liberan energía para el trabajo mecánico de los

músculos, por ejemplo, las carreras, la natación, los desplazamientos. (Verkhoshanky, 2002, pág. 181)

La velocidad de desplazamiento es la continuación de la carrera donde se tiene que desplazar o continuar con la carrera. La velocidad de desplazamiento es la rapidez en la que recorres una distancia, se puede usar la medida m/s o km/h, ambos son útiles a la hora de medir velocidades.

#### **1.7.4 Velocidad de aceleración**

La velocidad de aceleración se entiende la capacidad del atleta para acelerar rápidamente a partir de la posición de reposo y alargar el periodo de aceleración. Este concepto se aplica en todos los deportes en los cortos trayectos después de la salida, la reacción viene el periodo de aceleración del movimiento hasta obtener su velocidad máxima.

Es la capacidad para conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de la velocidad de máxima aceleración u otra dada, comprenderá la fase que va desde la salida hasta aproximadamente los 30 40 metros, si bien es cierto esta velocidad se la alcanza, cuando han transcurrido algunos metros y empieza su aceleración total. (Raposo, 2000, pág. 65)

La velocidad de aceleración es la fase donde se encuentra los deportistas en la cima o curvatura de su máxima velocidad, esto se logra después de haber transcurrido tantos metros, es decir desde los 30 a 40 metros empieza su máxima aceleración, pero generalmente en el fútbol muy pocas veces se la utiliza, porque más se hace pequeña reacción durante periodos cortos de tiempo.

#### **1.8 Fuerza**

La fuerza tiene un importante papel en la capacidad básica para casi todas las disciplinas deportivas. Mientras que el entrenamiento de fuerza en el deporte de

rendimiento representaba hace decenas de años una parte importante de los programas de entrenamiento.

La fuerza no solo es una parte importante del entrenamiento de la condición física en la mayoría de las disciplinas deportivas, también tienen un sentido de una optimización del rendimiento. Poseen un gran valor ante todo en el ámbito del entrenamiento y del fitness para la obtención y la mejora de la calidad del rendimiento en la resistencia del aparato motor. (Behrens, 2005, pág. 9)

El entrenamiento de la fuerza dentro de los procesos de entrenamiento tiene una gran ventaja con respecto a la preparación deportiva, por ejemplo, ayuda en el mantenimiento y mejora de la capacidad de rendimiento y esfuerzo del aparato locomotor, disminución del riesgo de lesiones y de desgaste del quehacer cotidiano y en el deporte. Aumenta el rendimiento una buena capacidad de fuerza es la base importante para la optimización del rendimiento en la mayoría de disciplinas deportivas, compensación de grupos musculares que no han sido entrenados específicamente en las disciplinas deportivas que tengan una exigencia unilateral de la fuerza., otro de los beneficios es el aumento de masa muscular, disminución de la grasa corporal.

### **1.8.1 Fuerza máxima**

Fuerza máxima es el máximo peso que un individuo puede levantar realizando una sola repetición o movimiento, una repetición con el 100% de la carga. Este es otro modo de buscar un aumento de fuerza sin un aumento del tamaño muscular.

La fuerza máxima es la carga más elevada que un deportista puede levantar en un intento y los entrenadores recurren a ella para calcular 1RM de sus deportistas. Los entrenadores deberán conocer la fuerza máxima de cada

deportista en al menos ejercicios dominantes del programa de entrenamiento. A menudo la carga y las repeticiones se escogen al azar, o siguiendo los programas de otros deportistas en vez de emplear los datos objetivos de cada deportista (Bompa T, 2006, pág. 51).

Como un breve comentario algunos entrenadores e instructores creen que la evaluación de 1RM es peligrosa y que levantar el 100% puede provocar lesiones. No extraña peligro alguno para los deportistas entrenados levantar 100% una vez cada 4 semanas o al comienzo del macro ciclo. La mayoría de lesiones se producen durante o la mayoría durante los entrenamientos.

### **1.8.2 Fuerza explosiva**

La fuerza explosiva es la responsable de la ejecución de los movimientos muy rápidos y de arranque explosivo. En centésimas de segundo, el cerebro debe decidir sobre la acción que se va a realizar y manda la información a los músculos para que actúen contrayéndose y provocando el movimiento.

Por fuerza explosiva se entiende la capacidad de desarrollar rápidamente una fuerza contra resistencia superior al 50% de la máxima fuerza actual. Por otra parte, se entiende por fuerza rápida una forma explosiva de desarrollar la fuerza” en un espacio de tiempo determinada. Puesto que la fuerza explosiva se define de forma parecida a la fuerza rápida 8 el concepto de fuerza rápida utilizada en la práctica corresponde al concepto científico de la fuerza explosiva), y dependiendo ambas de la velocidad de contracción de las unidades motoras rápidas, y en parte lentas de la activación neuronal (reclutamiento y frecuencia) igual que la cantidad muscular no consideramos que se trata de diferentes

capacidades de fuerza y por cuanto las tratamos como idénticas. (Vargas R. , 2007, pág. 102)

La fuerza explosiva es una cualidad física que ayuda mucho al desarrollo de los movimientos explosivos como los saltos y lanzamientos se trabaja con porcentajes inferiores al 80 y 75% del trabajo de la carga, es por ello, que los entrenadores en los procesos de preparación deben hacer constar un programa de fuerza rápida o explosiva, con el propósito de incrementar la potencia en el juego.

### **1.8.3 Fuerza resistencia**

La fuerza- resistencia desempeña un nivel importantísimo para lograr buenos resultados en las carreras de atletismo de 200 y 400 metros, en los 100 y 200 metros de natación en vela, y patinaje, patinaje artístico, gimnasia artística y otras muchas modalidades deportivas sin embargo las enormes diferencias que se dan entre los índices máximos de fuerza, en la duración y el carácter del trabajo obligando a utilizar métodos estrictamente específicos para desarrollar la fuerza. Resistencia en cada deporte.

Es preciso tener en cuenta que las capacidades básicas que determinan el nivel de fuerza resistencia, son la potencia, la capacidad, la movilidad y la economía de los sistemas de suministro de energía, así como el nivel de fuerza máxima. Es natural que el desarrollo de dichas capacidades ocupe un lugar en el sistema de la preparación de los deportistas no relacionada con el desarrollo de la fuerza – resistencia. Por ello, la aplicación de ejercicios especiales para desarrollar la fuerza resistencia tiene como finalidad no tanto de aumentar, por ejemplo las posibilidades aeróbicas o anaeróbicas, como de aumentar la capacidad del

deportista para realizarlas cuando ejecutan el trabajo de fuerza correspondiente.  
(Platanov V. , 2001, pág. 70)

Por ello cuando se eligen los ejercicios para desarrollar la fuerza. Resistencia, es preciso partir de la necesidad de crear condiciones que se correspondan con el carácter específico de la actividad competitiva. Ello exige, ente, todo aplicar ejercicios de estructura externa e interna semejante a los de competición. Conviene prestar especial atención a la presencia del componente de fuerza.

#### **1.8.4 Fuerza relativa**

La fuerza relativa es como la capacidad para elevar y acelerar el cuerpo y es útil para los deportistas/ actividades que requieren una implicación total del cuerpo, como correr o saltar.

La fuerza relativa es importante en aquellos deportes en los que los practicantes se desplazan durante la ejecución o se clasifican por categorías de peso (es decir lucha, boxeo). Por ejemplo, un gimnasta podría tener dificultades para ejecutar la cruz en las anillas si no posee una fuerza relativa de los músculos participantes. (Bompa T, 2006, pág. 45)

Por otro lado, la fuerza relativa es la fuerza aplicada en el movimiento del peso del cuerpo. Aquí el peso corporal del individuo cobra gran importancia porque en la medida que este aumenta el rendimiento de la musculatura va a disminuir.

#### **1.8.5 Fuerza absoluta**

Las actividades físicas que consisten en desplazar o vencer una resistencia externa se denominada de fuerza absoluta, porque en ellas sólo se tiene en cuenta la fuerza de los músculos. Así cuando levantamos una barra desde el suelo no nos va a

perjudicar en absoluto el peso de nuestro cuerpo e incluso nos va a beneficiar aportándonos más estabilidad para controlar posibles inercias.

La fuerza absoluta designa la capacidad de un deportista para ejercer fuerza máxima independientemente del peso del cuerpo. Se requiere fuerza absoluta para alcanzar niveles muy altos en algunos deportes. Lanzamiento de peso, categorías más pesadas en la halterofilia y la lucha libre. Como todos los deportistas siguen un programa de entrenamiento sistemático. El aumento de la fuerza absoluta conlleva un aumento paralelo del peso corporal. (Bompa, 2004, pág. 29)

La fuerza absoluta debe ser suficiente para compensar el peso del cuerpo del deportista. Al ganar peso se altera esta proporción; al aumentar el peso corporal, disminuye la fuerza relativa. La reserva de fuerza es la diferencia entre la fuerza absoluta y cantidad de fuerza necesaria para ejecutar una técnica en condiciones de competición.

## **1.9 Flexibilidad**

La flexibilidad determina, en grado importante, el nivel de la maestría del deportista en distintas modalidades. La carencia de flexibilidad puede complicar y retrasar la asimilación de hábitos motores; limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; empeora la coordinación intra e intermuscular; disminuye la economía del trabajo y aumenta la probabilidad de lesiones musculares, articulares y ligamentarias.

Un nivel insuficiente de desarrollo de la flexibilidad es también la causa de disminución de los resultados del entrenamiento dirigido al desarrollo de otras

capacidades motrices. Se sabe que la falta de movilidad articular no permite utilizar debidamente las propiedades elásticas de los músculos estirados previamente con el fin de aumentar la eficacia de la preparación de fuerza y limita las posibilidades de los métodos del entrenamiento orientados al perfeccionamiento de la economía del trabajo, aumenta de la potencia de los movimientos y mejora de la capacidad de coordinación. (Platanov V. , 2001, pág. 310)

La flexibilidad es la capacidad condicional que permite a la extensibilidad la capacidad de los músculos y tendones de alargarse y elasticidad la capacidad estos para volver a su estado inicial, la flexibilidad es la capacidad física la más descuidada pues no se le incluye en los programas de preparación del entrenamiento deportivo, esta es una capacidad que decrece, es por ello que debe ser tomada muy en cuenta en sus fase de preparación del futbolista.

### **1.9.1 Flexibilidad general**

La flexibilidad es un requisito básico para la motricidad humana, particularmente para la motricidad deportiva, el entrenamiento de la flexibilidad es por tanto es un componente irremplazable del proceso del entrenamiento.

De hecho, basándonos en múltiples observaciones en entrenamientos, podemos asegurar que en la praxis del entrenamiento se le concede muchas veces una importancia mínima o se la despacha con unas cuantas formas de ejercicio estandarizadas, como un “molesto” complemento del “auténtico” entrenamiento. Sin embargo su incidencia en el rendimiento deportivo es directa porque con una flexibilidad óptima las actividades de fuerza y los rendimientos de velocidad pueden ejecutarse sin obstáculos, esto es con poca resistencia

interna., el aprendizaje motor no se ve trabado por la “torpeza” y se reduce el riesgo de lesiones como roturas musculares y fibrilares, etc. (Dietrich M. , 2004, pág. 252)

Esta flexibilidad general se la define como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones. La flexibilidad se la concibe como la capacidad para desarrollar movimientos de gran amplitud, así como la elasticidad de las fibras musculares.

### **1.9.2 Flexibilidad especial**

En la teoría del entrenamiento deportiva la flexibilidad se determina como la capacidad del individuo de ejecutar movimientos con gran amplitud. Esta peculiaridad cualitativa de la motricidad humana revela ciertas particularidades morfo funcionales específicas del aparato musculo esquelético que condicionan las características especiales de la actividad motriz (el grado de movilidad entre los distintos eslabones). Un criterio básico de la flexibilidad es la amplitud máxima de los movimientos medido en grados y magnitudes lineales mediante goniómetros y otros medios.

Según el tipo de actividad motriz, la flexibilidad tiene un carácter más o menos especializado y por tanto lo denominamos flexibilidad especial. Por ejemplo, si para la gimnasia, la lucha, el patinaje artístico, etc, es de gran importancia para los otros deportes puede ser de carácter general, en fin cada deporte necesita este tipo de trabajo para desarrollar la amplitud de movimientos en forma especializada. (Zhelyazkov, 2001, pág. 75)

La flexibilidad especial es una capacidad condicionante que consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado de

manera particular el fútbol que es motivo de la investigación que llevó a cabo en el Valle del Chota.

### **1.9.3 Flexibilidad estática**

La flexibilidad pasiva (estática) designa cualquier forma de flexibilidad en una articulación que puede conseguir mediante la actuación de fuerzas externas (compañeros, aparatos, el propio peso corporal). La flexibilidad pasiva es, por regla general, mayor que la activa.

La diferencia entre la flexibilidad pasiva y la activa es denominada “reserva de movimientos”. Ella suministra información sobre la posibilidad de mejora de la flexibilidad activa a través del fortalecimiento dirigido a los agonistas y por el aumento de la capacidad de estiramiento de los antagonistas, la flexibilidad estática y la dinámica no están ligadas. (Ramirez, 2008, pág. 45)

La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas en el deporte, se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades, pese que esta cualidad física ha sido relegada a un segundo plano y no se le hace constar en la planificación del entrenamiento deportivo.

### **1.9.4 Flexibilidad dinámica**

La flexibilidad dinámica es la capacidad para ejecutar contracciones y estiramientos repetidos de un musculo. Este derivado de la flexibilidad parece incluir la inervación, y la flexibilidad cinética así, la flexibilidad dinámica puede ser considerada más precisamente como una flexibilidad específica funcional o aplicada.

Que el derivado existe queda fuera de toda duda, pero, dado que depende del grado de competencia técnica específica, aparentemente pertenece a una clase de cualidades extraídas de las cualidades fundamentales. Una forma particular de la movilidad dinámica es el grado de movilidad articular a una velocidad normal o rápida para la ejecución de una actividad física. (Vargas R. , 2007, pág. 99)

La flexibilidad es una cualidad que debe entrenarse más que para incrementarla para no perderla. Un recién nacido es muy flexible, conforme crecemos y aumenta nuestra masa muscular y nuestra fuerza vamos perdiendo esa flexibilidad inicial. Con el entrenamiento adecuado debemos intentar frenar esa pérdida natural.

### **1.10 Rendimiento deportivo del fútbol**

El entrenamiento de las promesas se basa expresado de una manera sencilla, en el incremento regular sistemático de la capacidad y de la disposición del rendimiento del deportista. Esto significa que la educación y la formación deportiva se tienen que ver como una unidad. La demanda creciente en el rendimiento de las promesas supone que los jóvenes deportistas, además del talento necesario, tienen que disponer de un alto grado de desarrollo, una forma adecuada de pensar y comportarse respecto al entrenamiento, competitividad y ambiente social, así como unos conocimientos amplios. Las características de la personalidad influyen, directamente en el logro de un mayor rendimiento deportivo- futbolístico.

La educación de los jóvenes entusiastas del fútbol se efectúa principalmente en la preparación deportiva. Está dirigida, por un lado, a desarrollar la capacidad de rendimiento y, por otro y en su sentido amplio, al desarrollo de la personalidad. El entrenador le ahorrará el fracaso, si se toma en serio el hecho

de que el desarrollo de la disposición y la capacidad de rendimiento deportivo futbolístico o se lleva cabo solo durante esta actividad y dependiendo de ella. (Koch, 2005, pág. 13)

En el entrenamiento y en la competición futbolística, es obvia la importancia de la calidad de las actuaciones. Se aprecia, sobre todo, en el desarrollo de las características psíquicas de la personalidad, así como a través del desarrollo de una destacada capacidad (capacidad individual y de conjunto), es decir, de la capacidad de resolver problemas de juego en una situación determinada.

### **1.11 Rendimiento físico**

El desarrollo de una sólida condición física de base, presentada una revisión general sobre los conocimientos actuales relacionados con el acondicionamiento física, principios del entrenamiento deportivo, es lo que debe conseguir el desarrollo de una buena condición física de base es un factor importante tanto para el rendimiento como para la salud del deportista.

Para alcanzar un éxito total es imprescindible aplicar un programa global que considere cada uno de los factores de las posibilidades físicas y psíquicas del deportista. Existen distintos factores considerados como importantes para el resultado deportivo. Sin embargo, el grado de participación de cada componente depende principalmente de las características específicas de cada deporte. (Foran, 2007, pág. 13)

El rendimiento deportivo depende de una buena preparación deportiva, para ello se debe prepara físicamente a los futbolistas para que tengan buenos resultados

deportivos, para ello se debe preparar en las principales cualidades básicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

### **1.12 Test de kilómetro**

#### **Nombre o denominación del test**

Test del kilómetro

**Objetivo:** Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota

#### **Materiales:**

- Pista de 400 metros
- Formato de test
- Pito
- Cronómetro

#### **Desarrollo**

Se ubicarán un numero de 20 deportistas detrás de la línea de partida, a la señal que el evaluador dará la señal a los evaluados salen trotando prestos a recorrer metros en el menor tiempo posible. Una vez conocido el tiempo de la prueba, se registrará los tiempos y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

### **1.13 Test de 40 metros**

#### **Nombre o denominación del test**

Test de 40 metros

**Objetivo:** Medir la velocidad máxima de desplazamiento de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota.

**Materiales:**

- Pista de 400 metros
- Formato de test
- Pito
- Cronómetro

**Desarrollo**

Se ubicarán un numero de 2 deportistas detrás de la línea de partida, a la señal que el evaluador dará la señal a los evaluados, salen a gran velocidad, con el objetivo de registrar los mejores tiempos. Una vez conocido el tiempo de la prueba, se registrará los tiempos y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

**1.14 Test de salto largo sin impulso****Nombre o denominación del test**

Test de salto largo sin impulso

**Objetivo:** Medir la fuerza explosiva de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota

**Materiales:**

- Espacio físico
- Formato de test
- Cinta métrica
- Espacio delimitado para el efecto

## **Desarrollo**

Se ubicará un deportista detrás de la línea señalada para realizar el respectivo test, a la señal que el evaluador dará a los evaluados, Los deportistas con los pies juntos, detrás de la línea demarcada, estos realizan una flexión profunda de piernas y salto hacia adelante y caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los intentos. Una vez conocido la distancia de la prueba, se registrará la distancia y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

### **1.15 Test de abdominales en un minuto**

#### **Nombre o denominación del test**

Test de abdominales en un minuto

**Objetivo:** Medir la resistencia a la fuerza en los músculos abdominales de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota

#### **Materiales:**

- Espacio físico
- Formato de test
- Cinta métrica
- Espacio delimitado para el efecto

## **Desarrollo**

El deportista se ubicará en la posición de sentado con las rodillas flexionadas con separación aproximada de 30 centímetros de los talones a los glúteos, los brazos cruzados sobre el pecho y las manos sobre los hombros. Luego se adoptará la posición inicial, se debe realizar la flexión y extensión de los músculos del abdomen topando

cada flexión los codos a las rodillas y la espalda al piso, se deberá realizar el mayor número de repeticiones. Una vez conocido las repeticiones de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

### **1.16 Test de flexión de brazos**

#### **Nombre o denominación del test**

Test de flexión de brazos en un minuto

**Objetivo:** Medir la resistencia muscular localizada de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota

#### **Materiales:**

- Espacio físico, Formato de test
- Espacio delimitado para el efecto

#### **Desarrollo**

El deportista se ubicará en la posición tendida prona, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta el pecho y el mentón roce el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda. Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante el minuto. Una vez conocido las repeticiones de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

### **1.17 Test de flexión profunda del cuerpo**

#### **Nombre o denominación del test**

Test de flexión profunda del cuerpo

**Objetivo:** Medir la flexión global del tronco y extremidades de los futbolistas de la categoría intermedia del Valle del Chota

**Materiales:**

- Espacio físico
- Formato de test
- Espacio delimitado para el efecto

**Desarrollo**

El deportista se ubicará en la posición de pie descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que le acompañará de flexión de rodillas de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) Tan atrás como sea posible sobre la regla. Una vez conocido la distancia de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

**1.18 Rendimiento técnico**

Teniendo en cuenta la situación de las capacidades condicionales en la estructura del rendimiento del fútbol, en la notable tendencia al desarrollo y sobre todo en las favorables circunstancias físico- psíquicas de esta categoría de edad, insistimos en que esta fase del desarrollo se debe aprovechar para la ejercitación de la velocidad y de la coordinación.

La calidad del rendimiento técnico-táctico del futbolista se determina en gran medida por el grado de desarrollo de las capacidades coordinativas. El concepto de capacidades coordinativas es muy amplio y diferente al concepto general “agilidad” En estas edades a más de trabajar las capacidades coordinativas a gran

escala y las condicionales, se debe trabajar siempre la técnica deportiva, que es la base fundamental de los deportes. (Koch, 2005, pág. 48)

Se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado periodo de tiempo.

Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. En el proceso de la enseñanza se modificará el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros en este deporte.

### **1.18.1 Golpeos**

Acción por la cual, cualquier superficie del cuerpo toma contacto con el balón y le trasmite una dirección determinada. Los balones están situados en el centro del círculo central, en la mitad del campo. “El jugador va conduciendo el balón lo más rápido posible hasta llegar al cono señalado (10m, desde el centro del campo) en ese momento golpea el balón con el objetivo de que caiga dentro de la portería. Se admite la posibilidad de un bote de balón”. (Goma, 2005, pág. 167)

- Golpeos, altura: Raseado o estático, bote pronto, balón alto
- Superficie de contacto: Interior, exterior, empeine, punta, rodilla, talón
- Dirección: Recta, curva

Este fundamento técnico es muy útil y la más usada dentro del campo de juego es por ello que se debe prestar especial atención con el objetivo de ir perfeccionando poco a poco este fundamento hasta que se convierta en una destreza técnica.

### **1.18.2 Conducciones**

La conducción es el fundamento técnico que consiste en transportar el balón mediante contactos sucesivos. Para controlar las conducciones, los jugadores deben mantener el balón cerca de los pies y practicar el toque con el interior, exterior y el empeine de cada pie. “En las fases iniciales del entrenamiento de las conducciones, deben practicar primer conduciendo en línea recta y despacio, y luego cambiando la velocidad y la dirección de la conducción en una zona limitada, sin oposición”. (Warren, 2006, pág. 56)

- Velocidad: Rápida, media, lenta, cambios de ritmo
- Superficie de contacto: Empeine, interior, exterior, punta.
- Trayectoria: Recta, zigzag, parada y cambios de dirección, giros

Los jugadores usan partes designadas de cada pie mientras sortean una serie de conos. Haz que empiecen andando o trotando y que luego pasen a velocidades mayores a medida que consigan el control.

### **1.18.3 Pases**

El fútbol es un deporte de equipo en el que los jugadores tienen que analizar y tomar decisiones constantemente ante situaciones cambiantes, es decir, no solo la técnica y la preparación física, sino que hay que estar muy entrenado en saber elegir mejor opción entre muchas acciones de juego, es por ello que el que se tratará sobre el pase.

El pase es sin duda, el medio o herramienta más importante para la obtención de los propósitos del juego del fútbol, aunque en numerosas ocasiones también lo es en el lanzamiento a la portería. Los jugadores se colocan por parejas en dos conos tal como se describe y dejando uno más libre, el jugador con balón le pasa

el balón a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, marchando este último a ocupar el cono libre es decir que en cada pase que hacemos ocupamos el cono que está libre. (Silva F. , 2004, pág. 31)

Para realizar el pase como se dijo en párrafos anteriores es una de las herramientas fundamentales que sirven para atacar o avanzar hacia el campo contrario, para su mejor comprensión se ha dividido en pases cortos, pases largos, pase a ras del suelo, pase con trayectoria alta, pase con efecto, chute fuerte, chut de precisión

#### **1.18.4 Tiros**

Para la definición del tiro hemos de fijarnos en los golpes aprendidos a principio de curso y que son la referencia también de los pases y conducciones que se realizaran en todos y cada uno de los entrenamientos de este deporte. Nos referimos a las distintas partes de un balón y del pie utilizado para dichos golpes explicados en el apartado golpes de esta disciplina.

El gesto en si ha de realizarse en posición de equilibrio con la pierna de apoyo a la altura del balón con la suficiente separación como para permitir que la pierna de golpeo haga su recorrido sin ningún obstáculo y de forma amplia. Sera muy importante el nivel de coordinación que se posea lo cual tratándose de alumnos de enseñanza estará en fase de desarrollo. Esto será importante para que se sientan más seguros y estén más pendientes del balón que de caerse perdiendo el medio a realizar dicha acción. (Silva F. , 2004, pág. 39)

En cuanto a la fuerza de realización se ha de decir que no se puede hacer nada para mejorar la genética de nuestros alumnos, pero si ayudarles a que ese tiro sea cada

vez más coordinado y eficaz a la par de fuere si lo trabajamos en cada debida etapa a medida que los jóvenes crecen.

- Tiros a la puerta Golpeos sobre la portería
- Superficie de contacto: Empeine. Interior, exterior, puntera, cabeza, tacón.

**Distancia:** Corta, media, larga

**Angulo:** Máxima seguridad, mediana seguridad, mínima

Altura: Raso, volea, semivolea, bote pronto.

**Dirección:** Tensa aérea, curva, tensa rasa, con pique.

### 1.18.5 Regates

El regate es una de las suertes más espectaculares en el fútbol. El regate es el movimiento que permite al jugador atacante superar a su defensor y avanzar con la pelota controlada. El regate permite al jugador que lleve la pelota generar una superioridad numérica ante el rival ya que superar al defensor puede tener una posición ventajosa para seguir la maniobra de ataque.

Dentro de los regates simples hay dos tipos, de velocidad o de seguridad, de velocidad es cuando hay un cambio de ritmo superando al contrario y de seguridad es cuando se da una protección continua del balón. Los regates simples se diferencian de los compuestos en que no hay una acción de engaño, es decir, una finta. Son regates en que superamos al contrario por velocidad, al adelantarnos a su acción o ser más rápidos que él. (Guerrero J. , 2010, pág. 55)

Existe algunos regates distintos al poder combinarse varios elementos a continuación enumero algunos regates simples y compuestos. Algunos regates simples

podrían ser paso del balón aéreo con el empeine total, paso del balón aéreo con el empeine exterior, túnel, cambio de velocidad, parada, recorte, protegido, elevación del balón por encima del pie interceptado del contrario, retenida del balón.

Algunos regates compuestos son lanzamiento con el exterior después de una finta con el cuerpo hacia el otro lado, regate con la finta de pase con el interior, doble contacto interior e interior, giro después de finta, doble contacto interior y exterior, paso de la pierna por encima del balón (bicicleta) regate pisando el balón.

Regates: Jugador con 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
- Doble: Más de un toque
- Con finta: Previa finta
- Cambio de velocidad
- Por encima del contrario

#### **1.18.6 Cabeceo**

Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando cabeceo de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro de la frente.

El cabeceo se efectúa en la mayoría de los casos con el frontal, que es la parte más dura del cráneo, y su superficie plana favorece la precisión en el golpe de

cabeza. El jugador puede seguir la trayectoria del balón con los ojos. En el entrenamiento de base (principiantes e iniciados) hay que prestar una especial atención al empleo de las distintas partes de la frente, porque el cabeceo con otra parte de la cabeza puede ser doloroso, lo que puede efectuar negativamente la actitud hacia el juego de cabeza. (Benedek E. , 2006, pág. 109)

El juego de cabeza es una superficie única y exclusivamente utilizada en el mundo del deporte, por el jugador de fútbol se puede considerar por tanto como una técnica específicamente de este deporte de fútbol de ahí la belleza de los jugadores en disputa del balón de aéreo, contacto de componentes en el vuelo y de sus formas plásticas con acciones y caídas inverosímiles al tener contacto con el balón para lograr unos objetivos propios del fútbol, ocasionados en plena competición durante el juego.

### **1.19 Rendimiento táctico**

A través de los años la táctica ha tenido una evolución muy singular, siempre basada en dos ideas antagonista, dos concepciones diferentes en cuanto a la filosofía del fútbol. La primera favoreciendo aspectos defensivos del equipo, seguridad, antes que nada, lo importante es mantener la portería a cero. La segunda totalmente opuesta, primando aspectos ofensivos del equipo, la mejor defensa es un buen ataque.

En la periodización táctica lo primero es establecer el Modelo de Juego. Debemos diseñarlo en función del contexto del equipo que dirijamos, teniendo en cuenta principalmente y entre otros factores que abarcan el fútbol de categoría infantil, cadete, juvenil o aficionado, el tipo de jugadores con los que se cuenta, la idiosincrasia del club al que pertenecen y las vivencias pasadas que se ha tendido como entrenadores.

Para crear un modelo de juego tengo que empezar en los cuatro momentos del juego, sin perder de vista que constituyen un todo Organización ofensiva, transición ataque defensa, Organización defensiva, transición defensa ataque. Los principios tácticos fundamentales que vamos explorar son la conservación del balón y la amplitud. A partir de ellos buscaremos la superioridad por bandas con desdoblamientos de los laterales y ayudas permanentes (desmarques y apoyos) del media punta y medios centros, que consecuentemente nos darán profundidad. (Sánchez D. , 2016, pág. 11)

Un signo claro de identidad será la salida de balón desde atrás con la participación del portero cuando sea necesario y el ofrecimiento de ayudas permanentes por detrás del balón, con la intención de progresar desde nuestra portería.

### **1.19.1 Desmarque**

Es una acción técnico táctica de estrategia individual o colectiva ofensiva (preferentemente) y defensiva que procura distanciarse del adversario que le marca para favorecer una acción posterior que beneficiara el juego colectivo.

#### **Desmarque individual ofensivo**

**Desmarque de apoyo:** cuando cualquier jugador colabora con el poseedor, reduce el espacio con respecto a él.

**Desmarque de ruptura:** cuando cualquier jugador colabora con respecto al poseedor alejándonos de él y reduciendo el espacio hacia la línea de meta del adversario. (Vásquez S. , 2001, pág. 66)

**Desmarque estratégico:** cuando un jugador, en posesión clara de fuera de juego, sale del campo para incorporarse por detrás de la posición del balón y no se sancione al equipo el offside (ni posicional) y su equipo puede finalizar la acción ofensiva.

### **1.19.2 Desdoblamiento**

El desdoblamiento acción o desplazamiento por parte del jugador en fase ofensiva, que permite ocupar la espalda de algún compañero en lugar donde se está produciendo el ataque o también ocupar un espacio en el otro sector del campo y poder generar superioridad numérica para atacar.

El poseedor del balón siempre debe tener soluciones que le favorezcan en su acción inmediata ofensiva. Cualquier jugador de su equipo debe captar su posición real en el juego y debe saber interpretar el sentido del juego para aplicar principios tácticos que favorezcan la ejecución gestual al poseedor. La elección de un principio puede alterar la acción posterior errónea al transmitir el móvil balón, un motivo que altere la ejecución técnica individual (conducción, finta, regate, interceptación del balón del adversario) (Vásquez S. , 2001, pág. 66)

El desdoblamiento puede realizar en posesión del balón o en el momento justo de recuperado hasta perderlo de no resultar la jugada en acción ofensiva favorable (gol, acción posterior del gol, franco saque de esquina. Si se dice que el desdoblamiento es uno de los principios ofensivos por excelencia, no hay duda alguna de que el equipo en posesión del balón es el que puede poner en práctica este concepto y que el jugador poseedor es a quien hay que facilitarle la acción en el juego colectivo para que decida en que instante de ejecutar la acción técnico-táctica colectiva.

### **1.19.3 Temporalizaciones**

Las temporalizaciones son las acciones que sirven para ganar tiempo sobre el avance de un contrario. Para que lleguen a buen fin hay que realizarlas con astucia e intentando engañar al adversario.

Es importante que el adversario dude obligándole a pensar e incomodándole en la acción de juego, de esta manera ganaremos tiempo para conseguir robarle el

balón al adversario o recuperar la igualdad numérica. Las temporalizaciones se pueden realizar durante el transcurso normal del partido, cuando el contrario este elaborando su jugada, cuando saque el portero rival y queremos evitar que saque rápido y cuando el contrario ejecute alguna acción a balón parado. (Guerrero J. , 2010, pág. 17)

En todas estas acciones es muy importante temporalizar para evitar el objetivo del equipo contrario. De esta manera ganaremos tiempo sobre el adversario para que los compañeros se replieguen. Existe temporalizaciones al jugador con balón, al saque del portero. A los saques de balón parado. Todas estas temporalizaciones obligan a pensar al adversario, reducen el tiempo de ejecución de la jugada y permite recuperar la igualdad numérica para defender al equipo contrario, recuperando de esa forma la posición defensiva.

#### **1.19.4 Cambios de orientación**

Son todas aquellas acciones, consistentes en pases o envío larga, medios o cortos, que suponen un cambio de trayectoria y dirección del balón, en las que se persigue enviarlo a zonas alejadas de la situación actual. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consigan un cambio de orientación completa se conseguirá un punto.

El típico rondo en el que los jugadores que esta fuera, para evitar que les roben el balón, hacen continuos cambios de orientación. Los conos que se aprecian en la figura delimitan el terreno de los 2 jugadores que tratan de robar el balón, no pudiendo salir de la zona delimitada. (Serrano M. , 2009, pág. 61)

Los cambios de orientación son acciones tácticas que se debe realizar en el campo de juego como los cambios de orientación constante, para ello el entrenador debe explicar y demostrar continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas

### **1.19.5 Vigilancia**

Es un principio táctico ofensivo en fútbol que consiste en no descuidar la situación de los jugadores adversarios cuando nuestro equipo tiene la posesión del balón y ataca. Son las evoluciones que realizan, normalmente, los defensores del equipo sobre sus adversarios cuando el balón está en poder del compañero. Donde mejor se evidencia este principio es en las posesiones que mantienen los jugadores del equipo en posesión del balón durante una acción de estrategia.

Con respecto a la vigilancia ofensiva. El rival tiene el balón pero nuestro jugador está sometido a una vigilancia especial por su demarcación, zona en la que se desenvuelve, calidad, se puede contrarrestar con movilidad constante, amplitud en el ataque (caer a bandas), cambios de ritmo (buscar la espalda) Superioridad numérica en la zona (complicar la vigilancia del rival) (Serrano M. , 2009, pág. 62)

Durante el ataque, los futbolistas atacantes más atrasados (defensas, portero) deben estar atentos a la ubicación de los jugadores defensores más ofensivos (delanteros), así como de las posibles acciones que estos pudieran realizar en caso de recuperar el balón.

### **1.19.6 Ataque**

Es un principio táctico ofensivo de fútbol que engloba todas las acciones que realiza un equipo para intentar llegar a la portería adversaria con el balón, una vez éste se ha puesto en juego o cuando se ha recuperado, con el objetivo de marcar gol. El ataque se produce cuando el equipo busca la progresión y el avance de la posición del balón hacia la portería adversaria y requiere la acción de todo el equipo, tanto la

participación activa de los jugadores, con balón, como la intervención indirecta de estos, en acciones sin balón.

El ataque, acción organizada de todo el equipo, es difícil de contrarrestar cuando está bien realizado, pero ciertas acciones pueden evitar su eficacia, marcaje mixto en las diferentes líneas, repliegues intensivos o a tres cuartas partes (dependiendo del resultado o dimensiones del terreno del juego. (Serrano M. , 2009, pág. 54)

Los ataques se refieren a situaciones de repliegue con defensa en zonas y línea paralela para provocar el fuera de juego; punta y algún centrocampista, pressing, coberturas y permutas, repliegue colectivo medio, el fuera de juego no se provoca por sistema, defensa en zonas y línea.

#### **1.19.7 Contraataques**

El contraataque es el movimiento ofensivo – agresivo, que uno o varios jugadores efectúan rápidamente con el fin de sorprender al contrario “Así definen algunos autores la acción táctica ofensiva, se caracteriza por su velocidad y normalmente los movimientos de los jugadores son libres e intuitivos.

Los contraataques son acciones rápidas que los jugadores llevan a cabo en el campo de juego, que intentan evitar la organización defensiva y eficacia de las acciones que se derivan de este funcionamiento, estos pueden ser neutralizados con las siguientes tácticas, como por ejemplo pressing, defensa en zona, constantes desdoblamientos, cambios de ritmos. (Serrano M. , 2009, pág. 55)

Los contraataques en el fútbol tienen las siguientes características por ejemplo la rapidez de realizar los movimientos con respecto a la transición entre defensa y

ataque, también con esta acción táctica se tiene la posibilidad de tener mayor o menor superioridad ofensiva.

### **1.19.8 Control del juego**

Son múltiples las circunstancias por las que un equipo puede ejercer el control del juego, se intentará analizar. Un equipo puede llevar el control del juego a través del manejo del balón, siempre y cuando ese manejo supedita al rival, obligándole a no hacer lo que tenía pensando y viéndose superado por iniciativa del otro equipo.

Esta situación de juego plantea las siguientes soluciones: mantener propio ritmo de juego, pressing del poseedor del balón, velocidad defensiva, si el resultado es favorable, repliegue intensivo, temporalizaciones, marcaje zonal, si el resultado es negativo pressing total, marcaje al hombre. (Serrano M. , 2009, pág. 59)

El control del juego puedes manejar a tu antojo el tiempo y el espacio es decir le das al partido el ritmo de juego necesario y llevas el juego a aquellas zonas del campo en las que manifiesta superioridad numérica y cualitativa, el ritmo de juego.

### **1.19.9 Cambios de ritmo**

Son aquellas acciones en las que se alternan fundamentalmente la lentitud con la velocidad del juego, complementada con el cambio de dirección de movimientos. Es un principio táctico ofensivo del fútbol que consiste en variar la velocidad de las acciones que los futbolistas realizan durante el ataque, desorientado y desconcertado al ataque contrario.

Dependiendo de quienes lo realizan, intentaremos la neutralización con los siguientes principios, individual, ejemplo defensa en zona, coberturas, permutas, repliegue, temporalizaciones, pressing al poseedor del balón. Colectivo, defensa

en zona, practicando fuera de juego, repliegue, desdoblamiento defensivo, pressing al poseedor del poseedor. (Serrano M. , 2009, pág. 61)

Los cambios de ritmo, son aspectos ofensivos que se les debe enseñar a los jugadores con el objetivo de que los jugadores apliquen en el campo de juego, es principio del fútbol que consisten en realizar cambios de velocidad constantes con el objetivo de ganar a los adversarios la posesión del balón.

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Tipos de investigación**

##### **2.1.1 Investigación bibliográfica**

Este tipo de investigación fue de gran aporte por cuanto esta ayudó en la elaboración y construcción del marco teórico y fundamentación referente al Estudio de la condición física y el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, para ello se utilizó documentos, folletos, libros, periódicos, artículos científicos.

##### **2.1.2 Investigación campo**

Este tipo de investigación fue de gran importancia, debido a que esta investigación se realizó en el lugar de los hechos, en este caso fue con los estudiantes de la categoría intermedia de la Unidad Educativa Valle del Chota, aquí pues se investigó aspectos relacionados con el estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia.

##### **2.1.3 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación fue utilizada con el propósito de investigar atributos o cualidades físicas y técnicas acerca del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” para recabar la información, se utilizó test y fichas de observación.

#### **2.1.4 Investigación propositiva**

Este tipo de investigación se la utilizó una vez conocidos los resultados del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, para ello se buscó las mejores alternativas, que sirvan para mejorar su condición físico.

### **2.2 Métodos**

#### **2.2.1 Método inductivo**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda, ya que se le utilizó para la construcción del marco teórico acerca del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, para ello se empezó a construir desde sus indicadores, dimensiones, categorías o variable, para posteriormente llegar a un todo.

#### **2.2.2 Método deductivo**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda, ya que se le utilizó para la selección del tema acerca del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, para ello se empezó a buscar o seleccionar el tema de investigación con sus respectivas variables, dimensiones, indicadores.

#### **2.2.3 Método analítico**

Este método de investigación fue de gran aporte para la realización de este proceso de investigación acerca del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, una vez obtenida la información producto de la

aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación se hizo el análisis de estas categorías.

#### **2.2.4 Método sintético**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda debido a que una vez aplicado, obtenido y procesado la información relacionada con el problema acerca del estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” esta información se sintetizó para redactar las conclusiones y recomendaciones.

#### **2.2.5 Método estadístico**

Finalmente, este método de investigación contribuyó a que se lleve a cabo este estudio acerca de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, esta información obtenida se la representó en porcentajes, cuadros, gráficos o conocidos también como diagramas circulares, o barras estadísticas, donde se sintetiza toda su información.

### **2.3 Las técnicas e instrumentos**

Las técnicas que se utilizaron para recabar la información relacionada con el estudio de la condición física y su relación con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota”, fue la encuesta, test de condición física, técnica y táctica, para detectar los niveles de rendimiento físico de los jugadores que participaron en esta categoría.

## 2.4 Matriz de relación

Objetivo del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Condición física	Aeróbica	Encuesta	Estudiantes
		Entrenamiento aeróbico		
		Anaeróbica		
		Entrenamiento anaeróbico		
		Velocidad gestual		
		Velocidad de reacción		
		Velocidad desplazamiento		
		Velocidad de aceleración		
		Fuerza máxima		
		Fuerza explosiva		
		Fuerza resistencia		
		Fuerza relativa		
		Fuerza absoluta		
		Flexibilidad general		
		Flexibilidad especial		
Flexibilidad estática				
Flexibilidad dinámica				
Valorar	Rendimiento deportivo del fútbol	Test de kilometro	Test físico	Estudiantes
		Test de 40 metros		
		Salto largo sin impulso		
		Abdominales		
		Flexión de brazos		
		Flexión profunda del cuerpo		
		Golpeos		
		Conducciones		
		Pases		
		Tiros		
Analizar		Regates	Ficha de observación	Estudiantes
		Cabeceo		
		Desmarque		
		Desdoblamiento		
		Temporalizaciones		
		Cambios de orientación		
		Vigilancia		
		Ataque		
		Contraataques		
		Control del juego, cambios de ritmo		

**Elaborado por:** Cristofer Palacios

## 2.5 La población y universo utilizados

Institución	Edad	Estudiantes
Unidad Educativa “Valle del Chota” Categoría Intermedia	14	17
	15	3
<b>TOTAL</b>	20	

Fuente: Estudiantes de la Categoría Intermedia Valle del Chota

## 2.6 La muestra

Para el cálculo de la muestra no existe ninguna receta estadística, porque es una población inferior a 200, y se trabajó con la total de los alumnos investigados. Para justificar la realización de esta investigación se utilizó las siguientes técnicas y instrumentos las mismas que fueron validadas mediante el criterio de expertos, las preguntas de la encuesta se las realizó respondiendo a los objetivos específicos, los test físicos son válidos, objetivos y confiables, la ficha de observación fue validada de acuerdo a la categoría que se quiera investigar, los aspectos técnicos y tácticos.

**Estudio de caso:** Es un método de investigación es de gran ayuda en el proceso de investigación, porque básicamente, se refiere a un estudio de caso, que es un estudio a profundidad, de una situación particular de gran alcance. Se trata de un método utilizado para reducir un campo muy amplio de investigación hasta lograr un tema fácilmente investigable, en este caso no se investigó a todo la Unidad Educativa, sino a una categoría de fútbol del intercolegial.

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Resultados de aplicación de la encuesta a los estudiantes

**Pregunta N° 1** ¿Su profesor le evalúa la condición física es decir las pruebas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad? Señale una opción

**Tabla 1**

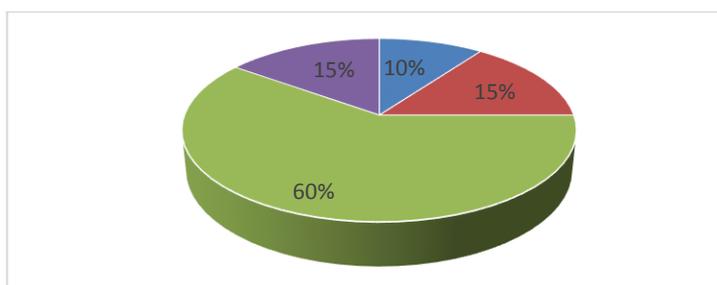
*Evalúa la condición física*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	10%
Casi siempre	3	15%
Rara vez	12	60%
Nunca	3	15%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 1**

*Evalúa la condición física*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

#### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que el profesor rara vez le evalúa la condición física es decir las pruebas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre y nunca.

## Pregunta N° 2

¿Cada que tiempo le evalúa la condición física su profesor? Señale una opción

**Tabla 2**

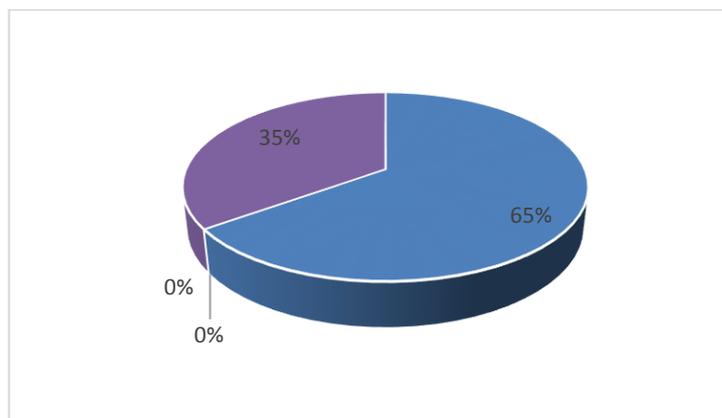
*Cada que tiempo le evalúa la condición física*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Cada mes	13	65%
Cada tres meses	0	0%
Cada seis meses	0	0%
Nunca	7	35%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 2**

*Cada que tiempo le evalúa la condición física*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

## Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que su profesor le evalúa la condición física cada mes, en menor porcentaje están la alternativa, nunca. La condición física siempre debe ser evaluada para detectar las fortalezas y debilidades de los deportistas.

### Pregunta N° 3

¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia? Señale una opción

**Tabla 3**

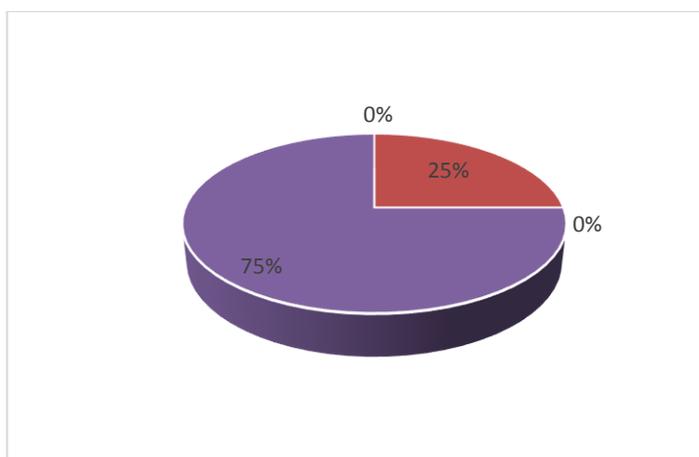
*Tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Test de Cooper	0	0%
Test de mil metros	5	25%
Test de la milla	0	0%
Ninguna	15	75%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 3**

*Tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

La mayoría de los deportistas investigados, manifiestan que los tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia, es ninguno, otro grupo en menor porcentaje indica que le evalúan a través del test de mil metros. El docente debe dominar variedad de test para evaluar la resistencia aeróbica, con sus respectivos baremos.

### Pregunta N° 4

¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la velocidad? Señale una opción

**Tabla 4**

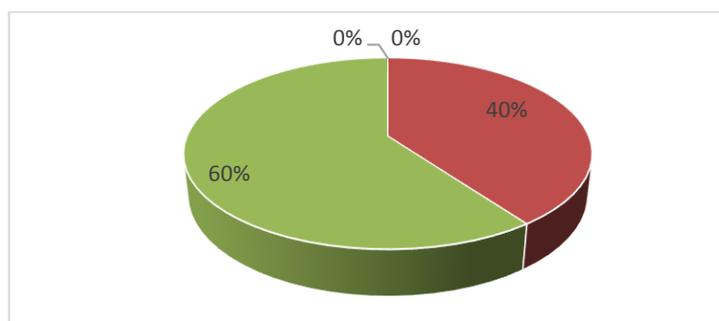
*Test que utiliza para evaluar la velocidad*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Test 20 metros	0	0%
Test 40 metros	8	40%
Test 60 metros	12	60%
Ninguna	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 4**

*Test que utiliza para evaluar la velocidad*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que los tipos de test que utiliza para evaluar la velocidad, es el test de 60 metros, otro grupo en menor porcentaje indica que le evalúan a través del test de 40 metros. El docente debe dominar variedad de test para evaluar los niveles de velocidad, con sus respectivos baremos y este grupo de investigados tiene una velocidad eminentemente aceptable.

### Pregunta N° 5

¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la fuerza? Señale una opción

**Tabla 5**

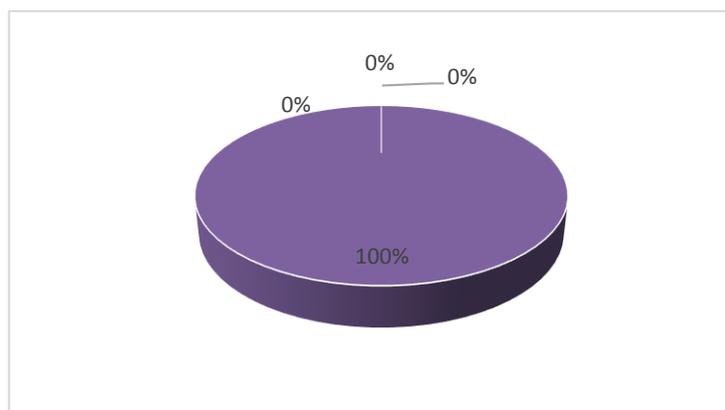
*Tipos de test que utiliza para evaluar la fuerza*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Test de salto horizontal	0	0%
Test de salto vertical	0	0%
Test de triple salto	0	0%
Ninguna	20	100%
<b>TOTAL</b>	20	100%

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 5**

*Tipos de test que utiliza para evaluar la fuerza*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que los tipos de test que utiliza para evaluar la fuerza, es ninguno. El docente debe dominar variedad de test para evaluar la fuerza de los diferentes grupos musculares del tren superior, tren inferior e intermedio, para ello hay diversos test que se puede encontrar en literatura deportiva.

### Pregunta N° 6

¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad? Señale una opción

**Tabla 6**

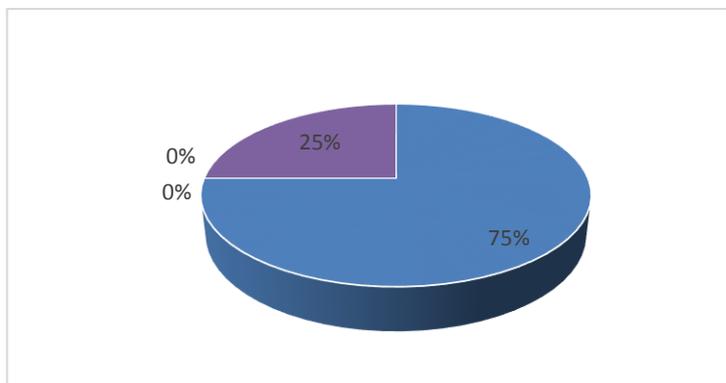
*Tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Flexión del tronco	15	75%
Test flexión profunda del tronco	0	0%
Test spagat	0	0%
Ninguna	5	25%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 6**

*Tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

La mayoría de los deportistas investigados, manifiestan que los tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad, es ninguno. El docente debe dominar variedad de test para evaluar la flexibilidad de las diferentes articulaciones de brazos, piernas, para ello hay diversos test que se puede encontrar en literatura deportiva, para realizar las respectivas mediciones.

**Pregunta N° 7**

**¿Su profesor le evalúa los fundamentos técnicos del fútbol? Señale una opción**

**Tabla 7**

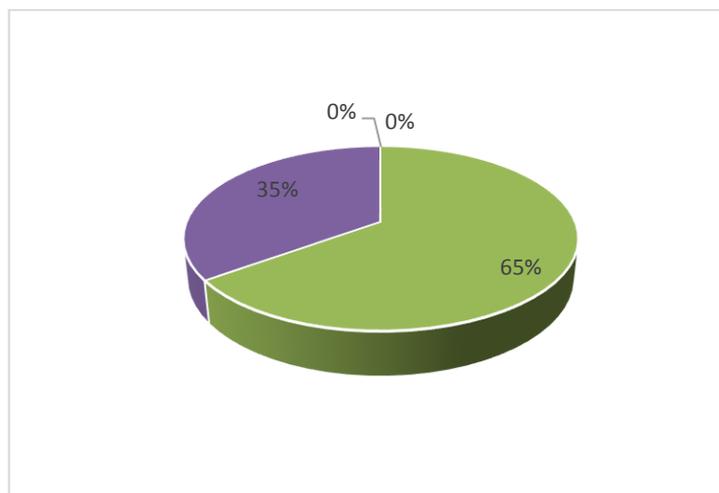
*Valorar los fundamentos técnicos del fútbol*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	13	65%
Nunca	7	35%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 7**

*Valorar los fundamentos técnicos del fútbol*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

**Interpretación**

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que su profesor rara vez le evalúa los fundamentos técnicos del fútbol, en menor porcentaje están la alternativa, nunca. La condición técnica siempre debe ser evaluada con el propósito de detectar talentos deportivos, también para detectar las fortalezas y debilidades.

### Pregunta N° 8

¿Cada que tiempo le evalúa la condición técnica su profesor? Señale una opción

**Tabla 8**

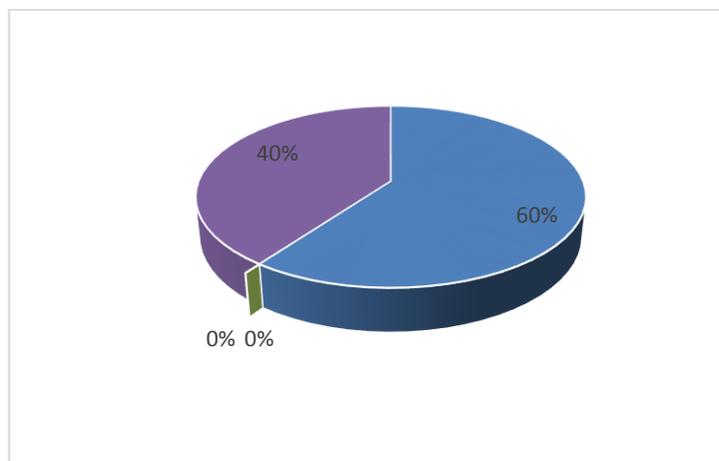
*Cada que tiempo le evalúa la condición técnica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Cada mes	12	60%
Cada tres meses	0	0%
Cada seis meses	0	0%
Nunca	8	40%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 8**

*Cada que tiempo le evalúa la condición técnica*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que su profesor le evalúa los fundamentos técnicos del fútbol cada mes, en menor porcentaje están la alternativa, nunca. La condición técnica siempre debe ser evaluada con el propósito de mejorar el rendimiento técnico de los deportistas.

### Pregunta N° 9

¿Qué tipo de test técnico le evalúa con mayor frecuencia? Señale una opción

**Tabla 9**

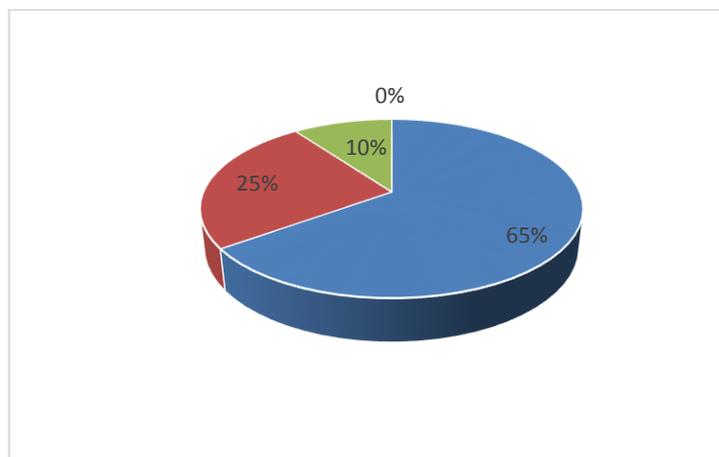
*Qué tipo de test técnico le evalúa con mayor frecuencia*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Conducción	13	65%
Dribling	5	25%
Pases	2	10%
Ninguna	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 9**

*Qué tipo de test técnico le evalúa con mayor frecuencia*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que su profesor el tipo de test técnico que utiliza con mayor frecuencia es la conducción, en menor porcentaje están la alternativa, dribling, pases. El profesor debe dominar y aplicar variedad de test técnicos con el objetivo de detectar las fortalezas y las debilidades.

**Pregunta N° 10**

**¿El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol es? Señale una opción**

**Tabla 10**

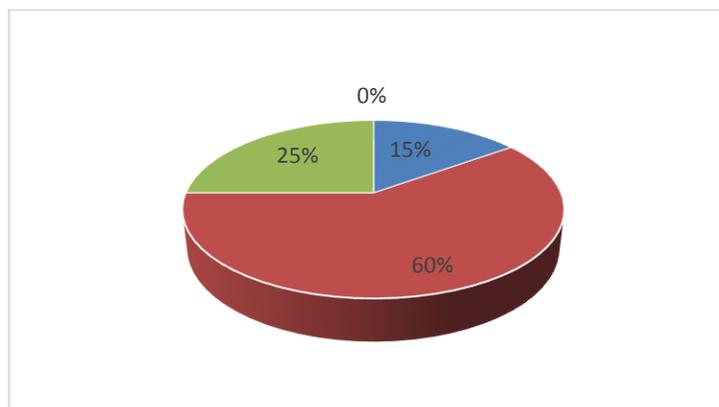
*El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	12	60%
Bueno	5	25%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 10**

*El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

**Interpretación**

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas investigados manifiesta que el rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol es muy bueno, en menor porcentaje opinan que es excelente y bueno. Sin embargo, se manifiesta que para mejorar el rendimiento se debe dominar algunos aspectos de carácter físico, técnico, táctico.

### Pregunta N° 11

¿El rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol es? Señale una opción

**Tabla 11**

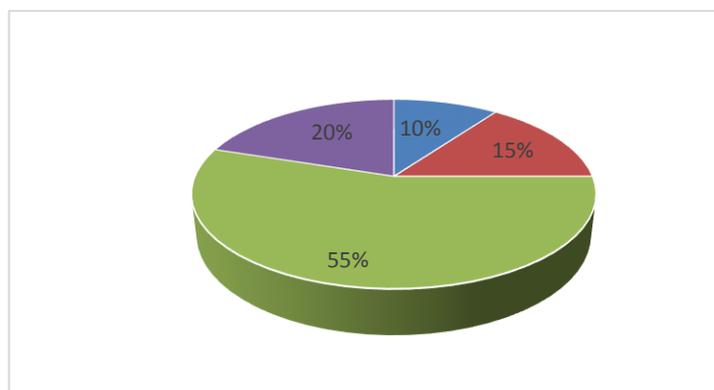
*El rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	10%
Muy bueno	3	15%
Bueno	11	55%
Regular	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 11**

*El rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados manifiesta que el rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol es bueno, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno, regular. Al respecto se manifiesta que este rendimiento deportivo se le debe mejorar con el compromiso de los actores investigados, para obtener óptimos resultados.

### Pregunta N° 12

¿Según su criterio estaría de acuerdo que el autor de este trabajo de grado elabore una guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia? Señale una opción

**Tabla 12**

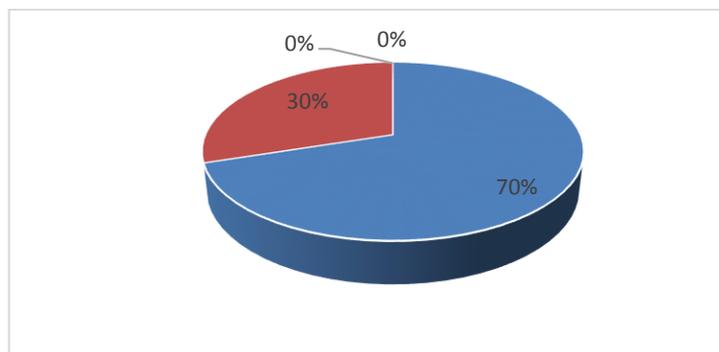
*Guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Muy importante	14	70%
Importante	6	30%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico2**

*Guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados manifiesta que es muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia, para mejorar los resultados deportivos.

### Pregunta N° 13

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia? Señale una opción

**Tabla 13**

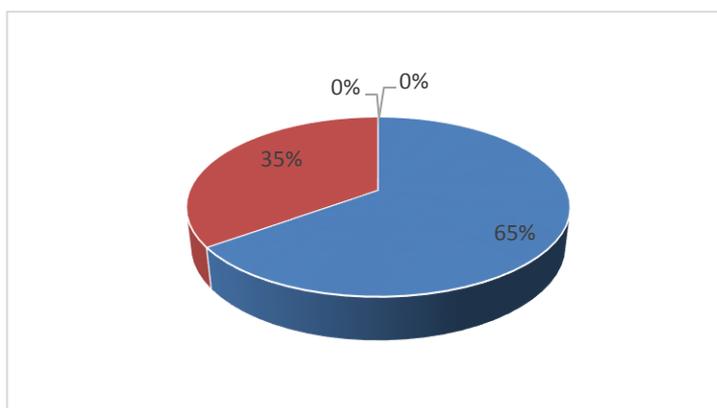
*La aplicación de una propuesta alternativa*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	13	65%
Casi siempre	7	35%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 13**

*La aplicación de una propuesta alternativa*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas investigados opinan que la aplicación de esta guía didáctica ayudará a mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia, es por ello que esta guía ilustrativa contendrá ejercicios para mejorar los diferentes aspectos de la condición física.

### 3.2 Test de condición física aplicada a los estudiantes

#### Test N° 1

#### Test de kilometro

**Tabla 14**

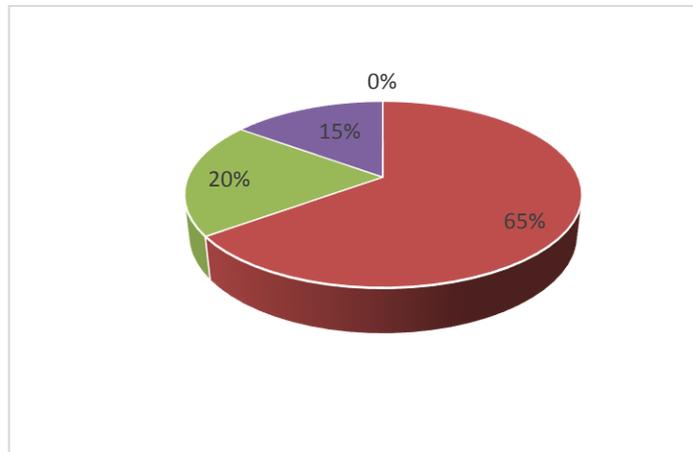
*Test de kilometro*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy bueno	13	65%
Bueno	4	20%
Regular	3	15%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 14**

*Test de kilometro*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

#### **Interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test del kilómetro de muy buena, en menor porcentaje están los resultados de bueno y regular, esta condición física diagnosticada se la debe mejorar o mantener con la finalidad de dejar bien sentada las bases técnicas.

## Test N° 2

### Test de 40 metros

**Tabla 15**

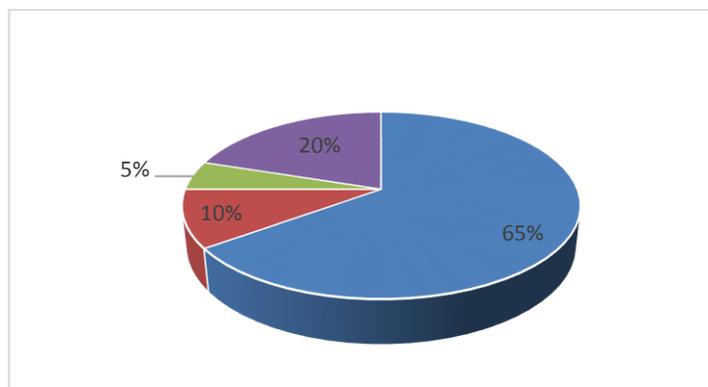
*Test de 40 metros*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	13	65%
Muy bueno	2	10%
Bueno	1	5%
Regular	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 15**

*Test de 40 metros*



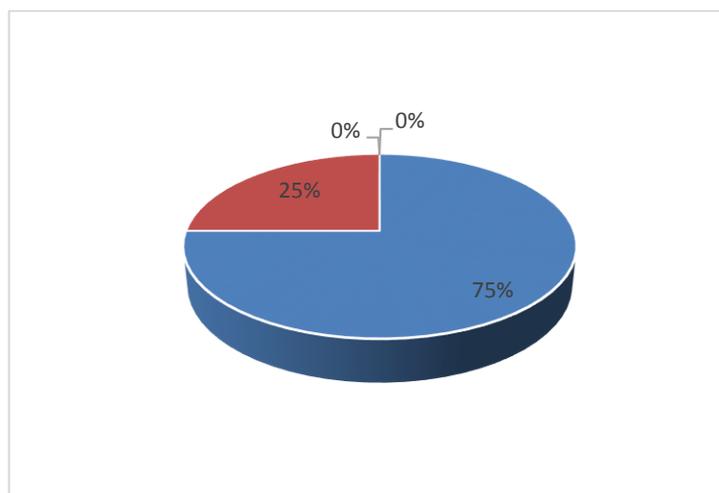
**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test de 40 metros, de excelente, en menor porcentaje están los resultados de muy bueno, bueno y regular, esta capacidad se la debe ir mejorando, ya que es una condición que tienen los investigados de esta importante institución del Norte de la ciudad de Ibarra.

**Test N° 3****Test de Salto largo sin impulso****Tabla 16***Test de Salto largo sin impulso*

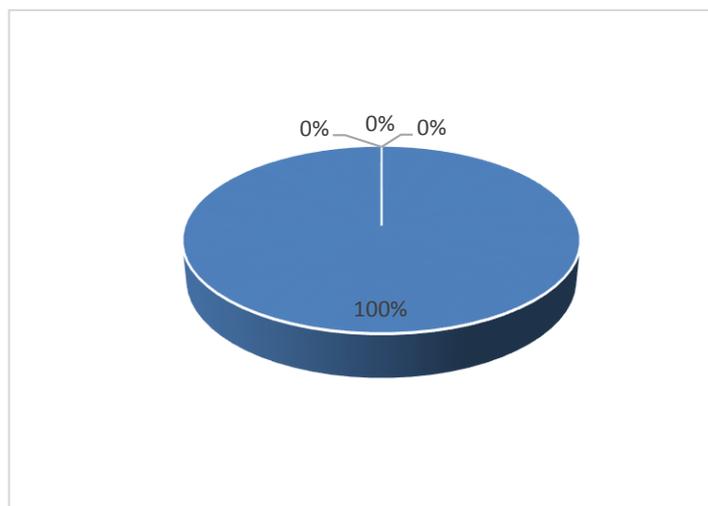
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	15	75%
Muy bueno	5	25%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad “Valle del Chota”**Gráfico 16***Test de Salto largo sin impulso***Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David**Interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test salto largo sin impulso, de excelente, en menor porcentaje están los resultados de muy bueno, esta capacidad física de fuerza se la debe seguir trabajando con el objetivo de mejorar, cabe destacar que los deportistas tienen condiciones innatas.

**Test N° 4****Test de Abdominales en 1 minuto****Tabla 17***Test de Abdominales en 1 minuto*

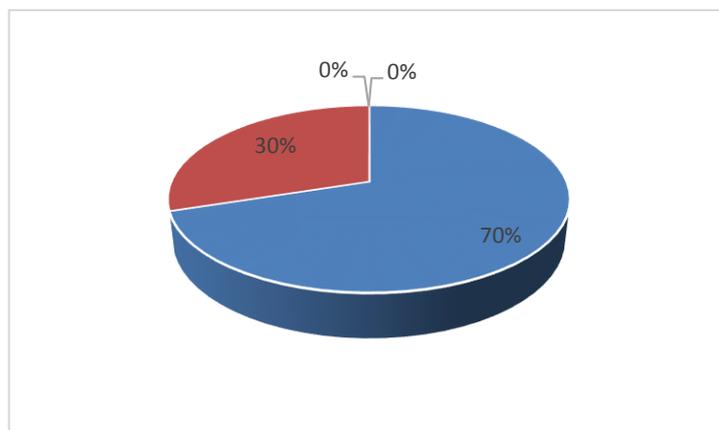
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	20	100%
Muy bueno	0	0%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad "Valle del Chota"**Gráfico 17***Test de Abdominales en 1 minuto***Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David**Interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test de abdominales, de excelente, esta capacidad física de fuerza abdominal es base para mantener los movimientos de todo su cuerpo, es decir es un eje principal que ayuda a todos los movimientos.

**Test N° 5****Test de Flexión de brazos****Tabla 18***Test de Flexión de brazos*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	14	70%
Muy bueno	6	30%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad “Valle del Chota”**Gráfico18***Test de Flexión de brazos***Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David**Interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test de flexión de brazos excelente, en menor porcentaje están las alternativas muy bueno, esta capacidad sirve para hacer los respectivos saques de banda lo más largo posible. Esta capacidad se la debe entrenar en forma permanente, con el propósito de ejecutar adecuadamente este fundamento técnico, el saque de balón.

## Test N° 6

### Test de Flexión profunda del cuerpo

**Tabla 19**

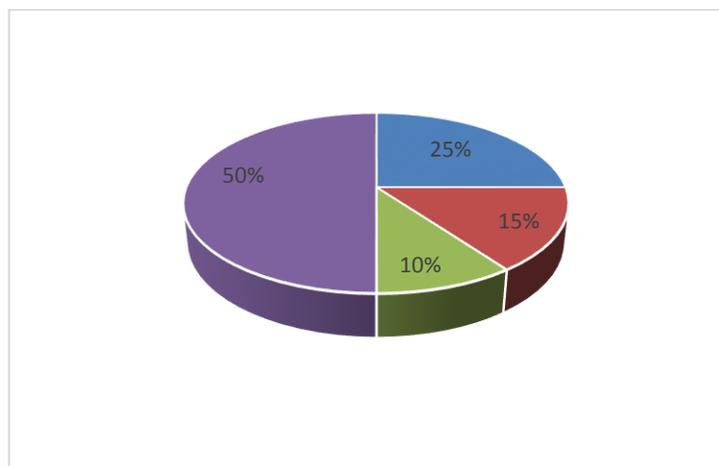
*Test de Flexión profunda del cuerpo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	5	25%
Muy bueno	3	15%
Bueno	2	10%
Regular	10	50%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 19**

*Test de Flexión profunda del cuerpo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test de flexión de flexión profunda del tronco de regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno, bueno esta capacidad sirve para mejorar la amplitud de movimientos o cuando hace una determinada técnica deportiva.

### 3.3 Ficha de observación técnica aplicada a los estudiantes

#### Observación N° 1

#### Golpeo pie derecho

**Tabla 20**

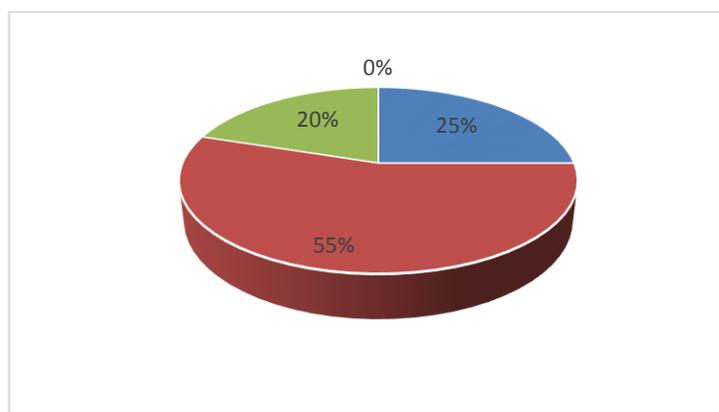
*Golpeo pie derecho*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	5	25%
Muy bueno	11	55%
Bueno	4	20%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 20**

*Golpeo pie derecho*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

#### Interpretación

La aplicación de la ficha de observación del golpeo con el pie derecho tienen una condición de muy bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, bueno. Este fundamento técnico se le debe hacer constar en los procesos de entrenamiento, con el objetivo de mejorar su técnica individual y es una estrategia para el ataque de su equipo.

## Observación N° 2

### Golpeo pie izquierdo

**Tabla 21**

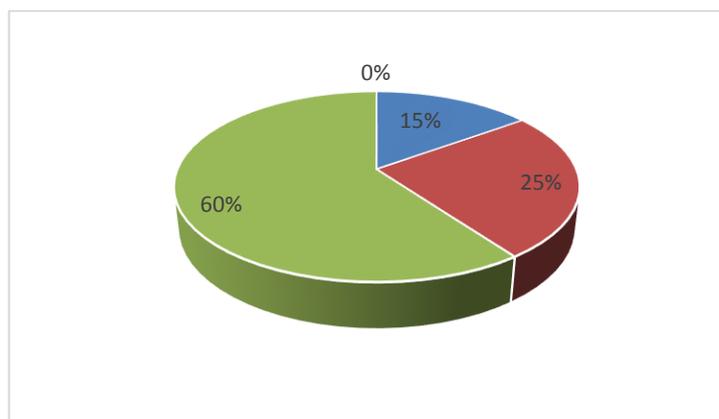
*Golpeo pie izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	5	25%
Bueno	12	60%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 21**

*Golpeo pie izquierdo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Luego de la aplicación de la ficha de observación del golpeo con el pie izquierdo tienen una condición técnica de buena, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Este fundamento técnico se le debe entrenar en forma permanente desde el calentamiento, hasta en la parte principal, porque es piernas que siempre hay dificultad para ejecutar este fundamento.

### Observación N° 3

#### Conducción pie derecho

**Tabla 22**

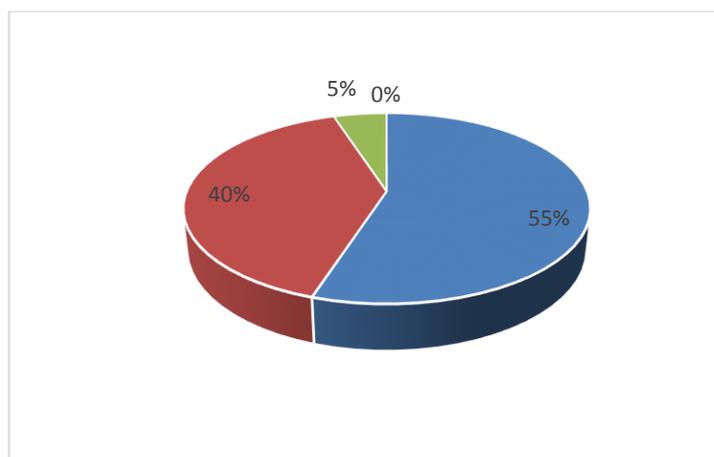
*Conducción pie derecho*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	55%
Muy bueno	8	40%
Bueno	1	5%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 22**

*Conducción pie derecho*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

#### Interpretación

Con la aplicación de la ficha de observación de la conducción con el pie derecho tienen una condición técnica de excelente, en menor porcentaje están las alternativas muy bueno, bueno y regular. Este fundamento técnico es el que más se utiliza en un partido, por lo tanto, se le debe entrenar en las diferentes partes del entrenamiento deportivo.

## Observación N° 4

### Conducción pie izquierdo

**Tabla 23**

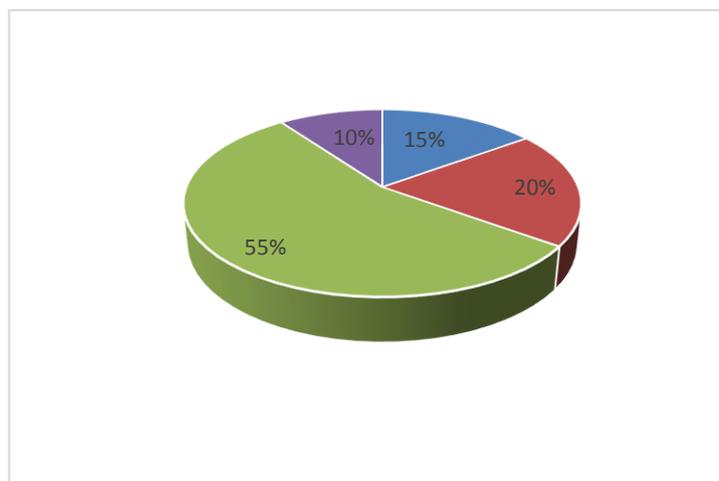
*Conducción pie izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	11	55%
Regular	2	10%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 23**

*Conducción pie izquierdo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Con la aplicación de la ficha de observación de la conducción con el pie izquierdo tienen una condición técnica de buena, en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy bueno y regular. Este fundamento técnico es el que más se utiliza en un partido, por lo tanto, se le debe entrenar en las diferentes partes del entrenamiento deportivo.

## Observación N° 5

### Pase pie derecho

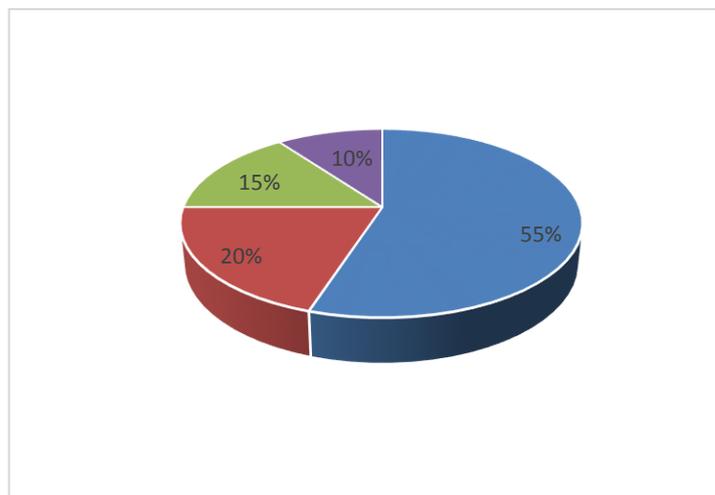
**Tabla 24**  
*Pase pie derecho*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	55%
Muy bueno	4	20%
Bueno	3	15%
Regular	2	10%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 24**

*Pase pie derecho*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se evidencia cuando realiza el pase con el pie derecho tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está las alternativas muy bueno, bueno y regular. Este fundamento técnico se le utiliza con el objetivo de pasar el balón y planificar un ataque sorprendente al otro equipo.

## Observación N° 6

### Pase pie izquierdo

**Tabla 25**

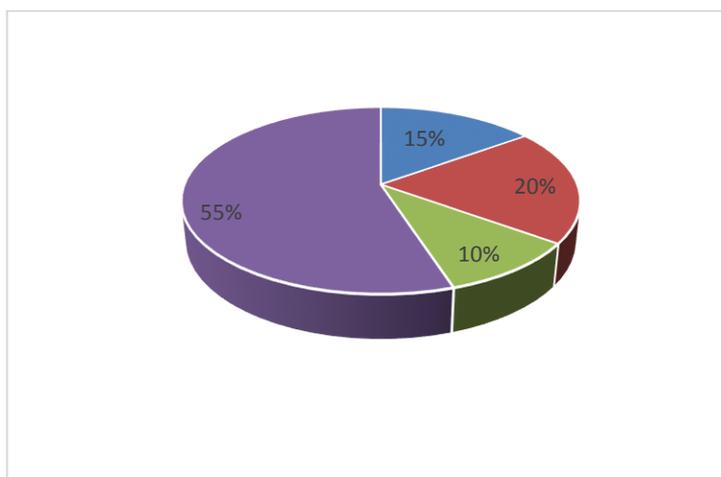
*Pase pie izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	2	10%
Regular	11	55%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 5**

*Pase pie izquierdo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se evidencia que cuando aplica el pase con el pie izquierdo tienen una condición técnica regular, en menor porcentaje está las alternativas excelentes, muy bueno, bueno. Este fundamento se le debe entrenar a diario con el objetivo de mejorar la parte técnica y ataque de un equipo.

## Observación N° 7

### Tiro pie derecho

**Tabla 26**

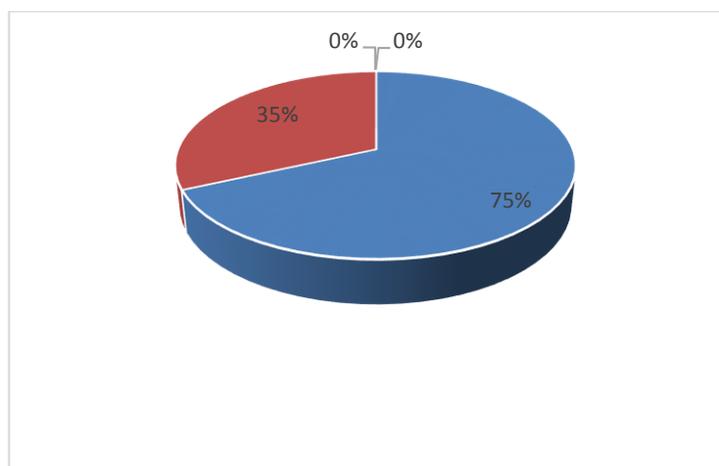
*Tiro pie derecho*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	75%
Muy bueno	7	35%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 26**

*Tiro pie derecho*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se considera que cuando realiza el tiro con el pie derecho tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está las alternativas muy bueno, bueno y regular. Este fundamento se le debe entrenar a diario con el objetivo de mejorar la parte técnica y ataque de un equipo.

## Observación N° 8

### Tiro pie izquierdo

**Tabla 27**

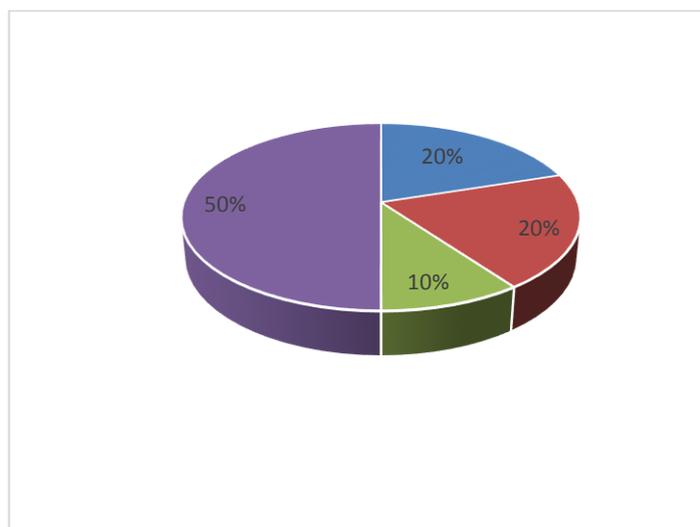
*Tiro pie izquierdo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	20%
Muy bueno	4	20%
Bueno	2	10%
Regular	10	50%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 27**

*Tiro pie izquierdo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se revela que cuando realizan el tiro con el pie izquierdo tienen una condición técnica regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente muy bueno, bueno. El entrenador debe tomar muy en cuenta con el objetivo de que este define encuentros del fútbol y es el fundamento que más gusta a los futbolistas y aficionados

## Observación N° 9

### Regate pie derecho

**Tabla 28**

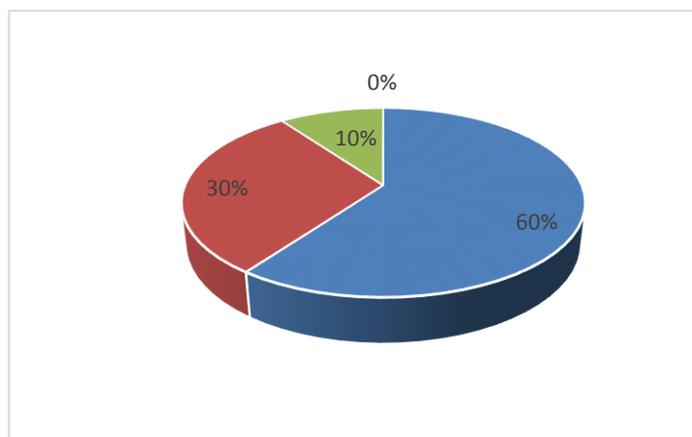
*Regate pie derecho*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	12	60%
Muy bueno	6	30%
Bueno	2	10%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 28**

*Regate pie derecho*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se concluye que cuando realiza el regate con pie derecho tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa muy bueno, bueno. Es por ello que el entrenador debe hacer constar en los procesos de entrenamiento, para mantener y mejorar estos fundamentos técnicos.

## Observación N° 11

### Regate pie izquierdo

**Tabla 29**

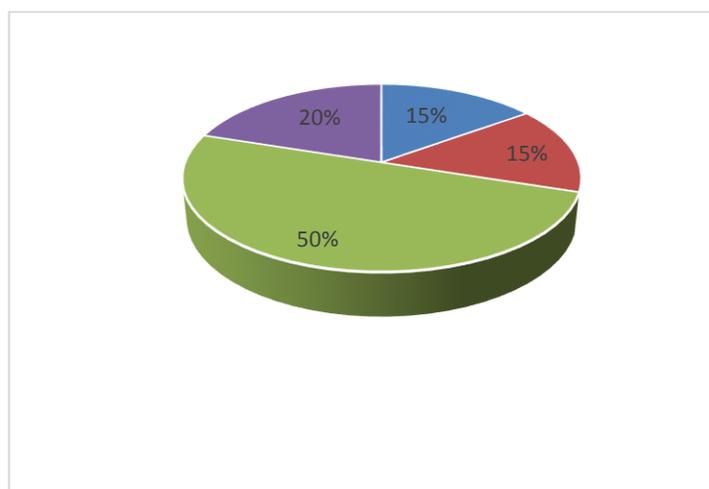
*Regate pie izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	3	15%
Bueno	10	50%
Regular	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 29**

*Regate pie izquierdo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se concluye que el regate con pie izquierda tienen una condición técnica bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, regular. Es por ello que el entrenador debe hacer constar en los procesos de entrenamiento, para mantener y mejorar estos fundamentos técnicos y aplicar en un encuentro de fútbol.

## Observación N° 12

### Cabeceo

**Tabla 30**

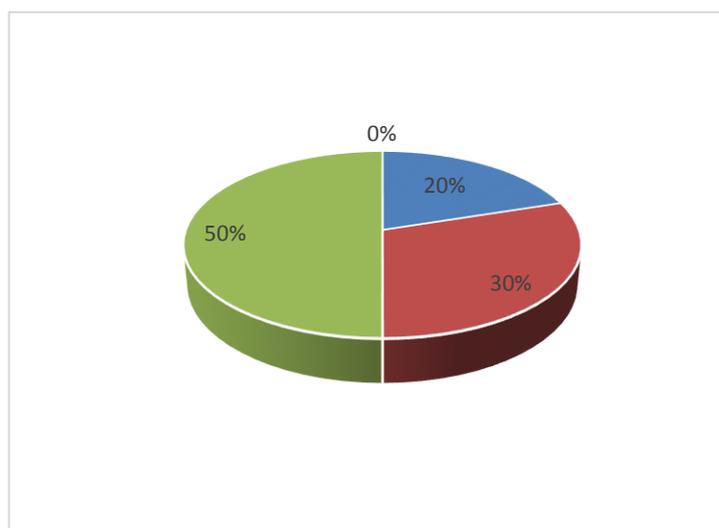
*Cabeceo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	20%
Muy bueno	6	30%
Bueno	10	50%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 30**

*Cabeceo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se considera que al realizar la técnica del cabeceo tienen una condición técnica bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, regular. Los entrenadores deben entrenar este fundamento técnico descuidado por los entrenadores y es el que se utiliza a la hora de definir un encuentro.

## Observación N° 1

### 3.4 Ficha de observación táctica aplicada a los estudiantes

#### Desmarque

## Observación N° 1

**Tabla 31**

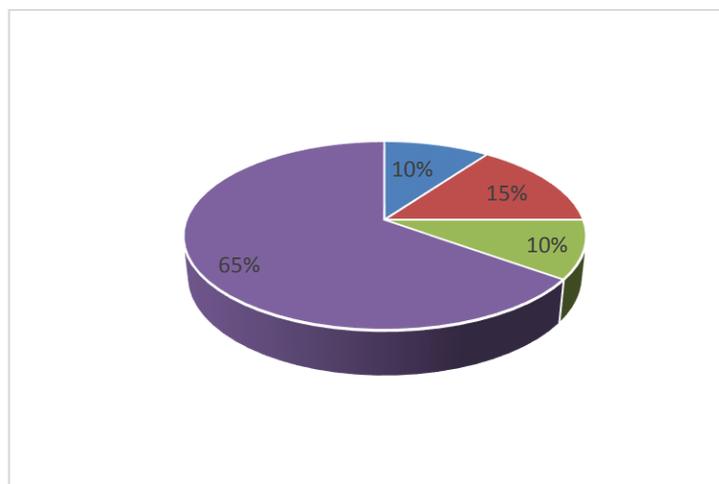
*Desmarque*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	10%
Muy bueno	3	15%
Bueno	2	10%
Regular	13	65%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 31**

*Desmarque*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados en el desmarque tienen una condición de regular en menor porcentaje esta las alternativas excelentes, muy buenas, bueno. Este fundamento táctico, se debe entrenar diariamente, con el objetivo de mejorar y poner en práctica en un encuentro.

## Observación N° 2

### Desdoblamiento

**Tabla 32**

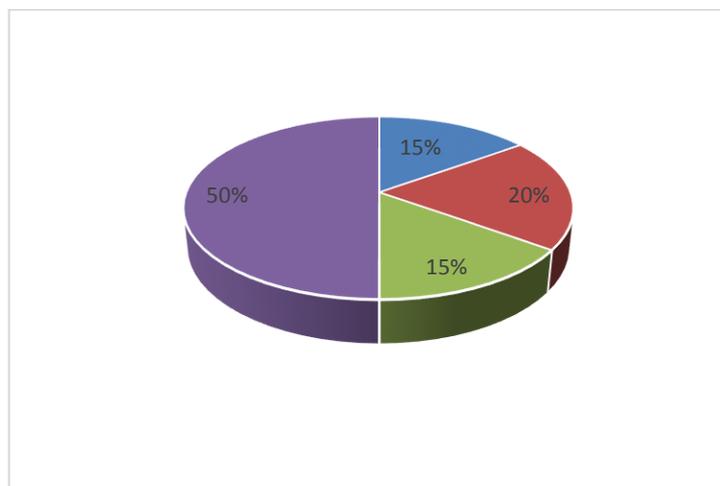
*Desdoblamiento*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	3	15%
Regular	10	50%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 32**

*Desdoblamiento*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas observados en el desdoblamiento tienen una condición de regular en menor porcentaje esta las alternativas excelentes, muy buenas, bueno. Este fundamento táctico, se debe entrenar diariamente, con el objetivo de mejorar y poner en práctica en un encuentro.

### Observación N° 3

#### Temporalizaciones

**Tabla 33**

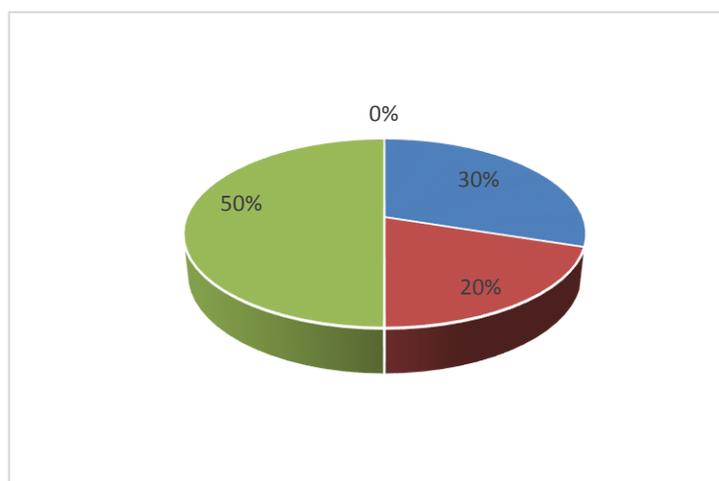
*Temporalizaciones*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	6	30%
Muy bueno	4	20%
Bueno	10	50%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 33**

*Temporalizaciones*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

#### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas observados en las temporalizaciones tienen una condición de buena en menor porcentaje esta las alternativas excelentes, muy buenas, regular. Estos aspectos se deben tomar muy en cuenta a la hora de iniciar un nuevo micro ciclo.

## Observación N° 4

### Cambios de orientación

**Tabla 34**

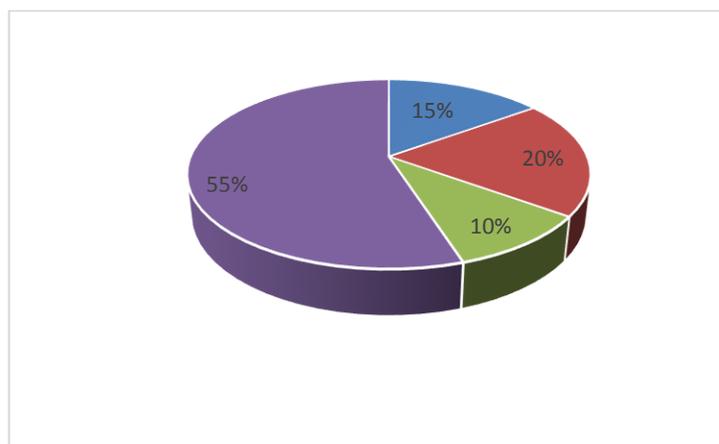
*Cambios de orientación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	2	10%
Regular	11	55%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico34**

*Cambios de orientación*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados en los cambios de dirección tienen una condición de regular en menor porcentaje que las alternativas excelentes, muy buenas, bueno. En un encuentro de fútbol, los entrenadores deben impartir este fundamento táctico con el objetivo de poner en práctica.

## Observación N° 5

### Vigilancia

**Tabla 35**

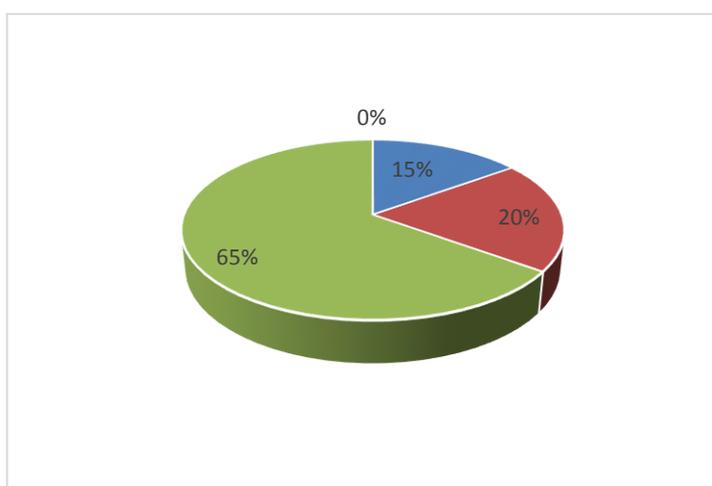
*Vigilancia*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	13	65%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 35**

*Vigilancia*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas observados en la vigilancia tienen una condición buena en menor porcentaje esta las alternativas excelentes, muy buenas. Los aspectos tácticos en un encuentro de fútbol a veces se les consideran a un segundo plano o no se les entrena, para ello se debe enseñar y aplicar en un encuentro.

## Observación N° 6

### Ataque

**Tabla 36**

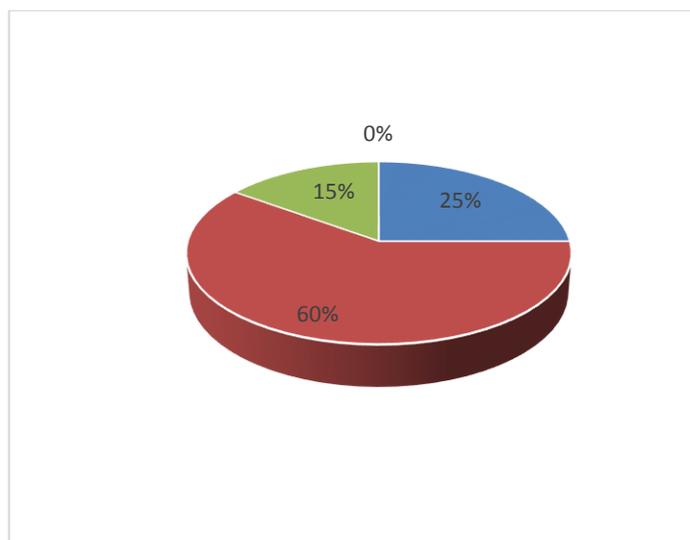
*Ataque*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	25%
Muy bueno	12	60%
Bueno	3	15%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 36**

*Ataque*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los deportistas observados cuando realizan el ataque tienen una condición muy buena en menor porcentaje esta las alternativas excelentes, buena. Los deportistas deben poner en práctica lo aprendido en este fundamento con el objetivo de atacar al equipo adversario

## Observación N° 7

### Contraataques

**Tabla 37**

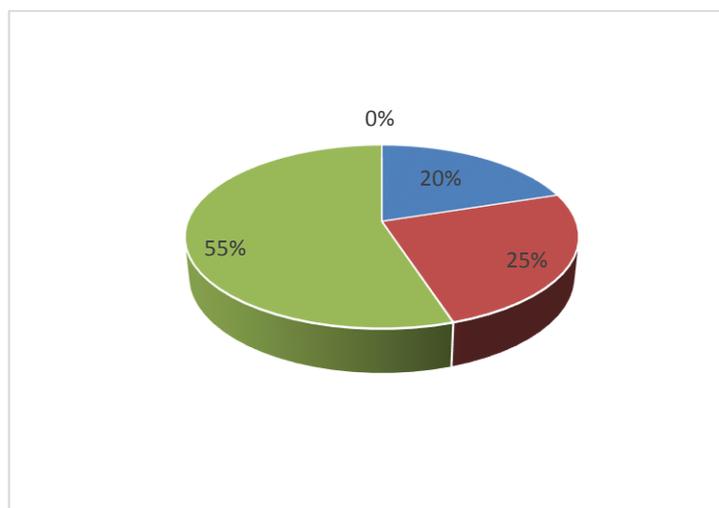
*Contraataques*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	20%
Muy bueno	5	25%
Bueno	11	55%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 37**

*Contraataques*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados cuando realizan el contraataque tienen una condición buena en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena. Y regular. Los deportistas deben poner en práctica lo aprendido en este fundamento con el objetivo de atacar al equipo adversario

## Observación N° 8

### Control del juego

**Tabla 38**

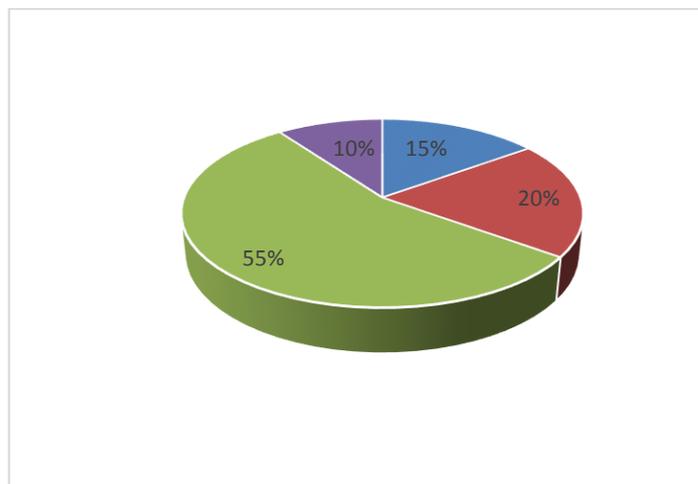
*Control del juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	15%
Muy bueno	4	20%
Bueno	11	55%
Regular	2	10%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 38**

*Control del juego*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se considera que la condición táctica de los jugadores es buena con respecto a la aplicación del control del juego, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena y regular, al respecto se indica que se debe realizar un trabajo minucioso para superar esta etapa deportiva.

## Observación N° 9

### Cambios de ritmo

**Tabla 39**

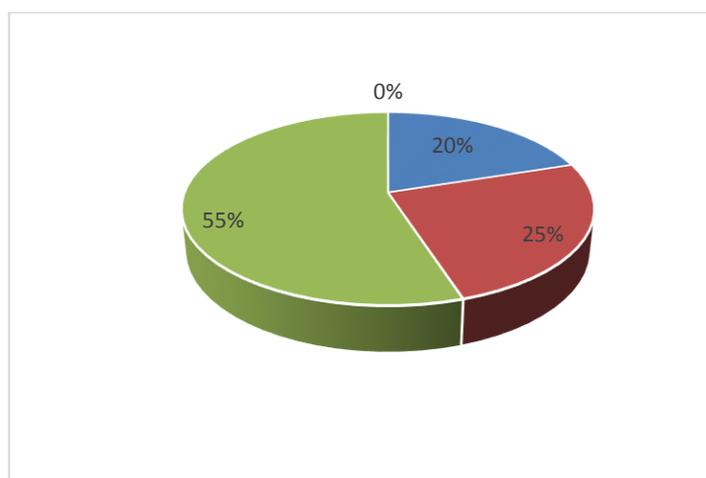
*Cambios de ritmo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	20%
Muy bueno	5	25%
Bueno	11	55%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a deportistas Unidad “Valle del Chota”

**Gráfico 39**

*Cambios de ritmo*



**Autor:** Palacios Maldonado Cristofer David

### Interpretación

Se concluye que tiene una condición de buena con respecto a la aplicación de los cambios de ritmo, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena y regular, sin embargo, se puede manifestar que es fundamental que se enseñe y aplique en un encuentro de fútbol.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título**

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS  
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS

#### **4.2 Justificación**

Este trabajo de investigación de esta propuesta alternativa se justica por las siguientes razones, por luego de aplicar el diagnostico a los principales actores investigativos, colaboraron con respecto a la aplicación de una encuesta, ficha de observación, test físicos, este diagnóstico permitió conocer como están trabajan en el aspecto físico, técnico y psicológicos, pues la frecuencia con lo que están trabajan estos fundamentos es bastante escasa, con respecto a la aplicación de la encuesta se evidencio que la mayoría de docentes no evalúan permanentemente para detectar sus cualidades físicas, técnicas, táctica todos estos aspectos ayudan a mejorar sus fundamentos físicos, técnicos y tácticos.

Con respecto a la aplicación de los test físicos se evidencio que están muy bien con respecto a la utilización de los test, pero donde se detectó un poquito de problemas, en la utilización de la pierna izquierdo, en la mayoría de fundamentos técnicos y tácticos, frente a ello se detectará las fortalezas y debilidades, por lo tanto estos resultados ayudará mejorar con la práctica de la parte física, técnica, táctica, para ello

en cada taller se hará el desarrollo de las cualidades físicas condicionales, también se detectó un problema de legales y actividad física.

Estos fundamentos deben ser entrenados de manera urgente con el objeto de mejorar el dribling, condición, la misma que está sentado las buenas bases deportivas, para ello debe utilizar un agua llena de polvo, es por ello se debe desarrollar la habilidad, específicamente con el segmento corporal.

Esta investigación será útil y beneficios para los deportistas, los entrenadores, dirigentes deportivos, para ello se ponga en práctica el mejor, los fundamentos especialmente con la pierna izquierda, quien con su vasta experiencia ayudará a mejora estos fundamentos y poner en práctica en un encuentro. Siendo el fútbol, el deporte que más practican en el mundo, es por ello que estos fundamentos técnicos, tácticos se deben mejorar con el propósito de poner en práctica.

Con el entrenamiento de estos fundamentos se mejorará su rendimiento físico, que es muy fundamental, a la hora de definir un encuentro de fútbol, esta guía contendrá gráficos ilustrativos, que ayuden a desarrollar estos fundamentos físicos, técnicos y tácticos a la hora de definir un buen rendimiento, todos estos factores antes enunciados a tener cuidado y no cometer errores a la hora de realizar aplicar en un encuentro.

### **4.3 Fundamentación**

#### **4.3.1 La condición física y su entrenamiento**

La palabra condición física proviene del latín “conditio” sine qua non” es decir, la “condición sin la cual no va nada “la condición es el término que reúne las diferentes capacidades y propiedades que forman la base de cualquier rendimiento deportivo.

Los factores de la condición física, existen dos definiciones principales distintas para el término de condición física. En una definición amplia se utiliza el término como el conjunto de las condiciones psíquicas y físicas determinantes del rendimiento deportivo.

Estas propiedades y capacidades, a la primera vista muy diferentes se encuentran en una interrelación continua y se condicionan la una y otra, en las acciones concretas deportivas, en el regate o en el tiro contra la portería, la fuerza necesaria para poder realizarlos estará siempre condicionada y dirigida por factores psíquicos, como la motivación y la concentración. Todos los entrenadores conocen el fenómeno de equipos que se encuentran en un momento de forma física excelente, que no son capaces de transformarla en un buen rendimiento en la competición debido a estados de nerviosismo y miedo. (Bauer, 2001, pág. 67)

En una definición más concreta que encuentra su aplicación en la práctica deportiva se entiende por condición física solo las capacidades motrices, como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación y las formas específicas y mezclas entre dichas capacidades. La condición física especial de un futbolista es la unión entre fuerza y resistencia entre fuerza y velocidad, entre fuerza y flexibilidad o entre resistencia y velocidad. En el deporte se define la fuerza como la capacidad de superar o de hacer frente a una resistencia, a través de una actividad muscular.

#### **4.3.2 La resistencia**

La resistencia es una cualidad física estudiada y de un interés inusitado debido a su misma necesidad de la competición. Cuando se dice que la resistencia es la capacidad de aguantar, se usa una expresión totalmente cierta y sencilla, sin embargo,

el problema se plantea cuando se establece, aguantar que tipo de esfuerzos. Los esfuerzos son variados y distintos por sí mismos y, a la vez vienen determinados por las características del deporte elegido.

Las diferencias entre la capacidad de aguantar esfuerzos en levantador de pesas, en corredor de maratón o en jugador de fútbol, los esfuerzos ejercidos son muy distintos para alcanzar el cénit en la competición también en las contiendas deportivas del fútbol de la categoría juvenil. (Bauer, 2001, pág. 18)

La resistencia entendida de una forma global a) capacidad tanto biológica como psicotemperamental para poder oponerse al síndrome de la fatiga, b) capacidad de un musculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad, c) capacidad de soportar la fatiga estableciendo un equilibrio entre la asimilación y el gasto o aprovechamiento del oxígeno, d) capacidad que el cuerpo posee para soportar la actividad prolongada. E) es la capacidad que tiene un deportista para sostener un esfuerzo el mayor tiempo posible.

#### **4.3.3 La preparación (física) para el entrenamiento fútbol basada en el juego**

Muchas cosas han cambiado en el deporte en general y en el fútbol en particular a lo largo de las últimas décadas. Durante el siglo XX han surgido nuevas teorías que han provocado un cambio sustancial en nuestra manera de entender el entrenamiento de los deportes colectivos.

El fútbol como deporte colectivo y el futbolista como ser vivo forman parte de lo que las nuevas teorías llaman sistemas complejos. Un sistema complejo es un conjunto de elementos que interaccionan entre sí con el fin de alcanzar un objetivo concreto.

De esta afirmación se desprende que el cambio experimentado en uno de ellos repercute y afecta inevitablemente al resto. Para comprender su comportamiento será necesario conocer, además de sus componentes, las relaciones que se establecen entre ellos. No le deberemos analizar en partes aisladas y si como un fenómeno independiente. Las propiedades de un equipo de fútbol y su entrenamiento forman parte de un todo que ninguna de sus partes por si solas posee. El jugador logrará un rendimiento diferente en función del contexto en el que se encuentra. (Mallo, 2013, pág. 7)

La preparación y optimización de las capacidades y potencialidades de un equipo de fútbol determinan la necesidad de que el entrenador tenga una perspectiva sistémica e integradora de todos los acontecimientos que influyen en el rendimiento. La organización del proceso de entrenamiento debe tener carácter holístico (la observación de algo desde el punto de vista funcional a partir de todas sus partes e interrelacionarlas unas con otras como un todo) y por ende más acertada, de los fenómenos que tratamos de observar y conocer.

#### **4.3.4 La organización del proceso de entrenamiento de la condición física**

A la hora de iniciar la labor de entrenar a un equipo de fútbol son muchos los interrogantes que requieren definir con precisión. Una de las primeras cuestiones a solventar implica identificar qué es lo que se pretende lograr con el equipo.

La respuesta inmediata en este punto suele ser tajante: ganar jugando bien. Limitarse al resultado de un momento puntual lleva implícito vivir en el alambre, puesto que la victoria en la competición es un producto final que puede estar afectado por multitud de variables.

Al ser el fútbol un deporte en el que el componente de azar puede tener una elevada incidencia, en ocasiones los equipos consiguen la victoria sin haber hecho más merecimientos que los rivales. Por ello, ganar un partido es un hecho aislado, lo verdaderamente importante para el entrenador es ser capaz de desarrollar un modelo de juego que ayude a ordenar y estabilizar las conductas de los futbolistas en el campo y aumente las posibilidades de salir victorioso en el mayor número de encuentros. (Mallo, 2013, pág. 19)

Esta idea de juego debe reflejarse de manera teórica los aspectos esenciales que caracterizan la organización del equipo y que deberían ser patrimonio de todos los futbolistas en la búsqueda del éxito colectivo. De esta manera se pretende operacionalizar los comportamientos requeridos en cada uno de los cuatro momentos o fases del juego ataque, defensa y transiciones ataque defensa, y defensa – ataque. Aun siendo un ente dinámico y adaptable a las características de los jugadores y a su evolución durante la temporada, supone una declaración de intenciones para plasmar la identidad grupal sobre el campo.

#### **4.3.5 Fisiología básica del fútbol**

A medida que el ejercicio progresa, los músculos incrementarán el uso de grasa como combustible y el hígado liberará más glucosa en la sangre, que luego será tomada por los músculos. De esta manera las reservas musculares de glucógeno pueden mantenerse. Sin embargo, con los largos periodos de ejercicio las reservas musculares de hidratos de carbono no pueden agotarse cuando la contribución de las grasas y de la glucosa del hígado resulte insuficiente.

El agotamiento de las reservas de hidratos de carbono hace necesario disminuir la intensidad del ejercicio o incluso interrumpirlo, una condición llamada por

parte de los futbolistas como chocar con la pared. El tamaño de las reservas de glucógeno muscular puede resultar también limitante para el rendimiento en el fútbol. La distancia corrida por los jugadores de fútbol durante un partido ha sido estimada mediante el análisis de videos, y los resultados se han relacionado con la reducción del glucógeno en los músculos. (Bangsbo, 2002, pág. 34)

La utilización de las diferentes fuentes de combustible durante el ejercicio, dependen del nivel de entrenamiento alcanzado. Para una misma intensidad de ejercicio, un individuo entrenado usará más grasas que un individuo no entrenado, ahorrando de este modo los hidratos de carbono. El entrenamiento permite almacenar también mayores cantidades de hidratos de carbono en los músculos. Una persona entrenada puede, por tanto, hacer más ejercicio en un espacio determinado de tiempo. En el fútbol esto significa que los jugadores bien entrenados tienen el potencial de ejecutar frecuentes y prolongados periodos de alta intensidad durante un partido.

#### **4.3.6 El entrenamiento de la condición física en el fútbol**

El entrenamiento de la capacidad de resistencia de la velocidad puede dividirse en entrenamiento de producción y entrenamiento de mantenimiento. La finalidad del entrenamiento de producción es mejorar la capacidad para rendir al máximo durante un periodo relativamente breve de tiempo, mientras que el objetivo del entrenamiento de mantenimiento es mejorar la capacidad para sostener el ejercicio a una intensidad elevada. La intensidad del ejercicio durante el entrenamiento de la capacidad de resistencia de la velocidad debe ser casi máxima, lo cual significa que el entrenamiento debe ejecutarse según el principio de intervalos.

Durante los juegos de entrenamiento con periodos de ejercicios de 10 – 20 segundos, puede ser difícil lograr el efecto de entrenamiento deseado, por lo que

se recomienda emplear periodos de ejercicios de más de 20 segundos. En el entrenamiento de producción, la duración de las tandas de ejercicio debe ser relativamente breve (20 – 40 segundos), y los periodos de reposo entre tandas deben ser comparativamente largas (2- 4 minutos) a fin de mantener una intensidad muy alta a lo largo del entrenamiento de producción. (Bangsbo, 2002, pág. 212)

En el entrenamiento de mantenimiento, los periodos de ejercicios deben ser de 30 120 segundos y la duración de los periodos de reposo debe ser aproximadamente igual que la de los periodos de ejercicio, de modo que los jugadores se fatiguen progresivamente. Si los periodos de ejercicio durante el entrenamiento de la capacidad de resistencia de la velocidad duran un minuto o más, pueden usarse mediciones del ritmo cardiaco deben ser casi máximos. Cualquiera que observe un partido de fútbol puede darse cuenta de que el deporte del fútbol es agotador. En los últimos años, estudios científicos han proporcionado una cantidad sustancial de información relativa a estos temas, por ejemplo, en algunos libros mucho se hablado de la condición física, preparación física, general, especial, medios de entrenamiento, en fin, una variedad de variables que ayuden a mejorar el rendimiento de los deportistas de este importante sector del norte de la provincia de Imbabura.

#### **4.4 Objetivos**

##### **4.4.1 Objetivo general**

- Elaborar una guía didáctica con ejercicios físicos, técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas.

##### **4.4.2 Objetivos específicos**

- Seleccionar ejercicios físicos, técnicos, tácticos adecuados para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas

- Planificar sesiones de entrenamiento con ejercicios físicos, técnicos, tácticos para mejorar el rendimiento de los futbolistas
- Socializar la Guía didáctica a las Autoridades del plantel, a los docentes de educación física, estudiantes mediante charlas y exposiciones acerca de los resultados.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Institución:** Unidad Educativa Valle del Chota

**Beneficiarios:** Deportistas de la categoría intermedia de la Unidad Educativa Valle del Chota, docentes, autoridades.

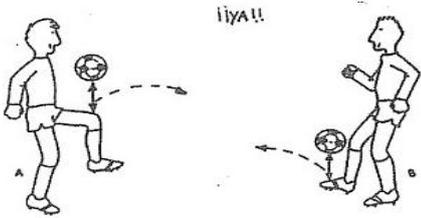
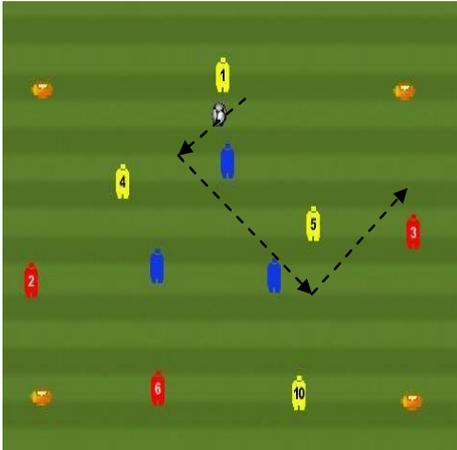
#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

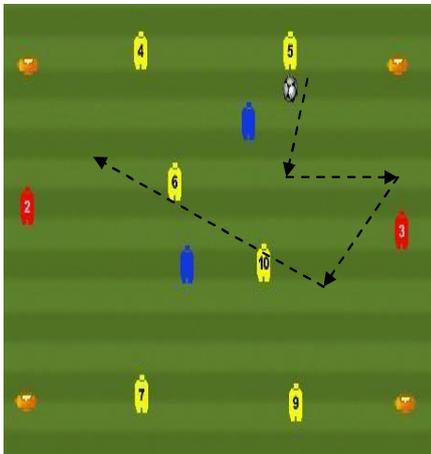
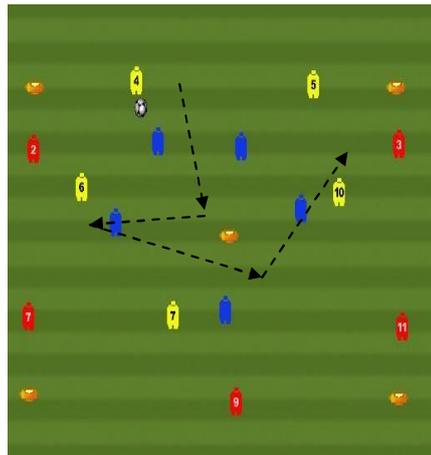
##### **Presentación**

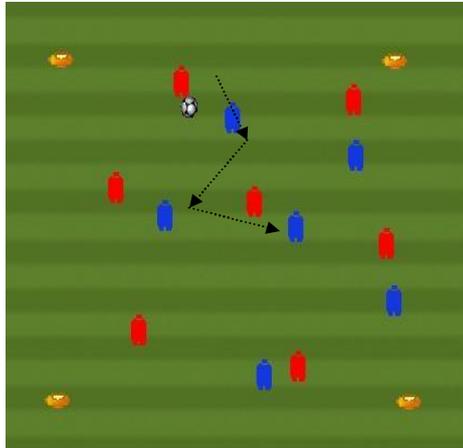
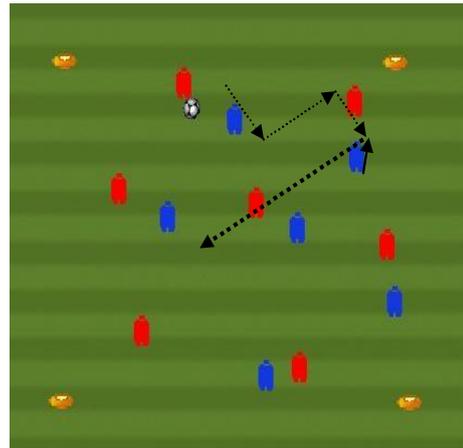
El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzando una mayor difusión, según los datos que maneja la FIFA, en el año 2000, aproximadamente 265 millones de personas juegan fútbol, es decir es un deporte muy popular, que la practican sin excepción, es por ello que el tratamiento del fútbol merece un análisis minucioso en esta noble institución, primeramente se habla de la condición física, técnica y táctica, para ello se debe implementar una propuesta alternativa que ayude al desarrollo de la condición física, que comprende el desarrollo aeróbico y anaeróbico, el desarrollo de la fuerza, de la flexibilidad, velocidad y la coordinación, a esto se le puede añadir en los procesos de entrenamiento, también en este proceso de formación deportiva se puede tratar aspectos relacionados de la técnica y táctica.

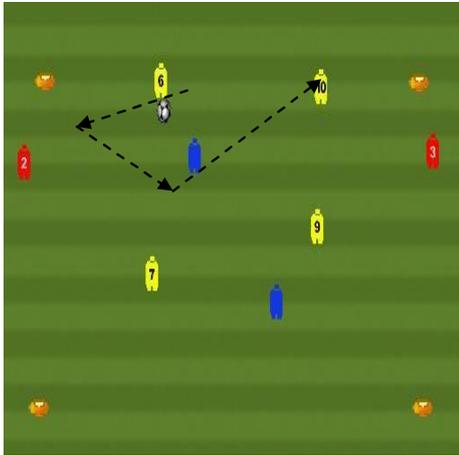
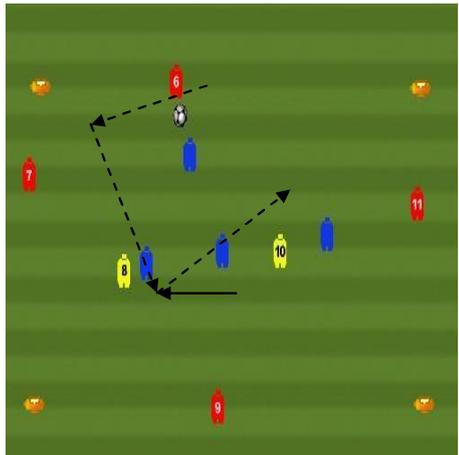
El fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, es quizá el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Este deporte es de trascendental importancia, a nivel social, que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. Pues el fútbol es un deporte relativamente simple en el marcar goles, también se necesita estar dotado de una buena condición física, para ello se debe prepararles a los deportistas físicamente, con el objetivo de incrementar el mayor rendimiento posible en el campo de juego. Para ello el entrenador debe realizar una planificación adecuada, para el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, también hay que prepararles con respecto a la técnica deportiva como es la conducción, pases, dribling, tiros y juego en su conjunto, para obtener un buen rendimiento el jugador debe estar preparado con respecto a los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos.

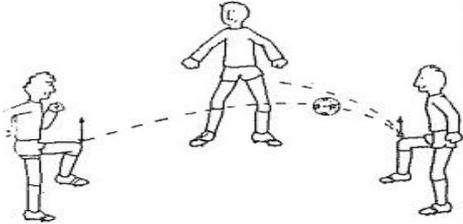
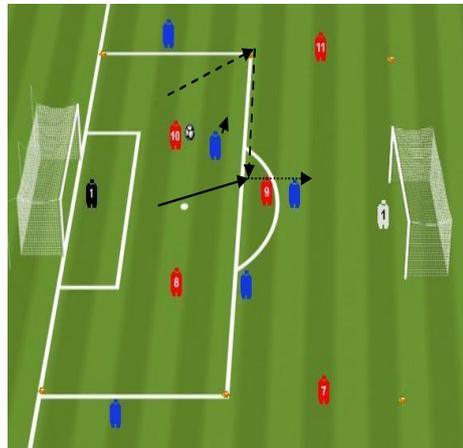
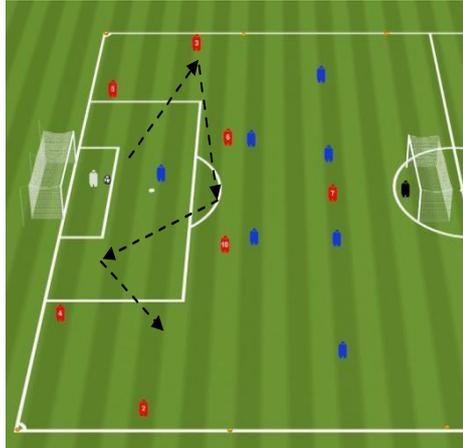
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 1</b>	
<b>TEMA:</b> Pase, Control, Recepción, Conducción	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la técnica del pase mediante el control del balón para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por jugador: 4 conos</p> <p><b>Descripción:</b> Los jugadores van realizando toques, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que se desplazan para rodear el cono situado en su diagonal.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 4x2+4, se inicia el juego en un cuadrado 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo, si los defensores recuperaran el balón lo envían a los atacantes del otro cuadrado y pasan a ocupar la posición del atacante que perdió el balón y el ultimo atacante que se lo envió a este, estos dos jugadores presionan en el cuadrado contrario. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m. Duración: 8 minuto.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 2x2 + 4 comodines(2 situados en el cuadrado del balón y 2 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 2 atacantes + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra dos defensores que trata de recuperarlo, los defensores si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y todos los jugadores menos los dos comodines pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión</p> <p>Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 10x10m, separados 10m. Duración: 8 minutos.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

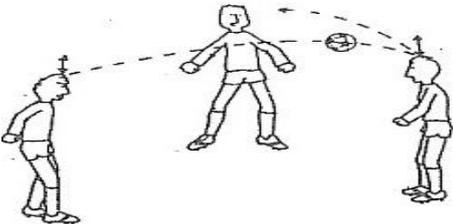
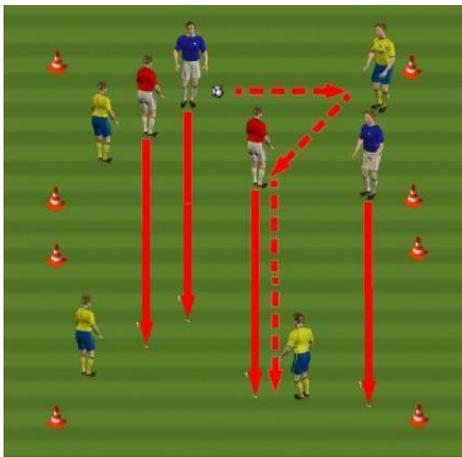
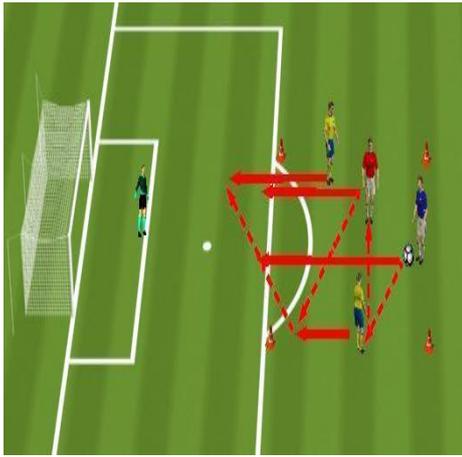
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 2</b>	
<b>TEMA:</b> Pase, Control, Recepción, Conducción	
<b>OBJETIVO:</b> desarrollar la técnica del pase mediante el control de balón para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minuto)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por jugador</p> <p><b>Descripción:</b> Los dos jugadores realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador intercambiarán sus balones mediante un pase y continuarán realizando toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 2x2 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el interior del espacio de juego zona retrasada (centrales) y uno en el interior del espacio de juego zona adelantada, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3. Dimensiones: 8x10m. Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 3x3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el interior del espacio de juego (centrales) y uno en el lado exterior superior (pivote), el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores (laterales) y un jugador en el lado exterior superior (pivote).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2; 1-4-2-3-1. Dimensiones: 12x14m. Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

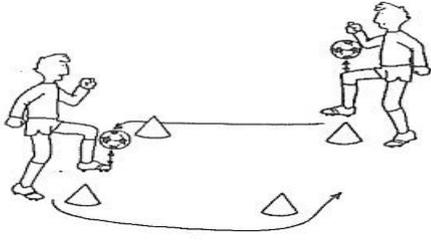
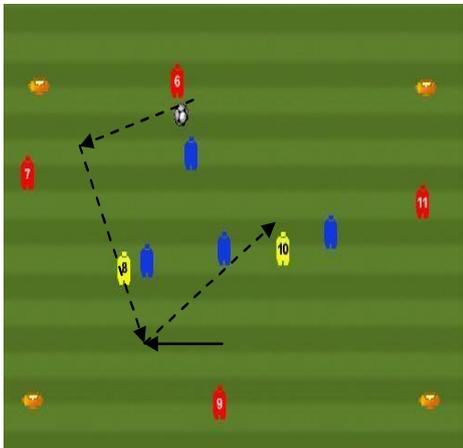
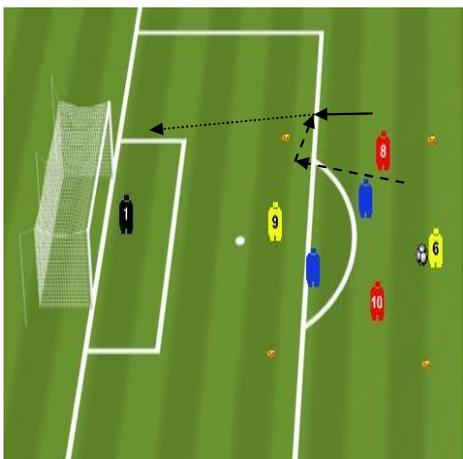
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 3</b>	
<b>TEMA:</b> Pase, Control, Recepción, Conducción, finta	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la técnica de conducción del balón mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 2  <b>Material:</b> Un balón por jugador: 12 conos  <b>Descripción:</b> A realiza 2-3 toques con una superficie determinada y pasa el balón a B para que realice 2-3 toques con la misma superficie. Luego le devuelve el balón a A para repetir la operación con otra superficie de toque.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 2x2 + 6 comodines situados dos en el lado exterior inferior (centrales), dos en el interior del espacio de juego (pivotes) y dos en el lado exterior superior (delanteros), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2.  Dimensiones: 8x10m.  Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 5X5+ 5 comodines situados dos en el lado exterior inferior (centrales), dos en el interior del espacio de juego zona retrasada (medio centros) y uno en el interior del espacio de juego zona adelantada (media punta), el equipo atacante sitúa a dos jugadores en cada uno de los lados laterales exteriores (laterales y extremos) y un jugador en el lado exterior superior (delantero centro). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra cinco defensores que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros realizan coberturas, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1. Dimensiones: 18x26m. Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Trotcito alrededor de la cancha	

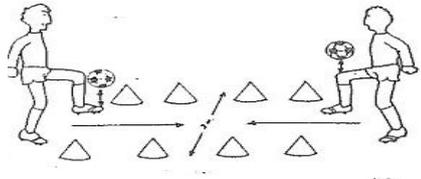
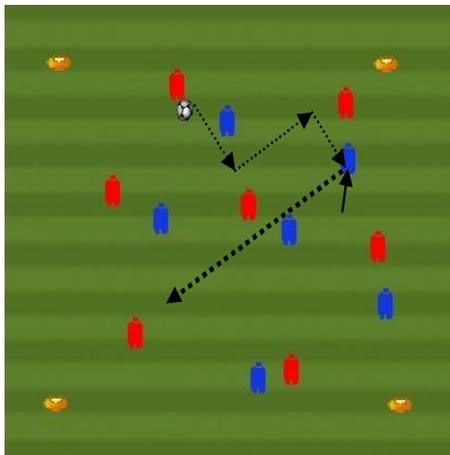
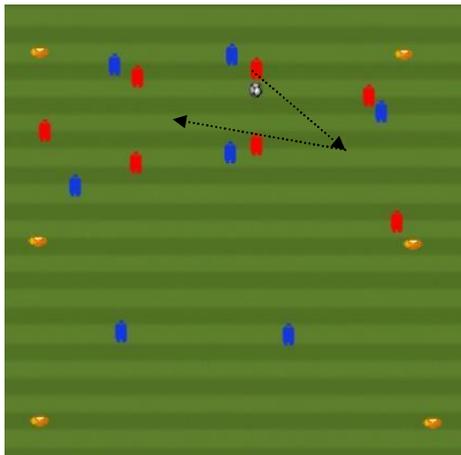
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 4</b>	
<b>TEMA:</b> Pase, Control, Recepción, Conducción, finta	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la técnica de conducción mediante ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol.	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores, colocados en triángulo, van pasándose el balón tras realizar dos toques con el pie, evitando que caiga al suelo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.          -Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. -Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.          -Duración: 10-12 minutos.          -Dimensiones: 35x35m.          -Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.          -Regla Provocación: 3 pases cortos seguidos + 1 pase largo 1 punto.          -Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.          -Duración: 10-12 minutos.          -Dimensiones: 35x35m.          -Variante: limitar el número de toques, jugar con 12 comodines...</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Trotecito alrededor de la cancha	

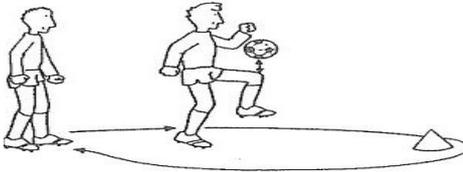
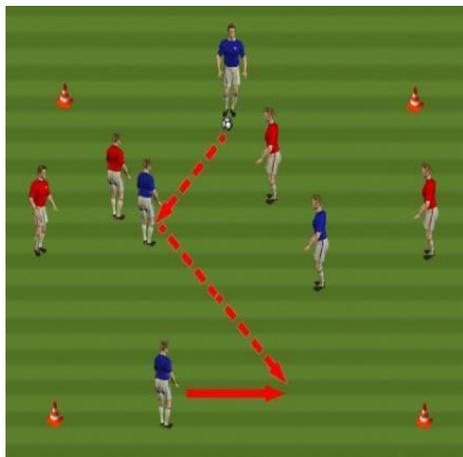
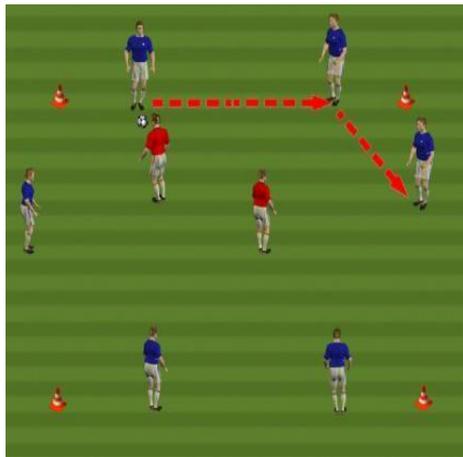
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 5</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de diferenciación golpes y pases de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Dominar los golpes y pases en grupos para aplicar en encuentros	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos de 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por grupo</p> <p><b>Descripción:</b> El jugador A lanza el balón al aire y por encima de su compañero B, para controlar el balón con el pie, sin que haya tocado el suelo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 2x2 + 4 comodines situados dos en el lado exterior inferior (medio centros) y dos en el interior del espacio de juego (delanteros), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los dos defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2.</p> <p>Dimensiones: 8x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 4x4 + 2 comodines situados en el interior del espacio de juego (medias puntas), el equipo atacante sitúa a un jugador en el lado exterior inferior (pivote), dos jugadores en los lados exteriores (extremos) y uno en el lado exterior superior (delantero centro).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra cuatro defensores que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros realizan coberturas, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.</p> <p>Dimensiones: 18x24m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

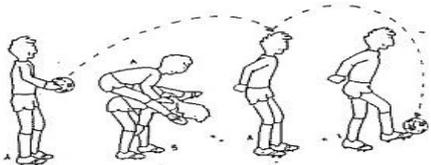
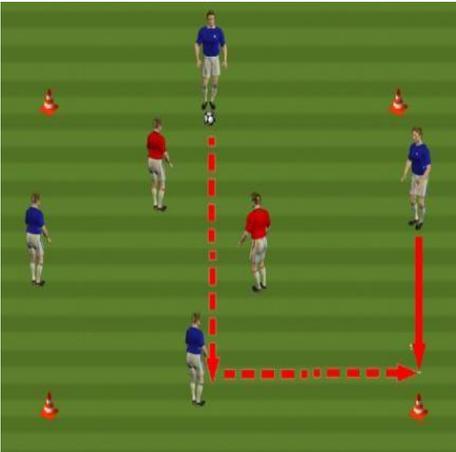
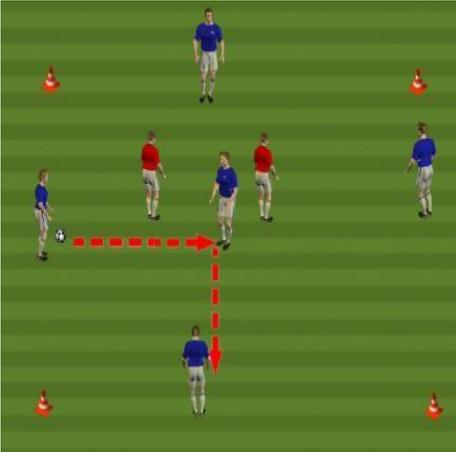
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 6</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de diferenciación golpes y pases de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Dominar los golpes y pases en grupos para aplicar en encuentros	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores, colocados en triángulo, van pasándose el balón tras realizar dos toques con el muslo, evitando que caiga al suelo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 3x3+2 porteros + 2 apoyos exteriores por equipo en las líneas de banda mitad del campo ofensivo (extremos), cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de finalizar en la portería adversaria lo antes posible tras un centro desde la línea de banda.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.  Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.  Dimensiones: Doble del área de penalti.  Duración: 2 minutos x 5 rep.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo atacante (línea defensiva + 2 medios centros+ 1 media punta) trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.  Dimensiones: Triple del área de penalti x ancho del campo.  Duración: 2 series x 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

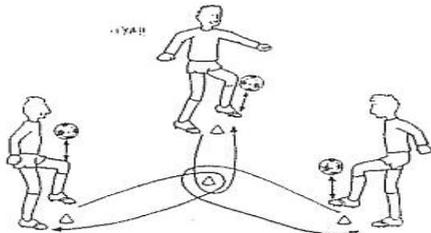
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 7</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de diferenciación golpes y pases de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Dominar los golpes y pases en grupos para aplicar en encuentros	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>Dificultad:</b> 3  <b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores, colocados en triángulo, van pasándose el balón tras realizar dos toques con la cabeza, evitando que caiga al suelo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL(30 minutos)</b>	
<p>Juego 2x2 + 4 comodines(2 situados en el cuadrado del balón y 2 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 2 atacantes + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra dos defensores que trata de recuperarlo, los defensores si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y todos los jugadores menos los dos comodines pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse. Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.  Dimensiones: 2 cuadrados de 10x10m, separados 10m. Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 1x1 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8'' para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo  Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti. Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

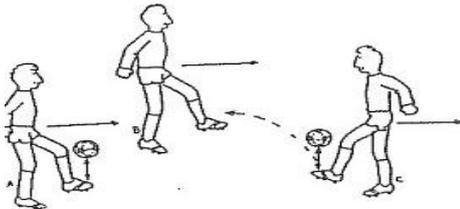
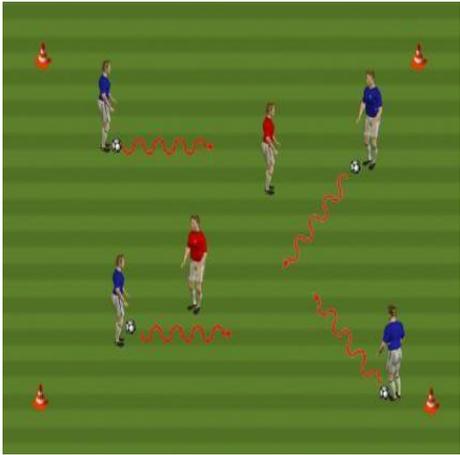
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 8</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de diferenciación golpes y pases de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Dominar los golpes y pases en grupos para aplicar en encuentros	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>Nº de jugadores:</b> 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por jugador. 4 conos</p> <p><b>Descripción:</b> Los jugadores van realizando toques, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que se desplazan rodeando los conos e intentando atraparse mutuamente.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 4x4 + 2 comodines situados en el interior del espacio de juego (medias puntas), el equipo atacante sitúa a un jugador en el lado exterior inferior (pivote), dos jugadores en los lados exteriores (extremos) y uno en el lado exterior superior (delantero centro).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra cuatro defensores que intentan recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros realizan coberturas, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.</p> <p>Dimensiones: 18x24m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristófer Palacios</p>
<p>Juego 2x2 + 1 portero neutral+ 2 comodines situados uno en el lado exterior inferior (pivote) y uno en el lado exterior superior de espaldas a portería (delantero centro) el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en el interior del espacio de juego (medias puntas) y tratan con el apoyo de los comodines de finalizar desde el interior de la zona marcada situada al borde del área de penalti en la portería neutral contra un equipo de 2 defensores que tratan de recuperar el balón y evitar el gol.</p> <p>Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.</p> <p>Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, buscar la finalización lo antes posible ...</p> <p>Pautas defensa: bascular en función de la posición del balón, escalonarse uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores y el tiro.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.</p> <p>Dimensiones: 20x16 m.</p> <p>Duración: 12 minutos (3 series x 4 minutos).</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristófer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

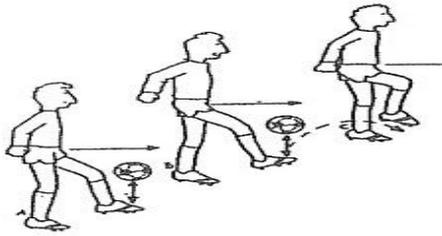
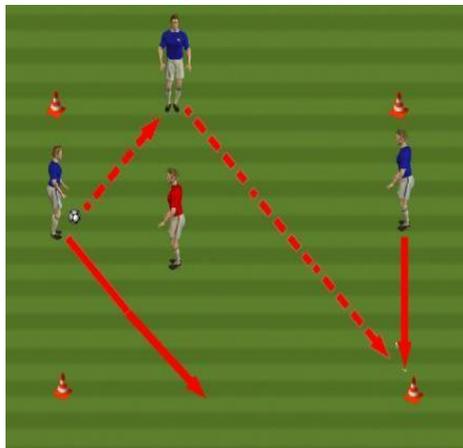
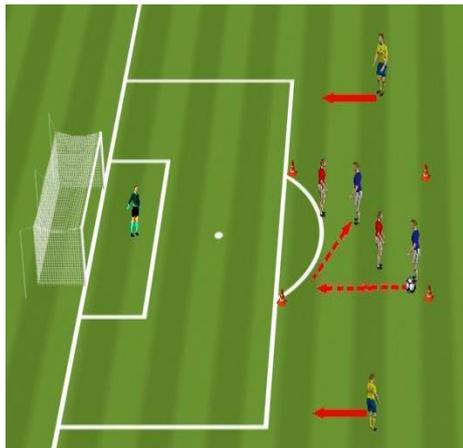
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 9</b>	
<b>TEMA:</b> Ejercicios para desarrollar la rapidez, la orientación mental.	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la rapidez, orientación mediante ejercicios de cambio de ritmo para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por jugador: 8-10 conos</p> <p><b>Descripción:</b> Cada jugador sale de un extremo del pasillo delimitado por los conos realizando toques, evitando que el balón caiga al suelo, con la finalidad de llegar al otro extremo antes que el compañero.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>-Regla Provocación: 3 pases cortos seguidos + 1 pase largo 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: limitar el número de toques, jugar con 12 comodines...</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 7x5 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atentos a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 45x45m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques...</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

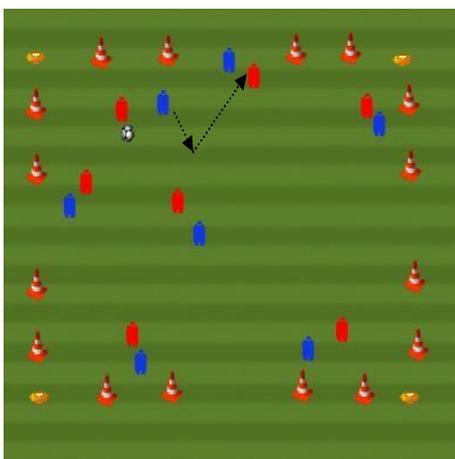
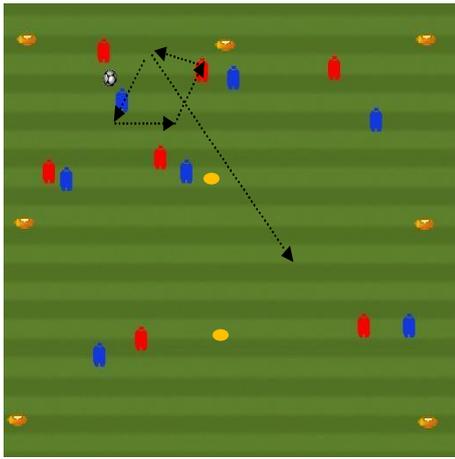
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 10</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de diferenciación golpees y pases de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Dominar los golpees y pases en grupos para aplicar en encuentros	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 2  <b>Material:</b> Un balón por pareja.  1 cono  <b>Descripción:</b> El jugador A realiza toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que se dirige a rodear el cono para volver al punto de partida, donde da el balón a B, que realiza la misma acción.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.  Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación.  Dimensiones: 10x10m.  Duracion:8 minutos</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.  Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.  Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.  Dimensiones: 8x8m.  Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

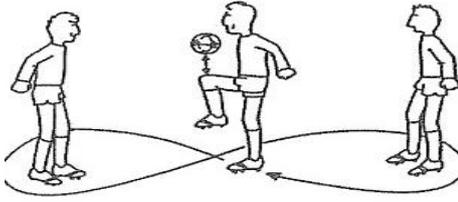
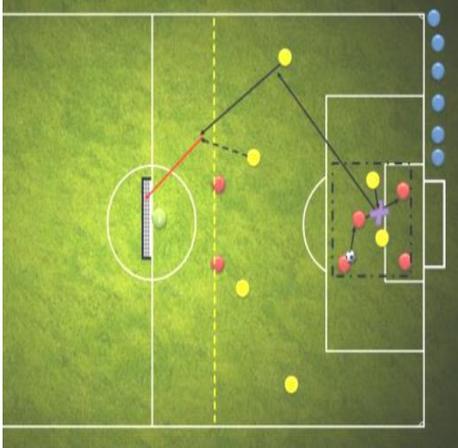
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 11</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de orientación con pases del balón	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la capacidad de orientación por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos de 2</p> <p><b>Material:</b> Un balón por grupo</p> <p><b>Descripción:</b> El jugador A lanza el balón al aire y por encima de su compañero B, para controlar el balón con la cabeza y después con el pie, sin que haya tocado el suelo.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 4x2, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

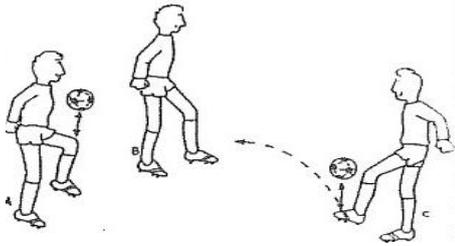
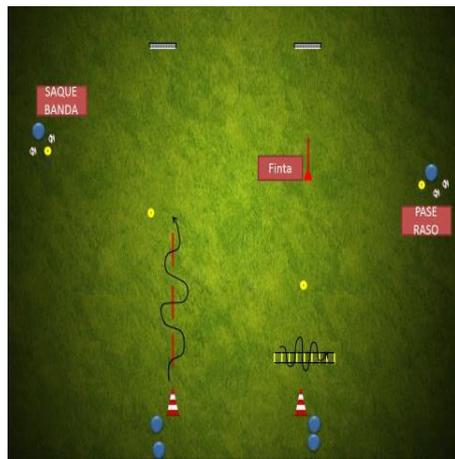
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 12</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de orientación con pases del balón	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la capacidad de orientación por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por jugador. 4 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores se sitúan tal como indica el gráfico. Cada uno realiza toques junto a su cono con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador cada jugador va a rodear el cono central y vuelve a su posición, sin dejar de realizar toques.</p>	 <p>El diagrama muestra tres jugadores distribuidos en un triángulo equilateral. En el centro del triángulo hay un cono. En cada uno de los vértices del triángulo también hay un cono. Una línea curva indica el camino que cada jugador debe seguir para rodear el cono central y volver a su posición original.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón se sitúan uno detrás del otro el que va delante conduce con cambios de dirección y el que va detrás trata de seguirlo. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada.  - Dimensiones: 30x30m.  Duracion:6 minuto</p>	 <p>Se muestra un campo de fútbol con 12 jugadores (6 de cada equipo) distribuidos en una línea zigzag. Los jugadores están emparejados y cada uno tiene un balón. Hay conos rojos en los bordes del campo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 6x4, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 4 porterías abiertas de 4m que son defendidas por 4 jugadores.  -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.  -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.  Dimensiones: 25x25m.  Duracion:6 minutos</p>	 <p>Se muestra un campo de fútbol con 10 jugadores (6 atacantes y 4 defensores) distribuidos en una línea zigzag. Los atacantes tienen balones. Hay conos rojos en los bordes del campo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

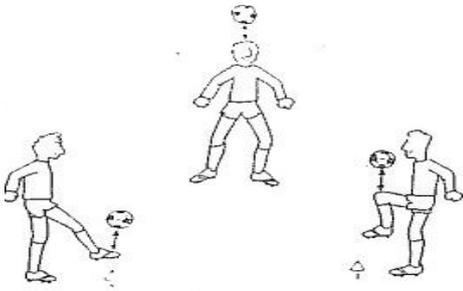
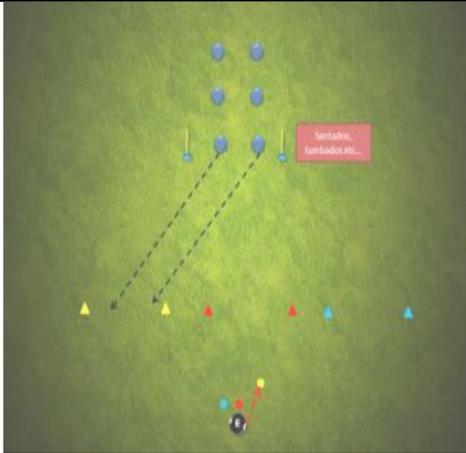
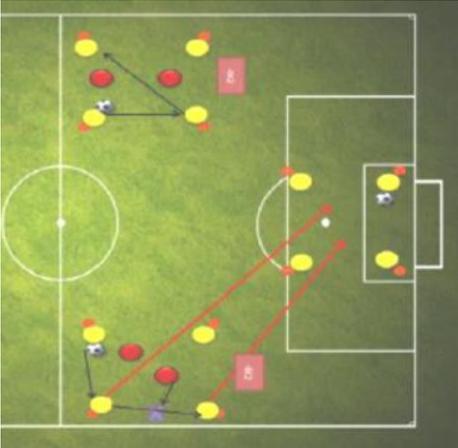
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 13</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de orientación con pases del balón	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la capacidad de orientación por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> 2 balones por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores se desplazan por el espacio tal como indica el gráfico. Los jugadores A y B realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo y pasan alternativamente el balón al jugador C, que lo devolverá tras realizar 2-3 toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 20x20m. Duracion:6 minutos</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 20x20m. Duracion:6 minutos</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 14</b>	
<b>TEMA:</b> Dominio de balón pero caminando	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar el dominio de balón caminando mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> 2 balones por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores se desplazan por el espacio tal como indica el gráfico. Los jugadores A y B realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo y lo pasan alternativamente al jugador C, que lo devolverá tras realizar 2-3 toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 3x1, 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse.</p> <p>Dimensiones: 6x6m.  Duración: 6 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo Dimensiones: Zona central: 12x12m. Duración: 8 minutos.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

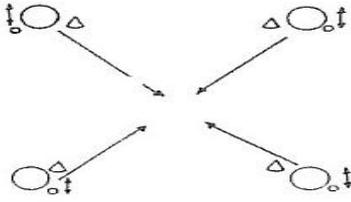
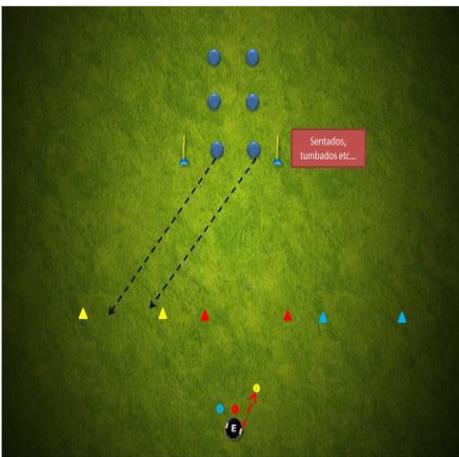
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 15</b>	
<b>TEMA:</b> Capacidad de orientación con pases del balón	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la capacidad de orientación por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por jugador  <b>Descripción:</b> Los jugadores se sitúan tal como indica el gráfico. Los tres realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador cada jugador pasa el balón al compañero situado a su izquierda para continuar realizando toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.  -Regla Provocación: Tras 10 pases seguidos de puede hacer gol tirando en cualquiera de las 8 porterías exteriores (2m).  -Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.  -Duración: 10-12 minutos.  -Dimensiones: 35x35m.  -Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Juego 7x7, El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.  Se divide el campo en 4 zonas.  -Regla Provocación: temporización colectiva con 4 pases seguidos en un mismo cuadrado 1 punto.  -Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.  -Duración: 10-12 minutos.  -Dimensiones: 35x35m.  -Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar limitando el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

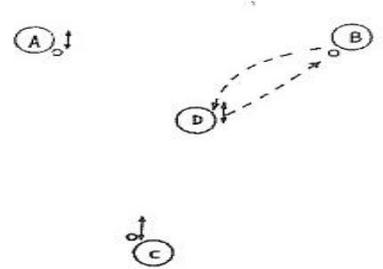
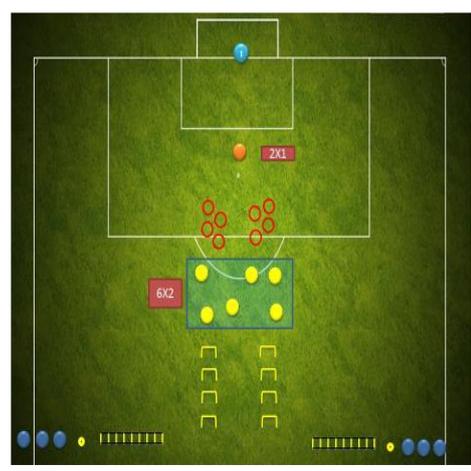
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 16</b>	
<b>TEMA:</b> Dominio de balón pero caminando	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar el dominio de balón caminando mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores se sitúan tal como indica el gráfico. El jugador A realiza toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que se desplaza por el terreno entre sus compañeros dibujando un ocho.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Iniciamos en 1 con golpeo largo, jugador recibe y hace dejada para compañero que llega en carrera para finalizar a portería, tras finalización el jugador situado en 2 inicia carrera con la intención de hacer gol en portería pequeña y jugador que ha finalizado a portería grande inicia transición defensiva intentando evitar el gol.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Se divide el equipo en 3 grupos diferentes, y en frontal de área se realiza un 4X2 y tras robo del equipo que defiende, busca pase largo hacia extremo y realiza una transición ofensiva lo más rápidamente posible para realizar gol contra dos defensas.  Alternar trabajo y rotar con el equipo que descansa.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 17</b>	
<b>TEMA:</b> Ejercicios de dominio de balón	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar el dominio de balón mediante ejercicios generales para mejorar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> 2 balones por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores se sitúan tal como indica el gráfico. Los jugadores A y B realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo y pasan alternativamente el balón al jugador C que devolverá el balón tras realizar 2-3 toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Circuito en el que alternamos acciones técnicas y coordinativas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 pase largo y realizamos skipping en escalera</li> <li>2 realizamos habilidad dinámica</li> <li>3 pase largo y punteras en aros</li> <li>4 control orientado y finalización, seguidamente coge balón y realiza zigzag hasta llegar al 1x1 y finalizar</li> </ol>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Dos grupos, el primero realizan zig-zag entre picas, al llegar al chino amarillo recibe saque de banda del compañero y realiza control orientado para acabar finalizando en portería pequeña.</p> <p>El grupo dos realiza skipping en escalera (podemos alternar con otros ejercicios) sale al chino amarillo, donde realiza control en semiparada y encara para realizar una finta y finalizar en portería pequeña.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

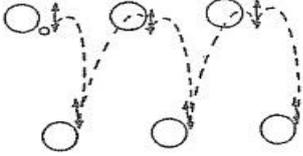
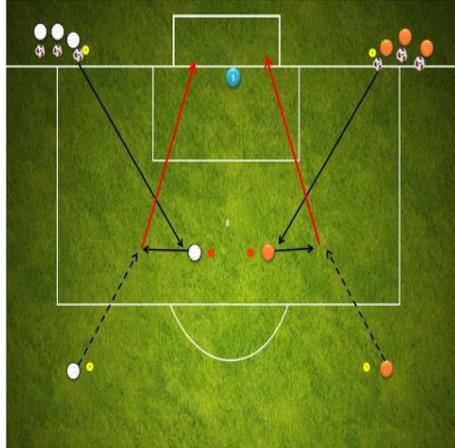
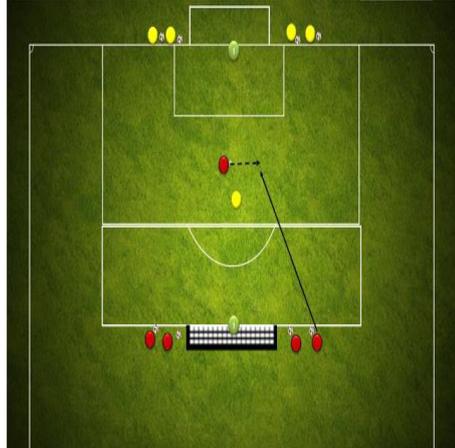
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 18</b>	
<b>TEMA:</b> Dominio de balón con la cabeza	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar el dominio de balón con cabeza mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 3  <b>Material:</b> Un balón por jugador.  3 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores se sitúan tal como indica el gráfico. Cada uno realiza toques con la superficie de golpe designada para el cono que ocupa. A la señal del entrenador, los jugadores se dirigen al cono de su izquierda realizando toques con la misma superficie y al llegar al cono cambian de superficie.</p>	 <p>Diagrama que muestra tres jugadores en una línea horizontal. El jugador de la izquierda está tocando un balón con la planta del pie. El jugador del centro está tocando un balón con la cabeza. El jugador de la derecha está tocando un balón con el talón. Hay conos pequeños en el suelo frente a cada jugador.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Jugadores por parejas, se forman porterías de diseño de tres colores diferentes, y el entrenador tendrá chinos de los tres colores, levantara o gritara uno de ellos y los jugadores deberán atravesar la portería de ese color.  Los jugadores pueden estar sentados, tumbados etc. o se puede usar como calentamiento, teniendo a los jugadores elevando rodillas, talones, como veamos que necesitamos.</p>	 <p>Fotografía de un campo de fútbol con conos de colores (rojo, azul, amarillo) colocados en el terreno. Hay una línea de conos que forman una 'portería' de tres colores. Un jugador está en el centro del campo tocando un balón.</p>
<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios	
<p>Se organizan 3 rondos, en dos de ellos se realiza un 4x2 y el libre se quedan 4 jugadores esperando a los rivales.  En los que se juega un 4x2 cuando uno de los dos defensas roba balón, los dos jugadores que pierden balón (el que realiza el pase y el que pierde balón) se desplazan lo más rápido posible buscando el rondo libre para trabajar en defensa y los que robaron se colocan para posesión esperando otros defensas.  La distancia entre rondos se decide dependiendo de la edad y nivel de los jugadores, ya que a mayor distancia se puede usar como un buen ejercicio físico con balón.  Inicia juego 1 con pase a 2 y este juega de cara otra vez a 1 que pasa a 3 que juega con 2 y temporiza el pase para llegada de 1 que finaliza a puerta, tras acabar</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol con tres rondos (áreas de juego) marcados con líneas rojas. Hay jugadores representados por círculos de colores (rojo, amarillo, azul) distribuidos en los rondos y en el campo. Se muestran flechas que indican el movimiento del balón entre los rondos.</p>
<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios	
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Ejercicios de estiramiento	

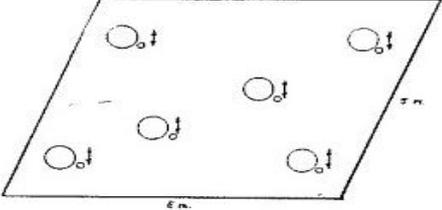
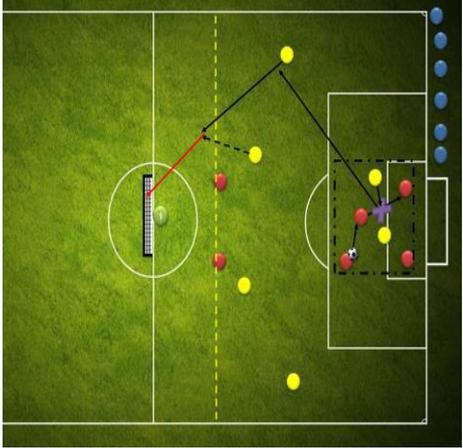
<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 19</b>	
<b>TEMA:</b> Golpeos y pases de balón con el pie	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar los golpeos y pases de balón mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 4  <b>Material:</b> 4 balones por grupo. 4 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores se colocan tal como indica el gráfico, cada uno junto a su cono, realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, y a la señal se dirigen al cono situado a su derecha, sin dejar de realizar toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Jugada, inicia 4 con pase a 5 y este igualmente a 6 que temporiza para la llegada de 5 al que le realiza pase en profundidad para realizar 1X1 contra 4.</p>	<p style="text-align: right;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Se organizan 3 rondos, en dos de ellos se realiza un 4x2 y el libre se quedan 4 jugadores esperando a los rivales. En los que se juega un 4x2 cuando uno de los dos defensas roba balón, los dos jugadores que pierden balón (el que realiza el pase y el que pierde balón) se desplazan lo más rápido posible buscando el rondo libre para trabajar en defensa y los que robaron se colocan para posesión esperando otros defensas</p>	<p style="text-align: right;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Acabar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 20</b>	
<b>TEMA:</b> Pases	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la técnica de pase mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> 4  <b>Material:</b> 4 balones por grupo. 4 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores se colocan tal como indica el gráfico, cada uno junto a su cono, y realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, y a la señal se dirigen al cono situado en su diagonal, sin dejar de realizar toques.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Jugadores por parejas, se forman porterías de diseño de tres colores diferentes, y el entrenador tendrá chinos de los tres colores, levantara o gritara uno de ellos y los jugadores deberán atravesar la portería de ese color.</p> <p>Los jugadores pueden estar sentados, tumbados etc. o se puede usar como calentamiento, teniendo a los jugadores elevando rodillas, talones, como veamos que necesitamos.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Ejercicio técnico en el que juntamos coordinación y acciones constantes de ataque con finalización.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Jugador da pase aéreo a compañero y realiza coordinación en escalera, jugador que recibe juega de cara.</li> <li>2 – Realizamos acción de 2X1 contra el central.</li> <li>3 – Tras acción de 2x1 jugador realiza golpeo desde la frontal.</li> <li>4 – Realizamos dribbling entre picas y realiza centro al área buscando a los tres jugadores que han realizado acciones ofensivas y defiende el central de las acciones anteriores.</li> </ol> <p>Alternar centrales y rotar jugadores dependiendo de lo que queramos que trabaje cada jugador.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Acabar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 21</b>	
<b>TEMA:</b> Conducción	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la conducción del balón mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>Dificultad:</b> 3  <b>N.º de jugadores:</b> 4  <b>Material:</b> 3 balones por grupo  <b>Descripción:</b> Los jugadores A, B y C realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, y lo pasan alternativamente al jugador D, que realiza 2-3 toques y devuelve al jugador que le ha pasado.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Equipo separado en grupos, trabajamos fuerza, resistencia, coordinación y finalización.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Saltos con balón medicinal 2 kilos y equilibrio en bossu.</li> <li>2 – Posesión 6X2</li> <li>3 – Tras recuperación en la posesión los dos jugadores realizan dos finalizaciones desde ambos corners.</li> <li>4 – Realizan coordinación conjunta en escalera.</li> </ol>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Comienza equipo azul</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Coordinación escalera</li> <li>2 - Saltos con rodillas al pecho</li> <li>3 - Posesion 6X2</li> <li>4 - Tras robo, punteras en aros</li> <li>5 - 2X1 en superioridad</li> </ol>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Acabar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 22</b>	
<b>TEMA:</b> Regates y fintas tiro aportaría	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar los regates mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>Dificultad:</b> 3  <b>N.º de jugadores:</b> Grupos numerosos.  <b>Material:</b> 1 balón por jugador  <b>Descripción:</b> Los jugadores, divididos en dos grupos, se sitúan en los extremos del terreno. A la señal se dirigen hacia el extremo contrario realizando toques con una superficie determinada, evitando que caiga al suelo, sobre todo cuando se cruzan en el centro del terreno con los que vienen en sentido contrario.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Se organizan 3 rondos, en dos de ellos se realiza un 4x2 y el libre se quedan 4 jugadores esperando a los rivales.  En los que se juega un 4x2 cuando uno de los dos defensas roba balón, los dos jugadores que pierden balón (el que realiza el pase y el que pierde balón) se desplazan lo más rápido posible buscando el rondo libre para trabajar en defensa y los que robaron se colocan para posesión esperando otros defensas.  La distancia entre rondos se decide dependiendo de la edad y nivel de los jugadores, ya que a mayor distancia se puede usar como un buen ejercicio físico con balón.</p>	
	<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios
<p>Inicia juego 1 con pase a 2 y este juega de cara otra vez a 1 que pasa a 3 que juega con 2 y temporiza el pase para llegada de 1 que finaliza a puerta, tras acabar jugada, inicia 4 con pase a 5 y este igualmente a 6 que temporiza para la llegada de 5 al que le realiza pase en profundidad para realizar 1X1 contra 4.</p>	
	<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 23</b>	
<b>TEMA:</b> Regates complejos y tiro a portería	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar de regate complejo mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>Material:</b> 1 balón por grupo</p> <p><b>Descripción:</b> El balón debe realizar sucesivos viajes de ida y vuelta de forma que cada jugador realiza 2-3 toques y pasa el balón según muestra el gráfico.</p> <p>Ida-vuelta n.º 1. Toques con el pie.</p> <p>Ida-vuelta n.º 2. Con el muslo.</p> <p>Ida-vuelta n.º 3. Con la cabeza.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Ejercicio de finalización con apoyo al tercer hombre, pase al tercer hombre al primer toque e intentar la mejora de la precisión de cara a portería.</p>	 <p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Ejercicio de 1X1 con desmarques constantes y acciones rápidas de finalización.</p> <p>Aplicar mucha intensidad del defensa y por parte del atacante buscar regate y finalización rápida, el jugador que da el pase no hacerlo hasta que el compañero no realice un buen desmarque.</p>	 <p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 24</b>	
<b>TEMA:</b> Ejercicios complejos de conducción del balón	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la técnica la conducción mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos numerosos.  <b>Material:</b> 1 balón por jugador  <b>Descripción:</b> Los jugadores, distribuidos por el terreno de juego libremente, realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo. El objetivo es ser el último jugador en perder el control del balón.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Se divide el equipo en 3 grupos diferentes, y en frontal de área se realiza un 4X2 y tras robo del equipo que defiende, busca pase largo hacia extremo y realiza una transición ofensiva lo más rápidamente posible para realizar gol contra dos defensas.</p> <p>Alternar trabajo y rotar con el equipo que descansa.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Iniciamos en 1 con golpeo largo, jugador recibe y hace dejada para compañero que llega en carrera para finalizar a portería, tras finalización el jugador situado en 2 inicia carrera con la intención de hacer gol en portería pequeña y jugador que ha finalizado a portería grande inicia transición defensiva intentando evitar el gol.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

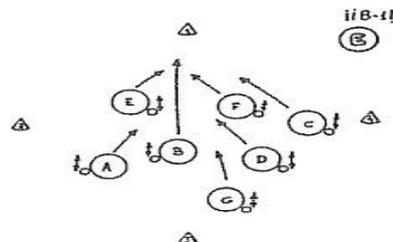
### SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 25

**TEMA:** Recepción del balón raso y cambio de dirección

**OBJETIVO:** Mejorar la recepción del balón raso y cambio de dirección mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica

#### CALENTAMIENTO (20 minutos)

**N.º de jugadores:** Grupos numerosos.  
**Material:** 1 balón por jugador. 4 conos  
**Descripción:** Los jugadores realizan toques libremente por el espacio delimitado por los conos. Cada jugador tiene una letra y cada cono un número. El entrenador cantará una letra y un número para que el jugador nombrado se dirija al cono correspondiente antes de que sus compañeros se lo impidan.



#### PARTE PRINCIPAL (30 minutos)

Se juega un 4x4 en el campo con la intención de hacer gol tras combinación entre jugadores, tras hacer gol se lanzará un córner desde una de las dos esquinas pudiendo así sumar 2 goles en una misma jugada.

Se juega un rey de la pista, a dos goles o 2 minutos de tiempo, así se crea más intensidad en la defensa del juego aéreo ya que en una misma jugada puede quedar eliminado el equipo.



Elaborado por: Cristofer Palacios

Dos equipos de 4 jugadores más 4 comodines exteriores, los cuales solo pueden jugar a un toque, realizan posesión dentro del campo marcado, tras gol en una de las porterías pequeñas, los dos jugadores que no intervinieron en el gol realizan desmarque para rematar un centro desde banda que enviara el comodín más cercano a la portería del gol.

Rotar los tres equipos, y equipo que hace la función de comodines, rotar en cada gol.

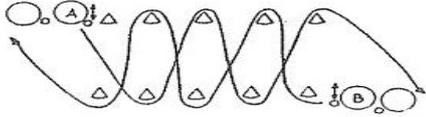
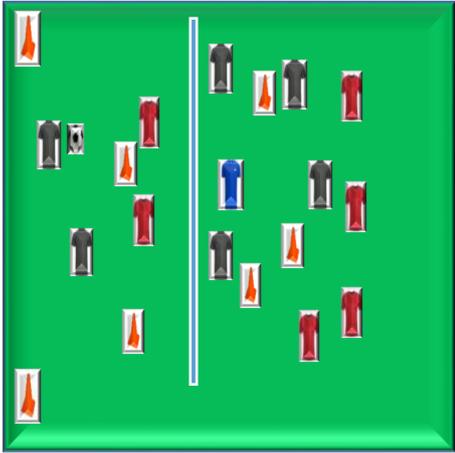
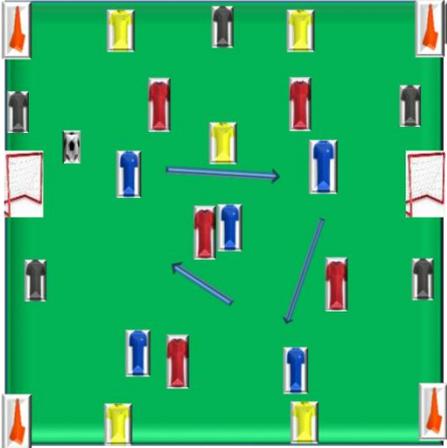


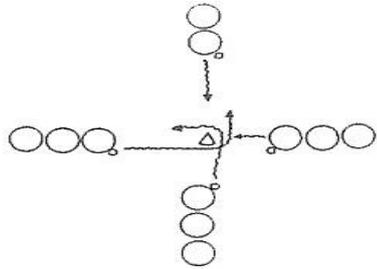
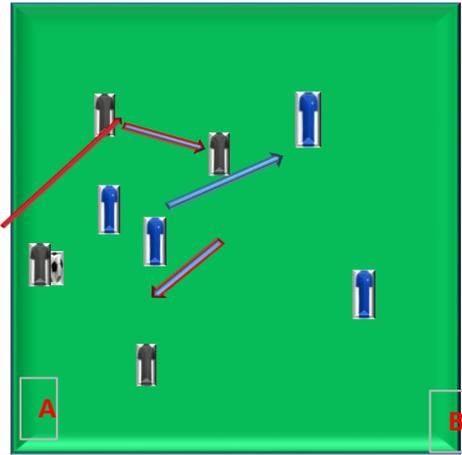
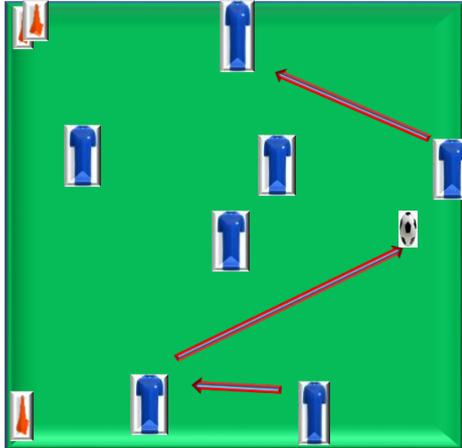
Elaborado por: Cristofer Palacios

#### VUELTA LA CALMA (10 minutos)

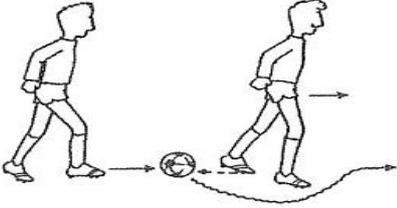
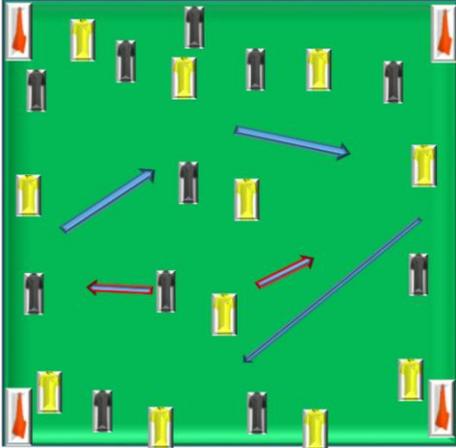
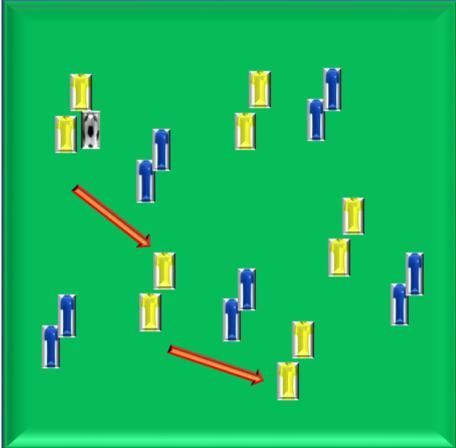
Terminar con estiramientos estáticos por parejas

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 26</b>	
<b>TEMA:</b> Recepción de balón que ha sido enviado bombeado	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la recepción del balón que ha sido enviado el balón bombeado mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos numerosos.  <b>Material:</b> 1 balón por jugador. 9 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que se desplazan yendo a rodear cada uno de los conos exteriores después de rodear el cono central.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Superficie: 20x10 dos cuadrados continuos de 10x10 jugadores:4 parejas  organización: las cuatro parejas tres parejas van en un cuadrado y la pareja que sobra se ubica dentro del cuadrado sobrante  Tarea las parejas que se encuentran por fuera juegan a cuidar el balón y la pareja que está dentro a quitarlo, mismo trabajo</p>	
	<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios
<p>Superficie: 4 áreas de 10x10 Jugadores: 22 jugadores (11 parejas) Organización: colocamos los cuatro cuadrados equidistantes entre ellos entre 5 metros. En tres cuadrados se colocan 6 jugadores 2 parejas por fuera y 2 por dentro, en estos cuadrados se tratará de conservar la pelota contra la pareja de dentro, que este intentara interceptar, en el cuadrado sin pareja por dentro pasan el balón simplemente, se juega a dos toques máximo</p>	
	<b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 27</b>	
<b>TEMA:</b> Ataque, desmarque, percepción del juego	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar el Ataque, desmarque, percepción del juego mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos numerosos.  <b>Material:</b> 1 balón por jugador. 10 conos  <b>Descripción:</b> Los jugadores A y B se desplazan en zig-zag entre los conos, tal como indica el gráfico, mientras realizan toques con una superficie determinada, evitando que el balón caiga al suelo. Al llegar al final dan el balón al siguiente jugador de la fila.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>superficie: 45x35 doble área  Jugadores: 3 equipos de 7  Organización: los tres equipos se colocan dentro del área acotada  Tarea: 2 equipos juegan para conservar el balón con un máximo de dos toques y el otro equipo juega a interceptar, el equipo que pierda el balón que de hecho se va a hacer intercambio de tareas con el equipo que recuperaba,</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Superficie: 35x25  Jugadores: 4 equipos de 5 jugadores  Organización: dos equipos se colocan dentro y los otros por fuera uno deberá ocupar la función de recuperador y el otro realiza la distribución del balón.  Tarea: los dos equipos de fuera y el equipo distribuidor intentan conservar el balón e intentar el mayor número de toque, mientras que el equipo restante juega para interceptar</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 28</b>	
<b>TEMA:</b> Desmarque, movimiento con acción ofensiva y defensiva	
<b>OBJETIVO:</b> Acrecentar el desmarque, movimiento con acción ofensiva y defensiva mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos numerosos</p> <p><b>Material:</b> 2 balones y un cono por grupo</p> <p><b>Descripción:</b> Los jugadores repartidos en cuatro grupos se intercambian el balón mediante una conducción. Cada jugador que conduce al llegar al cono girará hacia su izquierda. Al finalizar la conducción se quedarán en el mismo grupo. Se pueden trabajar distintas superficies de contacto.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores</p> <p>Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B, El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Superficies: 10x10 Jugadores: 7 jugadores independientemente</p> <p>Organización: se lo colocan 5 jugadores por fuera y dos por dentro</p> <p>Tarea: los cinco de fuera juegan para conservar el balón y los dos d dentro juegan para interceptar, se juega a máximo de dos toques, el jugador que pierde el balón o lo hecho afuera cambio la posición con los de adentro.</p>	 <p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 29</b>	
<b>TEMA:</b> Apoyo y desmarque	
<b>OBJETIVO:</b> Mejorar el apoyo y el desmarque mediante varias repeticiones para aplicar en una acción táctica defensiva	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos de 4-5</p> <p><b>Material:</b> 2-3 balones por grupo y cuatro conos</p> <p><b>Descripción:</b> El jugador A conduce hasta la posta donde se encuentra su compañero C, a quien le cede el balón. C conduce hacia la siguiente posta D y realiza la misma operación con D, etc. Los jugadores se quedan en las postas hasta que les vienen a entregar de nuevo el balón.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Superficie 40x25</p> <p>Jugador: 2 equipo de 10 jugadores</p> <p>Organización: todos los jugadores se colocan dentro del área</p> <p>Tarea: un equipo lleva a conservar el balón y el otro juega a intentar tocarlo, se juega máximo con a dos topes, si el equipo que tiene el balón, lo pierde, lanza afuera entonces cambiara de tarea</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Superficies 40x25</p> <p>Jugadores: 2 equipo de 10 jugadores</p> <p>Organización: todos los jugadores se colocan dentro del área</p> <p>Tarea: un equipo juega a conservar el balón, y el otro a interceptar o tocarlo, si el equipo que tiene el balón lo pierde, lo hecha afuera o es interceptado, entonces cambia de tareas con el otro, el trabajo se lo realiza a máximo dos toques, dos toques en el lado B y un toque A</p>	<p><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

<b>SESIÓN DE ENTENAMIENTO N° 30</b>	
<b>TEMA:</b> Apoyo y desmarque	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar el apoyo y el desmarque mediante varias repeticiones para aplicar en una acción táctica defensiva	
<b>CALENTAMIENTO (20 minutos)</b>	
<p><b>N.º de jugadores:</b> Grupos de 2  <b>Material:</b> 1 balón por grupo  <b>Descripción:</b> El jugador A conduce el balón en línea recta, cada 3-4 pasos pisa el balón con la planta del pie y lo cede a su compañero B que corre detrás suyo; éste recoge el balón y lo conduce hasta situarse delante de A para repetir el mismo ejercicio.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	
<p>Superficie: 25x25 Jugadores: 11 parejas (22 jugadores) Organización: 9 parejas se distribuyen en el área y los restantes dos se colocan en el interior. Los jugadores de los lados juegan para mantener el balón mientras las dos parejas dentro juegan para interceptar el balón, se juega a dos toques como máximo si un jugador pierde o bota afuera el balón y realiza más toques de los permitidos estos tendrán que ocupar la posición de Recuperador de la pelota.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<p>Superficie: 25x25  Jugadores: 20 (10 parejas)  Organización: Cinco parejas de un color y 5 parejas de otro. Todos juegan por dentro.  Cinco parejas juegan a conservar el balón y las otras cinco a recuperarlo.  Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo en posesión del balón lo echa fuera, o un jugador suyo da más toques de los permitidos entonces se intercambian las tareas</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cristofer Palacios</p>
<b>VUELTA LA CALMA (10 minutos)</b>	
Terminar con estiramientos estáticos por parejas	

## **4.7 Impacto**

### **4.7.1 Impacto educativo**

La actividad deportiva del fútbol es el pilar del desarrollo integral de las personas y en el caso de los estudiantes de la categoría intermedia de la Unidad Educativa “Valle del Chota” es una forma de erradicar de algunos vicios propios de la modernización, donde la inactividad física, el alcohol, el tabaquismo es una trampa mortal que está terminando con la juventud.

### **4.7.2 Impacto psicológico**

El futbolista de esta importante Unidad Educativa debe aprender a poner en práctica las enseñanzas de su maestro en un encuentro de fútbol, para ello debe regular sus actuaciones y emociones en función de los objetivos propuestos, es decir debe tener una mente positiva, gane o pierda siempre debe estar siempre debe estar motivado para la práctica del fútbol, esta madurez alcanzará conforme avanza su edad, y el contexto donde se desarrolle.

### **4.7.3 Impacto social**

El deporte del fútbol se ha convertido en el entretenimiento de muchos niños, jóvenes y adultos. Se ha comprobado que el fútbol cambia los estados de ánimo e influye en amplios sectores de la población: la victoria en un partido trae felicidad a los seguidores; por el contrario, la derrota genera frustración, El fútbol es un deporte de multitudes que se juega en los sectores más alejados de nuestro planeta, este deporte ayuda a estar unidos, a trabajar en equipo y a trabajar todos con un mismo objetivo.

## **4.8 Difusión**

Esta propuesta alternativa, es decir la guía didáctica de ejercicios para mejorar la condición física y por ende el rendimiento deportivo, fue socializado a las autoridades, docentes y deportistas, con el objetivo de indicarles cuán importante es

una buena preparación física, técnica y táctica, entendiendo y practicando estos tres aspectos fundamentales se incrementara el rendimiento deportivo de esta noble institución.

#### **4.9 Conclusiones**

- Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que el profesor rara vez le evalúa la condición física y técnica, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Más de la mitad de los deportistas investigados, manifiestan que su profesor le evalúa la condición física cada mes, en menor porcentaje están la alternativa, nunca.
- La mitad de los deportistas investigados manifiesta que el rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol es muy bueno, en menor porcentaje opinan que es excelente y bueno.
- Más de la mitad de los deportistas investigados manifiesta que es muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia.
- Más de la mitad de los deportistas investigados opinan que la aplicación de esta guía didáctica ayudará a mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia, es por ello que esta guía ilustrativa contendrá ejercicios para mejorar los diferentes aspectos de la condición física.
- Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test, resistencia, velocidad, es excelente, en menor porcentaje están las alternativas muy bueno, esta capacidad sirve para hacer los respectivos saques de banda lo más largo posible.

- Más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física, con respecto al test de flexión de flexión profunda del tronco de regular, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno, bueno esta capacidad sirve para mejorar la amplitud de movimientos o cuando hace una determinada técnica deportiva.
- De acuerdo a los datos obtenidos en la aplicación de la ficha de observación con respecto a la condición técnica cuando realiza con el pie izquierdo es bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno, regular.

#### **4.10 Recomendaciones**

- Se recomienda a los docentes de educación física realizar evaluaciones de la condición física y técnica de forma permanente, es decir se les debe hacer los diferentes tipos de evaluación diagnóstica, formativa, sumativa, predictiva.
- Se recomienda a los docentes investigados evaluar la condición física cada mes, ya que la condición física siempre debe ser evaluada para detectar las fortalezas y debilidades de los deportistas.
- Se recomienda a los deportistas investigados que para mejorar el rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol se debe dominar algunos aspectos de carácter físico, técnico, táctico.
- Se recomienda al autor del trabajo de grado elaborar una guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia, y por ende los resultados deportivos.
- Se recomienda a los entrenadores investigados aplicar esta guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia.

- Se recomienda a los estudiantes evaluados mantener y mejorar la condición física, técnica, estas capacidades se deben entrenar de forma permanente, con el propósito de tener un rendimiento adecuado en los diferentes partidos de fútbol.
- Se recomienda a los docentes investigados incluir en los planes de entrenamiento, ejercicios de flexibilidad, con el objetivo de mejorar la amplitud de movimientos de los diferentes segmentos corporales o cuando hace una determinada técnica deportiva.
- Se recomienda a los docentes y estudiantes poner mayor énfasis en los trabajos de dominio con balón con el pie izquierdo, ya que más de la mitad lo ejecutan adecuadamente con el pie derecho, en la actualidad en el fútbol moderno dice que se debe ejecutar con los dos pies en forma alternada.

#### **4.11 Contestación a las preguntas de investigación**

##### **¿Cuáles son los niveles de condición física de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidencia que la condición física que poseen los estudiantes es de buena con respecto a los test de resistencia, velocidad, salto largo sin impulso, flexión y extensión de brazos, abdominales y la flexión profunda tiene una condición física regular, esta cualidad física se la debe tomar muy en serio, ya es una cualidad física que tiene características diferentes las otras, porque si no se la entrena decrece o conforme avanza la edad, también va desmejorando.

##### **¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?**

Con respecto a la evaluación de los fundamentos técnicos del fútbol, tienen una condición física de buena cuando realizan con el pie derecho, pero tienen dificultad la

mayoría cuando ejecutan con el pie izquierdo, es por ello que los entrenadores deben tomar muy en cuenta a la hora de entrenar, porque el fútbol moderno así lo exige.

**¿Cuál es el resultado del rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?**

Más de la mitad de los deportistas investigados manifiesta que el rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol es bueno, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno, regular. Al respecto se manifiesta que este rendimiento deportivo se le debe mejorar con el compromiso de los actores investigados, para obtener óptimos resultados.

**¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios ayudará a mejorar la condición física y el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.**

De acuerdo a los resultados deportivos más de la mitad de los deportistas investigados opinan que la aplicación de esta guía didáctica ayudará a mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia, es por ello que esta guía ilustrativa contendrá ejercicios para mejorar los diferentes aspectos de la condición física.

### **Fuentes de información**

### **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.

**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.

**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.

**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.

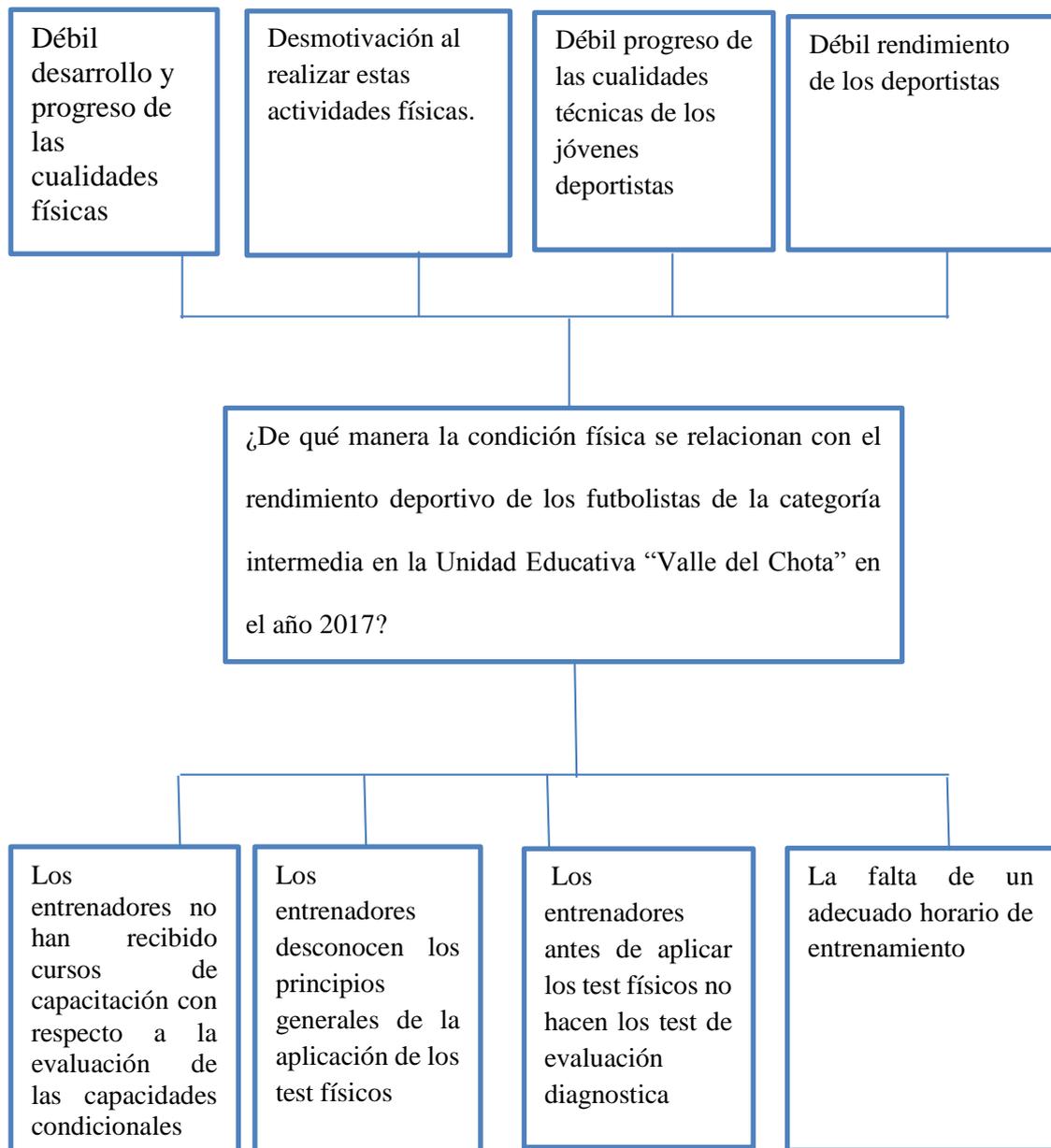
**Referencias bibliográficas**

- Bangsbo Jens (2002) *Entrenamiento de la condición física en el fútbol* Barcelona España Paidortibo
- Bauer Gerhard (2001) *Fútbol entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física* Barcelona España Hispano europea
- Behrens Bopeckh (2005) *Entrenamiento de la fuerza* Barcelona España Paidotribo
- Benedek Endré (2006) *Fútbol infantil* Barcelona España Paidortibo
- Bompa Tudor (2006) *Periodización del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo
- Cirujano Margarita (2005) *Cualidades físicas básicas en la educación física secundaria obligatoria* Madrid España Visión libros
- Dietrich Martín (2004) *Metodología general del entrenamiento deportivo infantil y juvenil* Barcelona España Paidotribo
- Foran Bill (2007) *Acondicionamiento físico* Barcelona España Hispanoeuropea
- Goma Antonio (2005) *Manual del entrenador de fútbol moderno* Barcelona España Paidortibo
- Guerrero Jesús (2010) *Iniciación de la técnica del fútbol sala a través del juego* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Jiménez Alfonso (2007) *Entrenamiento personal bases fundamentos y aplicaciones* Barcelona España Inde Publicaciones
- Jordi Carlos (2004) *1000 ejercicios y juegos con material alternativo* Barcelona España Paidotribo
- Koch Wolfgang (2005) *Fútbol base de programas de entrenamiento (14-15 años)* Barcelona España Paidortibo

- Mallo Javi (2013) *La preparación física para el fútbol basado en el juego* España  
Fútbol Dlibro
- Platanov Vladimir (2001) *La preparación física general* Barcelona España  
Paidotribo
- Ramírez Emerson (2008) *Bases metodológicas del entrenamiento en la práctica y la teoría* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Raposo Vasconcelos (2000) *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo
- Sánchez Enrique (2005) *Como superar las pruebas físicas* Sevilla España Mad S.L
- Sánchez Daniel (2016) *Aplicación práctica para la categoría infantil, cadete, juvenil o aficionado* España All rights reserved
- Serrano Miguel (2009) *Cómo dirigir un partido de fútbol* España Bio Europa S.L
- Silva Felipe (2004) *El fútbol sala como deporte* España ISBN 970-14092-3504-0
- Vargas René (2007) *Diccionario de Teoría del entrenamiento deportivo* México  
Dirección general de Publicaciones y fomento
- Vásquez Santiago (2001) *1022 ejercicios de ataque en el fútbol* Barcelona España  
Paidortibo
- Verkhoshanki Yuri (2002) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*  
Barcelona España Paidotribo
- Warren W (2006) *Guía de supervivencia del entrenador de fútbol* Barcelona España  
Paidortibo
- Zhelyazkov Tsventan (2001) *Bases del entrenamiento deportivo* Barcelona España  
Paidortibo

# ANEXOS

## Anexo 1 Árbol de problemas



## Anexo 2 Matriz de coherencia

<b>EL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿De qué manera la condición física se relacionan con el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?</p>	<p>Establecer como la condición física se relacionan con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017</p>
<b>INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuáles son los niveles de condición física de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?</p> <p>¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es el resultado de la evaluación táctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta de ejercicios físicos, técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017?</p>	<p>Evaluar los niveles de condición física de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.</p> <p>Valorar los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.</p> <p>Valorar el nivel táctico de los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de con ejercicios físicos, técnicos y tácticos para mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” en el año 2017.</p>

**Elaborado por:** Cristofer Palacios

### Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética.	Condición física	Resistencia	Aeróbica
			Entrenamiento aeróbico
			Anaeróbica
			Entrenamiento anaeróbico
		Velocidad	Velocidad gestual
			Velocidad de reacción
			Velocidad desplazamiento
			Velocidad de aceleración
		Fuerza	Fuerza máxima
			Fuerza explosiva
			Fuerza resistencia
			Fuerza relativa
			Fuerza absoluta
		Flexibilidad	Flexibilidad general
			Flexibilidad especial
			Flexibilidad estática
Flexibilidad dinámica			
Como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas, técnicas, tácticas y mentales.	Rendimiento deportivo del fútbol	Físico	Test de kilometro
			Test de 40 metros
			Salto largo sin impulso
			Abdominales
			Flexión de brazos
			Flexión profunda del cuerpo
		Técnico	Golpeos
			Conducciones
			Pases
			Tiros
			Regates
			Cabeceo
		Táctico	Desmarque
			Desdoblamiento
			Temporalizaciones
			Cambios de orientación
			Vigilancia
			Ataque
			Contraataques
		Control del juego, cambios de ritmo	

**Elaborado por:** Cristofer Palacios

## Anexo 4 Matriz de relación

Objetivo del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Condición física	Aeróbica	Encuesta	Estudiantes
		Entrenamiento aeróbico		
		Anaeróbica		
		Entrenamiento anaeróbico		
		Velocidad gestual		
		Velocidad de reacción		
		Velocidad desplazamiento		
		Velocidad de aceleración		
		Fuerza máxima		
		Fuerza explosiva		
		Fuerza resistencia		
		Fuerza relativa		
		Fuerza absoluta		
		Flexibilidad general		
		Flexibilidad especial		
		Flexibilidad estática		
Flexibilidad dinámica				
Valorar	Rendimiento deportivo del fútbol	Test de kilometro	Test físico	Estudiantes
		Test de 40 metros		
		Salto largo sin impulso		
		Abdominales		
		Flexión de brazos		
		Flexión profunda del cuerpo		
		Golpeos		
		Conducciones		
		Pases		
		Tiros		
Analizar	Rendimiento deportivo del fútbol	Regates	Ficha de observación	Estudiantes
		Cabeceo		
		Desmarque		
		Desdoblamiento		
		Temporalizaciones		
		Cambios de orientación		
		Vigilancia		
		Ataque		
		Contraataques		
		Control del juego, cambios de ritmo		

Elaborado por: Cristófer Palacios

## Anexo 5 Encuesta



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para establecer como la condición física se relacionan con el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría intermedia en la Unidad Educativa “Valle del Chota” 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.- ¿Su profesor le evalúa la condición física es decir las pruebas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad? Señale una opción

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Cada que tiempo le evalúa la condición física su profesor? Señale una opción

Cada mes	Cada tres meses	Cada seis meses	Nunca

3.- ¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia? Señale una opción

Test de Cooper	Test de mil metros	Test de la milla	Ninguna

4.- ¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la resistencia? Señale una opción

Test de Cooper	Test de mil metros	Test de la milla	Ninguna

5.- ¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la velocidad? Señale una opción

Test de 20 metros	Test 40 metros	Test de 60 metros	Ninguna

6.- ¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la fuerza? Señale una opción

Test de salto largo	Test de salto vertical	Test de triple salto	Ninguna

7.- ¿Indique los tipos de test que utiliza para evaluar la flexibilidad? Señale una opción

Test de flexión del tronco	Test de flexión profunda del tronco	Test de spagat	Ninguna

8.- ¿Su profesor le valorar los fundamentos técnicos del fútbol? Señale una opción

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Cada que tiempo le evalúa la condición técnica su profesor? Señale una opción

Cada mes	Cada tres meses	Cada seis meses	Nunca

10.- ¿Qué tipo de test técnico le evalúa con mayor frecuencia? Señale una opción

Conducción	Dribling	Pases	Ninguna

11.- ¿El rendimiento deportivo en los intercolegiales de fútbol es? Señale una opción

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

12.- ¿El rendimiento físico, técnico, táctico del fútbol? Señale una opción

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

13.- ¿Según su criterio estaría de acuerdo que el autor de este trabajo de grado elabore una guía didáctica para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia? Señale una opción

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14.- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas de la categoría intermedia? Señale una opción

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 6 Test de condición física categoría intermedia

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

**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 Fotografías**

**Elaborado por:** Cristofer Palacios



**Elaborado por:** Cristofer Palacios



**Elaborado por:** Cristofer Palacios



**Elaborado por:** Cristofer Palacios



**Elaborado por:** Cristofer Palacios



**Elaborado por:** Cristofer Palacios

## Anexo 9 Certificados


**UNIDAD EDUCATIVA "VALLE DEL CHOTA"**

CARPUELA - AMBUQUÍ

\*\*\*\*\*

Yo, Joel Chalá C. Rector de la Unidad Educativa "Valle del Chota" de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, comunidad de Carpuela a petición del interesado en forma legal:

**CERTIFICADO**

Qué: El señor Palacios Maldonado Cristófer David portador de cedula N° 100357212-8 realizo la encuesta y la ficha de observación para el estudio de la Condición Física y su Relación con el Rendimiento Deportivo en los Futbolistas de la Categoría Intermedia en nuestra Unidad Educativa, previo al trabajo de investigación de su tesis.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Se faculta al interesado hacer uso del presente documento en el lugar y fecha que crea conveniente.

Carpuela, 16/10/2017

  
 Ldo. Joel Chalá C.  
 RECTOR U.E.V.CH



Panamericana Norte Km. 94, Telf.: 2637-070  
 email: u.e.valledelchota@gmail.com



## UNIDAD EDUCATIVA "VALLE DEL CHOTA"

CARPUELA.- AMBUQUÍ

\*\*\*\*\*

A petición verbal del interesado el suscrito Rector de la Unidad Educativa "Valle del Chota", en forma legal;

### CERTIFICADA:

**Qué:** El señor Palacios Maldonado Cristofer David portador de cedula N° 100357212-8, estudiante del Octavo Semestre de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializo en este plantel la Guía Didáctica de la Condición Física y su Relación con el Rendimiento Deportivo en los Futbolistas de la Categoría Intermedia.

Trabajo que lo realizo con eficiencia y profesionalismo, muy estimada por parte de la Unidad Educativa.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizo a la persona interesada hacer uso del presente documento en el y fecha que crea conveniente.

Carpuela, 16/10/2017

Lcdo. Joel Chalá C.  
RECTOR U.E.V.CH



Panamericana Norte Km. 94, Telf.: 2637-070  
email: u.e.valledelchota@gmail.com

# URKUND

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: URKUND Cristofer.docx (D33651868)  
Submitted: 12/11/2017 10:25:00 PM  
Submitted By: cristofer.palacios1987@gmail.com  
Significance: 8 %

### Sources included in the report:

TESIS SANDINO GUERRÓN.docx (D32831236)  
CAPÍTULO I-II-III-IV-V.docx (D22158114)  
Trabajo HOLGUER listo.docx (D31645376)  
Trabajo de grado.docx (D17447043)  
Trabajo ROBERTO URKUND-1.docx (D31778861)  
Urcund.docx (D26112006)  
ANTONIO DELEG TORRES.docx (D25689343)  
TESIS PATRICIO REINA.docx (D21092754)

### Instances where selected sources appear:

54

TÍTULO	ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO LÍNEICO EN LAS ENTREVISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LA DISCIPLINA FUJIBAMA "VALE DEL OCHO" EN EL AÑO 2017
AUTOR(ES)	Palacios Cristófer David
FECHA DE ASESORADO	2017/11/19
NIVEL PARA TRABAJOS DE GRADO	
NIVEL DE GRADO	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> LICENCIADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE	Licenciado en Ingeniería Civil
LA / LA DIRECTOR(A)	Msc. Zaira Ramírez



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100357212-8		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Palacios Maldonado Cristofer David		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra, El Juncal, vía Pimampiro		
<b>EMAIL:</b>	cristofer.palacios1987@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0990998732

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA "VALLE DEL CHOTA" EN EL AÑO 2017
<b>AUTOR (ES):</b>	Palacios Maldonado Cristofer David
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2017/12/19
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Msc. Zoila Realpe

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Palacios Maldonado Cristofer David, con cédula de identidad Nro. 100357212-8, 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 19 días del mes de diciembre de 2017

### EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Palacios Maldonado Cristofer David  
C.C. 100357212-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Palacios Maldonado Cristofer David, con cédula de identidad Nro. 100357212-8 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: "ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA "VALLE DEL CHOTA" 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 19 días del mes de diciembre de 2017

(Firma) .....

Nombre: Palacios Maldonado Cristofer David

Cédula: 100357212-8