



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL DE LOS CUATRO EQUIPOS QUE ASCIENDEN A LA SERIE “B” DE LA LIGA BARRIAL SAN MIGUEL DE IBARRA EN EL AÑO 2017

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

AUTOR:

García Muñoz Andrés Alexander

DIRECTOR:

Msc. Vicente Yandún Y.

Ibarra, 2018

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie "B" de la liga barrial san miguel de Ibarra en el año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: García Muñoz Andrés Alexander 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.



Msc. Vicente Yandún Y.

DIRECTOR

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

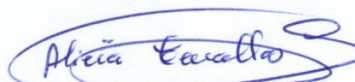
Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie "B" de la liga barrial san miguel de Ibarra en el año 2017., del egresado García Muñoz Andrés Alexander, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 27 de Febrero del 2018

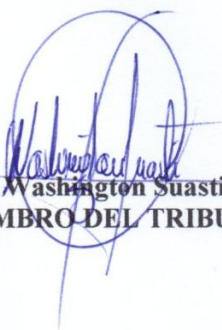
Para constancia firman



**Msc. Vicente Yandún Y.
DIRECTOR**



**Msc. Alicia Cevallos
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Washington Suasti
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Paul Salazar
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

AUTORÍA

Yo, García Muñoz Andrés Alexander con cédula de ciudadanía 100355013-2 declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. García Muñoz Andrés Alexander

C.I: 100355013-2

Fabián Echeverri Escobar, Coordinador Técnico, Comité Olímpico de Colombia

RESUMEN

La investigación hace mención a la Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la liga barrial san miguel de Ibarra en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro es decir se da a conocer las causas y efectos que configuran el problema de investigación, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo para ello se investigó en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el marco metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas, test técnicos y ficha de observación relacionados a los fundamentos con la condición física y los fundamentos técnicos del fútbol, luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se realizó el análisis e interpretación de resultados de cada una de las preguntas de la encuesta, test y fichas de observación, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los resultados, desde luego dando respuesta a los objetivos propuestos en la investigación y estos resultados guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para el desarrollo de la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y los fundamentos técnicos del fútbol, para lo cual en cada una de las sesiones se utilizó métodos, con el objetivo de mejorar la condición física- técnica y por ende el rendimiento de estos equipos que fueron investigados y están participando en la Liga barrial San Miguel de Ibarra, que es la más prestigiosa de las Ligas de la provincia de Imbabura.

Palabras Claves: Evaluación, Condición Física, Rendimiento físico, Guía didáctica

ABSTRACT

The investigation referred to the Assessment of the physical condition and its incidence in the soccer game of the four teams that ascended to the series "B" of the neighborhood league San Miguel de Ibarra in 2017. Subsequently, was written the contextualization of the problem where it is mentioned to the macro, meso and micro part, in other words, it showed the causes and effects that draft the research problem, the objectives and the justification, explaining the reasons why this diagnosis was made, which are the Contributions, who will be benefit according the results obtained. For the development of the Theoretical Framework was investigated according to the categories related to the assessment of physical condition and sports performance; books, magazines, and internet was used to improve the research. The methodological framework refers to the types of research, methods, techniques and instruments, consequently it was applied surveys, technical tests and observation cards related to the fundamentals with the physical condition and technical fundamentals of soccer. Then we proceeded to represent the results in tables and pie charts, later the analysis and interpretation of the results of each question of the survey, test and observation cards, was carried out. After that, the conclusions and recommendations were drawn up, which are related to the results, of course responding to the objectives proposed in the research and these results guided the elaboration of the didactic guide, in which exercises for the development of resistance, strength, speed, flexibility and the technical foundations of soccer, are explained, for which in each of the sessions were used methods to improve the physical and technical condition and therefore the performance of these teams, teams that were investigated and are participating in San Miguel de Ibarra league, which is the most prestigious league in Imbabura province.

Keywords: Evaluation, Fitness, Physical performance, Teaching guide

Antonia J. 2014



DEDICATORIA

El presente trabajo de grado va dedicado a Dios por sobre todas las cosas, así como también a mi madre Sandra Muñoz a mi padre Martín García a mis hermanos y a mis hijos Camila y Justhyn por ser mi motor, fuerza quienes me apoyaron permanentemente para una exitosa culminación y poder lograr el propósito anhelado como es el de ser Licenciado En Entrenamiento Deportivo

Andrés

AGRADECIMIENTO

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

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

Agradezco a los Directivos, entrenadores, asistentes, jugadores de la Serie “B” quienes de manera oportuna aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Andrés

ÍNDICE GENERAL 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.....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	9
1. MARCO TÉORICO.....	9
1.1.1 Evaluación de la condición física.....	9
1.1.2 Finalidad.....	10
1.1.2.1 Evaluación diagnóstica.....	11
1.1.2.2 Evaluación formativa.....	13
1.1.2.3 Evaluación sumativa.....	14
1.2 Capacidades condicionales.....	14
1.2.1 Velocidad.....	15
1.2.2 Fuerza.....	16
1.2.3 Resistencia.....	17
1.2.4 Flexibilidad.....	18

1.3	Rendimiento deportivo.....	20
1.4	Test físicos.....	22
1.4.1	Test 1000 metros.....	22
1.4.2	Test 40 metros.....	22
1.4.3	Test fondos.....	23
1.4.4	Test abdominales.....	23
1.4.5	Test salto largo sin impulso.....	24
1.4.6	Test de flexibilidad.....	24
1.5	Capacidad técnica.....	25
1.5.1	Conducción.....	26
1.5.2	Formas de golpeo.....	26
1.5.3	Pases.....	27
1.5.4	Recepción.....	28
1.5.5	Recuperación.....	29
1.5.6	Fintas.....	30
1.6	Capacidad psicológica.....	31
1.6.1	Necesidades.....	32
1.6.2	Motivación.....	33
1.6.3	Factores intrínsecos.....	34
1.6.4	Factores extrínsecos.....	34
1.6.5	Alimentación.....	35
1.6.6	Edad y género.....	35
	CAPÍTULO II.....	37
	2. METODOLOGÍA.....	37
2.1	Tipo de investigación.....	37

2.1.1 Investigación bibliográfica.....	37
2.1.2 Investigación campo.....	37
2.1.3 Investigación descriptiva.....	37
2.1.4 Investigación propositiva.....	38
2.2 Métodos.....	38
2.2.1 Método inductivo.....	38
2.2.2 Método deductivo.....	38
2.2.3 Método analítico.....	39
2.2.4 Método sintético.....	39
2.2.5 Método estadístico.....	39
2.3 Técnicas e instrumentos.....	39
2.4 Matriz de relación.....	41
2.5 Población.....	42
2.6 Muestra.....	42
CAPÍTULO III.....	43
3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	43
3.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	43
3.2 Resultado de test de condición física.....	56
3.3 Resultado de ficha de observación a los deportistas.....	62
CAPÍTULO IV.....	78
4 PROPUESTA.....	78
4.1 Título de la propuesta.....	78
4.2 Justificación.....	78
4.3 Fundamentación.....	80
4.3.1 Importancia de la evaluación en el fútbol formativo.....	80

4.3.2	Ámbitos a evaluar.....	81
4.3.3	Los medios e instrumentos básicos de evaluación en el fútbol.....	82
4.3.4	Características fundamentales del fútbol.....	83
4.3.5	Como mejorar el rendimiento en el fútbol.....	84
4.3.6	Desarrollo de las bases del rendimiento deportivo.....	85
4.3.7	Batería de test aplicados al fútbol.....	85
4.4	Objetivos.....	87
4.4.1	Objetivo general.....	87
4.4.2	Objetivos específicos.....	87
4.5	Ubicación sectorial y física.....	87
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	88
4.7	Impactos.....	118
4.7.1	Impactos educativo.....	118
4.7.2	Impacto psicológico.....	118
4.7.3	Impacto deportivo.....	118
4.8	Difusión.....	119
4.9	Conclusiones.....	119
4.10	Recomendaciones.....	120
4.11	Contestación a las interrogantes de investigación.....	122
	Fuentes de información.....	123
4.12	Glosario.....	123
4.13	Referencias bibliográficas.....	126
	Anexos.....	128
	Árbol de problemas.....	129
	Matriz coherencia.....	130

Matriz de categorial.....	131
Matriz de diagnóstico.....	132
Encuesta a los entrenadores.....	133
Ficha de observación.....	135
Test de condición física.....	137
Certificaciones.....	138
Fotografías.....	144

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Realiza la evaluación de la condición física.....	43
Tabla N° 2	Finalidad de la evaluación de la condición física.....	44
Tabla N° 3	Tipos de evaluación de la condición física.....	45
Tabla N° 4	Momento que realiza la evaluación de la condición física.....	46
Tabla N° 5	Condición física que tipo de test utiliza.....	47
Tabla N° 6	Test utiliza para evaluar la resistencia.....	48
Tabla N° 7	Test utiliza para evaluar la velocidad.....	49
Tabla N° 8	Test para evaluar los diferentes segmentos corporales.....	50
Tabla N° 9	Condición técnica que tipo de test utiliza.....	51
Tabla N° 10	Lleva una ficha de evaluación y control.....	52
Tabla N° 11	Factores intrínsecos y extrínsecos.....	53
Tabla N° 12	Elabore una propuesta alternativa.....	54
Tabla N° 13	La aplicación de una propuesta alternativa.....	55
Tabla N° 14	Test de 1000 m.....	56
Tabla N° 15	Test de 50 m.....	57
Tabla N° 16	Test salto largo sin impulso.....	58
Tabla N° 17	Test abdominales en 30 segundos.....	59
Tabla N° 18	Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos.....	60
Tabla N° 19	Test de flexión profunda del tronco.....	61
Tabla N° 20	Conducción con el empeine derecho.....	62
Tabla N° 21	Conducción con el empeine izquierdo.....	63
Tabla N° 22	Conducción con el exterior del pie derecho.....	64
Tabla N° 23	Conducción con el exterior del pie izquierdo.....	65
Tabla N° 24	Conducción con el interior del pie derecho.....	66

Tabla N° 25	Golpeo con cabeza.....	67
Tabla N° 26	Golpeo con empeine pie izquierdo.....	68
Tabla N° 27	Golpeo con el empeine pie derecho.....	69
Tabla N° 28	Golpeo con el interior del pie derecho.....	70
Tabla N° 29	Recepción con el pecho.....	71
Tabla N° 30	Recepción con la planta del pie derecho.....	72
Tabla N° 31	Recepción con la planta del pie izquierdo.....	73
Tabla N° 32	Recepción con el muslo derecho.....	74
Tabla N° 33	Recepción con el muslo izquierdo.....	75
Tabla N° 34	Recepción con el interior del pie.....	76
Tabla N° 35	Recepción con el exterior del pie.....	77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Realiza la evaluación de la condición física.....	43
Gráfico N° 2	Finalidad de la evaluación de la condición física.....	44
Gráfico N° 3	Tipos de evaluación de la condición física.....	45
Gráfico N° 4	Momento que realiza la evaluación de la condición física.....	46
Gráfico N° 5	Condición física que tipo de test utiliza.....	47
Gráfico N° 6	Test utiliza para evaluar la resistencia.....	48
Gráfico N° 7	Test utiliza para evaluar la velocidad.....	49
Gráfico N° 8	Test para evaluar los diferentes segmentos corporales.....	50
Gráfico N° 9	Condición técnica que tipo de test utiliza.....	51
Gráfico N° 10	Lleva una ficha de evaluación y control.....	52
Gráfico N° 11	Factores intrínsecos y extrínsecos.....	53
Gráfico N° 12	Elabore una propuesta alternativa.....	54
Gráfico N° 13	La aplicación de una propuesta alternativa.....	55
Gráfico N° 14	Test de 1000 m.....	56
Gráfico N° 15	Test de 50 m.....	57
Gráfico N° 16	Test salto largo sin impulso.....	58
Gráfico N° 17	Test abdominales en 30 segundos.....	59
Gráfico N° 18	Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos	60
Gráfico N° 19	Test de flexión profunda del tronco.....	61
Gráfico N° 20	Conducción con empeine derecho.....	62
Gráfico N° 21	Conducción con empeine izquierdo.....	63
Gráfico N° 22	Conducción con el exterior del pie derecho.....	64
Gráfico N° 23	Conducción con el exterior del pie izquierdo.....	65
Gráfico N° 24	Conducción con el interior del pie derecho.....	66

Gráfico N° 25	Golpeo con cabeza.....	67
Gráfico N° 26	Golpeo con empeine pie izquierdo.....	68
Gráfico N° 27	Golpeo con el empeine pie derecho.....	69
Gráfico N° 28	Golpeo con el interior del pie derecho.....	70
Gráfico N° 29	Recepción con el pecho.....	71
Gráfico N° 30	Recepción con la planta del pie derecho.....	72
Gráfico N° 31	Recepción con la planta del pie izquierdo.....	73
Gráfico N° 32	Recepción con el muslo derecho.....	74
Gráfico N° 33	Recepción con el muslo izquierdo.....	75
Gráfico N° 34	Recepción con el interior del pie.....	76
Gráfico N° 35	Recepción con el exterior del pie.....	77

Introducción

Tema

Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017.

Contextualización del problema

A nivel macro es decir a nivel de La Federación de Ligas barriales a nivel Nacional preocupado por la salud física, técnica, mental y recreativa de los ciudadanos organiza campeonatos nacionales de fútbol, es una organización deportiva, autónoma y sin fines de lucro, su funcionamiento está basado en la labor desinteresada. Pero Fedeligas es un organismo encargado de Planificar, programar y ejecutar torneos a nivel Provincial, Cantonal, barrial y todo de actividades físicas recreativas dirigidas a todos los individuos de todas las edades e índole social, con el objetivo de que los ciudadanos aprovechen su tiempo libre, en situaciones positivas y logren a su máximo el mejoramiento de la calidad de vida, que comprende bienestar emocional, social, en la salud y físico recreativo.

Esta entidad es una entidad privada para su correcto funcionamiento tiene que cumplir una misión como la de fomentar, diversificar y masificar la práctica del deporte recreativo y la actividad física recreativa en base al trabajo voluntario y sin fines de lucro, también tiene una visión como ser la institución ser la más grande y eficiente organización social y deportiva barrial del País.

Adentrarnos a la problemática planteada existe un problema a nivel nacional, que poca o nada de importancia le dan a la evaluación de la condición física, porque

a si mismo algunos equipos a duras penas conforman su equipo, entonces muchas veces poco se preocupan de la preparación física y técnica. Entonces es difícil hablar de una evaluación, pero otros equipos, según la serie donde participen si tienen su cuerpo técnico, donde si les evalúan, hay equipos de la Serie "B" y "A" que sin cuentan con este cuerpo técnico que si les evalúan y les dan a conocer a sus deportistas acerca de sus fortalezas y debilidades de su condición física y toman los correctivos pertinentes para tener un adecuado desenvolvimiento.

A nivel Meso o a nivel de la Provincia de Imbabura existe un organismo como Fedeligas de Imbabura, que está pendiente de masificar la actividad física recreativa de mejorar la calidad de vida de sus deportistas, que semana en semana participan en el campeonato de Provincial, a través de las diferentes filiales de los diferentes cantones de la provincia de Imbabura, los mejores de cada cantón participan en el zonal a nivel Nacional, y estos buscando un cupo para el fútbol de segunda categoría. Muchos equipos han saltado desde el fútbol barrial a este tipo de campeonatos tal es el caso del conocido 2 de marzo de la ciudad de Atuntaqui, el Pilahuin Tío de la ciudad de Otavalo, el Imbabura Sporting Club de la ciudad de Atuntaqui, han sobresalido muchas figuras como la Alex Darío Aguinaga, el Tin Delgado Sobra Espinoza, John Minda, Mauricio Arguello, Edisón Méndez, Edisón Vega, Los Hermanos Zura, en fin del fútbol barrial, han dado un paso al fútbol profesional muchos jugadores y que han sido la base para el fútbol nacional e internacional y desempeñando un importante protagonismo en este tipo de eventos. Sin embargo existe el mismo problema que sucede a nivel nacional, existe equipos que a duras penas lo conforman, muchos equipos no tienen un cuerpo técnico, pues ellos mismos actúan en calidad de técnicos, preparadores físicos, asistentes técnicos, quinesiólogos, psicólogos, entonces ya nos podemos imaginar, que no se está

llevando una adecuada preparación deportiva de los equipos, entonces de allí nace la pregunta se está preparando y evaluando a los equipos de manera planificada, sistemática, la misma que contribuye a mejorar el rendimiento de los equipos.

Hay algunos equipos que quieren tener éxitos deportivos, si hacen por lo menos unas dos veces por semana a prepararse físicamente a veces sin ningún fundamento, pero todo este trabajo realizado a veces realizado por su propia cuenta a veces no es evaluado, ni hay seguimiento para detectar fortalezas y debilidades de la evaluación del fútbol a nivel de la Liga Barrial San Miguel de Ibarra.

A nivel Micro, es decir a nivel de los cuatro equipos que ascienden a la serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, es una liga barrial, que se organizó con la finalidad de incrementar o masificar el deporte con fines recreativos o con el propósito de mejorar la calidad de vida de sus participantes, por allá por el año de 1984, un grupo de entusiastas dirigentes, se reunieron en la casa de Don Vinicio Ortiz, ubicado en la calle Flores, junto al viejo camal Municipal, su objetivo fue fundar la Liga San Miguel de Ibarra.

En el mismo año los dirigentes alcanzaron el acuerdo ministerial N° 10987 del 11 de noviembre de 1984, doce equipos participaron en el primer torneo, poco a poco este campeonato barrial fue ganando prestigios, en actualidad hay muchos equipos, para lo cual, los dirigentes lo han distribuido por series, para que los equipos puedan participar, como todos se conocen su objetivo es masificar el deporte y mejorar la calidad de vida. A nivel de la nacional el equipo de Estrella Juvenil ha tenido una decorosa participación, en donde alcanzo el campeonato Nacional, entonces equipos motivados por ello, siempre tratan de armarse con buenos jugadores y tener unas buenas participaciones y alcanzar la gloria deseada.

Como se manifestó existen algunas series, que los equipos luchan fecha a fecha para ascender a la serie de mayor privilegio como es la serie “A”, pero en estos equipos que participan en la serie “B” son equipos que están conformados por jugadores deseosos por participar y competir, pero a veces lamentablemente son preparados por ellos mismos, o a veces el mejor jugador hace las veces de entrenador, preparador físico, que lamentablemente ha repercutido en el rendimiento deportivo de los jugadores y por ende los equipos tienen dificultades para ascender, para conocer esta problemática se identifica las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

La mayoría de equipos no tienen un cuerpo técnico bien estructurado, por ende, no se le preparan adecuadamente y no les hace una evaluación diagnóstica para conocer las fortalezas y debilidades con respecto al desarrollo de las cualidades físicas.

Los equipos de esta liga por lo menos entrenan dos veces por semana o a veces por su cuenta, pero quienes están al frente tienen un desconocimiento acerca de cómo están físicamente sus jugadores, y más aún los procesos de preparación no son evaluados al inicio, durante o al final de cada jornada deportiva.

Los jugadores desconocen su condición física, debido a que no se les aplica test para conocer cómo se encuentran físicamente, para de allí detectar sus fortalezas para mantener y sus debilidades para corregir y mejorarlas para tener una adecuada

Los dirigentes o los que fungen de entrenadores o preparadores físicos, que son los mismos jugadores, no tienen una ficha de control y seguimiento físico, técnico y psicológico, sin estos insumos no se puede realizar los correctivos pertinentes, es por ello que se ha notado un bajo rendimiento en ciertos equipos, debido a que no

cumplen con estos parámetros. Estos parámetros antes mencionados influyen en el éxito o fracaso del rendimiento deportivo.

Justificación

La investigación del problema propuesto a nivel de los equipos de la Liga San Miguel de Ibarra se justifica por las siguientes razones, las mismas que resaltan la importancia de hacer esta investigación en beneficio de los deportistas, dirigentes y de la matriz del deporte, para que tenga datos reales de lo que está sucediendo y factores afectan al rendimiento deportivo de los diferentes equipos que participan en la serie “B” ,los mismos que están buscando un cupo para llegar a la serie de privilegio como es la serie “A”.

Para ello implican muchos factores, como la capacidad física de sus jugadores, la capacidad técnica, que son fundamentos que son innatos o adquiriendo durante su trayectoria deportiva, las capacidades intelectuales como la concentración, creatividad, intuición anticipación, el entorno social, condiciones del día del partido, en fin y otros aspectos que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores, para ello tiene que superar todos estos aspectos para tener una preparación integral y llegar al éxito deseado.

Esta investigación es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo en esta liga, específicamente en la serie “B” este tipo de investigaciones, porque con esta nos permitirá tener un panorama de cómo se encuentran física, técnicamente y psicológicamente los jugadores para enfrentar un reto de esta naturaleza como es la de participar y alcanzar el éxito de ascender a la serie de privilegio.

Esta investigación es importante, por la rigurosidad con que serán aplicados los test físicos y con ello tener un conocimiento real, de cómo se encuentran físicamente los jugadores, para de allí detectar algunas fortalezas para mantenerlas y algunas debilidades para corregir y convertirlas muy pronto en fortalezas, combinadas con otros aspectos de orden técnico, psicológico, alcanzar la gloria o el éxito deseado, que cada Club quiere alcanzar.

Los beneficiarios directos de la realización de este proyecto fueron los jugadores de la Serie "B" de la Liga San Miguel de la ciudad de Ibarra, además fueron los dirigentes y los equipos que tienen entrenador o asistente técnicos, esta investigación coadyuvará para que los deportistas tengan un conocimiento real de los parámetros de la condición física.

La investigación del tema propuesto tiene las siguientes utilidades, que a continuación se detalla, como la Utilidad Teórica, esta propuesta servirá como medio de consulta para los dirigentes, entrenadores, asistentes, jugadores, acerca, de qué tipo de ejercicios, son los más adecuados para desarrollar la velocidad, fuerza,

Esta propuesta tendrá utilidad Práctica, por cuanto los encargados de los diferentes equipos, tendrán un medio de consulta y pondrán en práctica, todos los talleres de preparación, como el desarrollo de las diferentes cualidades físicas y técnicas y finalmente la utilidad metodológica, porque servirá como punto de partida, para realizar otras investigaciones de mayor profundidad, que sirva al deporte barrial.

Factibilidad, existe la predisposición de los dirigentes, entrenadores, asistentes, jugadores y público en general para que se lleve a cabo este tipo de investigaciones que serán de gran utilidad para el deporte barrial de la ciudad de Ibarra.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar cómo incide la Evaluación de la condición física en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar que tipos de evaluación utilizan para conocer la condición física de los deportistas que entrenan fútbol en los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”.
- Evaluar la condición física de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.
- Valorar la condición técnica de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

Preguntas de investigación

- ¿Qué tipos de evaluación utilizan para conocer la condición física de los deportistas que entrenan fútbol en los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”?

- ¿Cuál es la condición física de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra?
- ¿Cuál es la condición técnica de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Fundamentación teórica

1.1.1 Evaluación de la condición física

La evaluación es un ejercicio cotidiano que todos los individuos realizan con metas y propósitos diferentes. La evaluación ha sido una actividad frecuente y particular del humano desde que este vive. En las acciones que cada día llevamos a cabo se origina, tanto de manera reflexiva como inconsciente, un agregado de valoraciones, estimaciones, comprobaciones, etc., que pertenecen a procesos evaluativos de toda clase de aspectos, temas y cuestiones.

Es indudable que esta evaluación que por lo general llevamos a cabo las personas hay discrepancias transcendentales y significativas con la valoración que se ejecuta en los centros educativos u otras instituciones. De las diversas formas y opciones que nos irán surgiendo en la evaluación, hallamos, en primer lugar, una primera diferenciación de la misma. Consideramos, pues, que existe una valoración que tiene un parentesco popular y cotidiano y otra que posee un carácter más científico. (Díaz, 2005, pág. 20)

Dentro de la evaluación que se ejecuta con este carácter científico y de una manera más o menos sistemática, hallamos la evaluación educativa o, más resumidamente, aquella que se realiza en los centros educativos. Esta cobra una

jerarquía y característica que hacen que tenga existencia propia y que haya presente en el mundo educativo desde los tiempos más antiguos.

La evaluación de la condición física es la capacidad de trabajo físico del deportista, esta valoración establece el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad. Cuando se valora a los jugadores se consigue medidas reales acerca de las consecuencias de los test de condición física.

La evaluación es el proceso de identificar, obtener y proporcionar información útil y descriptiva acerca del valor y la virtud de las metas, la planificación, la ejecución y el impacto de un objeto determinado, con el fin de servir de guía para la toma de decisiones, solucionar los problemas de responsabilidad y originar la comprensión de los fenómenos comprometidos. (Díaz, 2005, pág. 23)

La evaluación es un transcurso metódico, establecido, que se aplica al inicio, durante, al final de un período de entrenamiento, para ello se les evaluó a los deportistas que participan en el campeonato de la Liga San Miguel de Ibarra, para ello se aplicó diferentes tipos de test para evaluar la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, conocidos los resultados se obtuvo parámetros reales acerca de las fortalezas y debilidades de la condición física.

1.1.2 Finalidad

El propósito de la evaluación es un aspecto fundamental, ya que establece, de una forma importante, los elementos a evaluar, los criterios que se toman como referencia, los materiales que se utilizan y la situación temporal, según la casualidad de la actividad. A la hora de diseñar la evaluación, debemos recapacitar y ubicarnos sobre una serie de aspectos que nos ayudaran a situar nuestra forma de evaluar los

informes que logramos utilizar nos transportan al tipo de decisiones que hay que tomar respecto a la información recogida. Así el resultado se puede dirigir a finalidades de categorización o poner en evidencia los logros a los progresos de cada uno.

El propósito de la evaluación, se insinúa una triple intención (evaluación del aprendizaje, disposición sobre el aprendizaje y la distribución sobre la marcha del aprendizaje) y no sólo se pone énfasis en la valoración del deportista, como se ha querido ver en algunos antecesores. Sin embargo, se puede declarar que la evaluación es una actividad metódica compuesta en el proceso educativo, cuyo fin es el progreso del mismo mediante un discernimiento, lo más puntual posible, de los deportistas en todos los aspectos de la condición física. (Castillo, 2002, pág. 3)

Estos fines son diversos en cada uno de ellos se brindan cierta información, con el objetivo de suministrar ciertas consecuencias, que servirán de base para tomar en cuenta ciertas medidas de valoración de la condición física, para una vez manifestado las fortalezas y debilidades se debe tomar decisiones al inicio de cada periodo de preparación o entrenamiento deportivo, con el objetivo de que los infantiles conozcan sus avances y adelantos de las cualidades físicas, para pronosticar el sostenimiento y avance de la condición física de los deportistas que ejercitan en la Liga San Miguel de Ibarra.

1.1.2.1 Evaluación diagnóstica

La iniciación de cada actividad ha de estar antecedida por una evaluación que admita establecer las capacidades, el estado físico, los conocimientos anteriores y las experiencias primeras de cada deportista, con el fin de ajustar los objetivos, los

contenidos y las estrategias a las insuficiencias y las capacidades de estos. Este tipo de indagación es de suma importancia, porque siempre se le debe hacer al empuje de cada época de entrenamiento o para iniciar un proceso de entrenamiento, esta evaluación diagnóstica, nos consentirá descubrir las fortalezas y debilidades de los deportistas, una vez distinguidos los resultados, se intenta tomar una serie de disposiciones con el objetivo de optimizar en el provecho deportivo. A la evaluación diagnóstica se la conoce como evaluación inicial, entendida con el propósito de organizar y planificar la enseñanza, tiene persistencia lógica en la evaluación formativa, que se desenvuelve durante el proceso educativo.

El propósito del diagnóstico es el que consentirá tomar decisiones en la enseñanza o en la gestión. Es significativo no identificar esta función con la clasificación de la evaluación según su temporalización es decir la evaluación inicial.

Evaluar es conseguir la máxima información viable respecto al fenómeno a estudiar, analizarla y ordenarla para el uso adecuado respecto a nuestros intereses. La evaluación diagnóstica, inspecciona el proceso y analiza el término del mismo. El proceso de evaluación ha de responder a las preguntas de ¿cómo, que y cuando evaluar? Valora tanto el proceso de enseñanza aprendizaje como el producto. El sentido de la evaluación en el sistema educativo debe ser prolongable y amplio, manejando todos los elementos que puedan favorecer a la mejora en la alineación de los componentes que configuran el mismo. (Delgado, 2002, pág. 293)

La evaluación diagnóstica es muy primordial dentro de los métodos de formación deportiva, porque consiente conocer sus fortalezas y debilidades de los deportistas e inclusive de cada una de las cualidades físicas, como la velocidad,

fuerza, resistencia, flexibilidad, la evaluación diagnóstica siempre se la emplea al inicio de la temporada, para conocer resultados y de allí tener un punto de partida para planear los métodos de entrenamiento.

1.1.2.2 Evaluación formativa

La evaluación formativa es la que ejecutamos a lo largo del transcurso de enseñanza o de entrenamiento y a través de ella, vamos verificando la eficacia de los mecanismos de ese proceso, si se van logrando los objetivos programados, las dificultades enfrentadas, las posibles causas de los errores. El primordial instrumento que utilizaremos para ejecutarla será la observación y el registro, en la hoja correspondiente, de la conducta de los deportistas al realizar sus tareas.

La evaluación formativa se instala entre la evaluación inicial y la evaluación sumativa, tanto si se trata de un período. La evaluación formativa nos consiente restablecer la situación del deportista con respecto de su evaluación inicial y de los objetivos terminales. Dicho de otra forma, la evaluación formativa nos consiente verificar en qué grado se van logrando los aspectos determinados que hemos entresacado de cada criterio de evaluación. (Mestre, 2004, pág. 34)

La evaluación formativa ha de servir para examinar la enseñanza conforme se va desarrollando y posteriormente para revisar el propio sistema, en su conjunto y en cada uno de sus fines o sucesiones metodológicas – didácticas en que se encuentran las enseñanzas motrices. De tal manera, que perseverantemente, se vayan consintiendo procesos de enseñanza, métodos. La evaluación formativa es cuando se valora durante el proceso de desarrollo del entrenamiento deportivo, es decir si se descubre equivocaciones se va corrigiendo sobre la partida.

1.1.2.3 Evaluación sumativa

El concepto de evaluación sumativa es manejado a partir de los trabajos de Blomm (1979) para referirse a la evaluación que se ejecuta al concluyente de un transcurso de enseñanza y aprendizaje y que tiene como meta primordial la demostración del grado del resultado de los objetivos trazados a la apertura del proceso.

Durante mucho tiempo se ha estimado que la evaluación sumativa era la única forma de evaluación teniendo esta una función fundamentalmente de inspección y de apreciación. Así, la evaluación era incorporada a examen, prueba y consiguientemente, a nota o calificación. Desde esta representación, la evaluación sumativa ha sido manejada, de manera injusta, como herramienta de poder por parte del catedrático. (Hernández, 2004, pág. 138)

La evaluación sumativa se la práctica al final de todo el transcurso de enseñanza aprendizaje o una etapa de entrenamiento, con este tipo de evaluación se descubre cómo han ido desarrollando las cualidades físicas a lo largo del transcurso de entrenamiento. La evaluación sumativa son aquellas formas de evaluación encaminadas a evidenciar el vigor de los resultados de un programa deben suponerse evaluación sumativa. También cabe acrecentar que presupone una valoración de lo que ha ocurrido del producto, conseguido al final del proceso y en consecuencia, el propósito esencial académico que se le atribuye dar a conocer lo que han aprendido los jugadores

1.2 Capacidades condicionales

Las capacidades condicionales se hallan presentes en el individuo, es algo inherente durante toda la vida, es decir la condición física es fruto de sus años de

práctica, pero el progreso de estas capacidades depende de la evolución que haya tenido en su proceso de formación deportiva.

También se dice que las capacidades condicionales, están expresas por el conjunto de índices comparativamente independientes del organismo que viabilizan las diligencias motrices, las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación son las responsables de la capacidad de rendimiento deportivo de los jugadores. (Ramos, 2007, pág. 79)

El progreso de las capacidades condicionales en los deportistas es muy significativo dentro del proceso de preparación deportivo. El desarrollo de las capacidades físicas es uno de los primordiales objetivos específicos de la educación escolar. El desarrollo de la condición física está confederado con la capacidad de trabajo físico y está en la capacidad productiva, además de una buena condición física depende el éxito deportivo.

1.2.1 Velocidad

Es la capacidad física que tiene el deportista para recorrer un trayecto en el menor tiempo posible. La velocidad se la emplea en movimientos de máxima rapidez, es una cualidad física que apoya mucho al beneficio del corredor, es una de las más esenciales, mediante ella el deportista puede vencer la posición del balón o dominar el enfoque del contendiente.

La velocidad en la conducta del fútbol es manifestación de transportarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, esta se la ejecuta de manera contigua, el deportista solo está esperando la señal de una incitación o por tener que ganar la posición al adversario o ganar la posición de una pelota en un encuentro de fútbol o en la práctica misma. (Vargas, 2007, pág. 214)

Para la experiencia del fútbol y de cualquier otro deporte requiere de algunos tipos de fuerza, que ayudan a optimizar el rendimiento deportivo de los corredores como la velocidad de movimiento, que maneja en los sucesivos movimientos de los diferentes deportes como el baloncesto, esgrima, fútbol, tenis de mesa, voleibol, existen otros tipos de velocidad como la traslación, reacción. La velocidad alcanza también la fase de aceleración (velocidad, fuerza, fuerza explosiva) en todas las particularidades de esprinter, es la fase de máxima velocidad, todos estos tipos de velocidad se les emplean en el fútbol y solicita ser dispuesta y adiestrada para lograr los sobresalientes resultados deportivos.

1.2.2 Fuerza

La fuerza en el fútbol es la capacidad de destacar o de hacer frente a una resistencia, a través de una actividad muscular, la fuerza también se la precisa como la capacidad motriz básica, sus capacidades de rendimiento de los jugadores. Según la categoría de la resistencia que puede superar la musculatura, según la permanencia temporal durante la cual es competente de hacer esto y dependiente de la velocidad con la que se refiriere la musculatura al superar la resistencia, se divide la fuerza en desiguales propiedades. Para el futbolista no todas tienen el parecido significado. Puesto que se fundan en diferentes procesos músculo fisiológico y nervioso, hay que adiestrarlas.

La fuerza útil en el ámbito deportivo es aquella que somos capaces de aplicar o declarar a la velocidad que se realiza el gesto deportivo. Un deportista no tiene un nivel de fuerza máxima única, sino muchos desiguales en función de la velocidad a la que se mida la fuerza máxima ejercida. La fuerza se la precisaría como la máxima tensión declarada por el musculo. La fuerza es la destreza

para formar tensión bajo explícitas condiciones determinadas por la posición del cuerpo, el movimiento en el que se aplica la fuerza, el tipo de activación (concéntrica, excéntrica, isométrica, pliométrica) (González, 2002, pág. 20)

El papel de la fuerza en el rendimiento deportivo en el fútbol es de trascendente importancia, en todas las actividades deportivas y en algunos casos concluyentes. Nunca puede ser nocivo para los jugadores, si se desarrolla esta condición de una manera correcta. Solo un trabajo mal encaminado, en el que se busque la fuerza por sí mismo, sin tener en cuenta las características del deporte, puede intervenir categóricamente en rendimiento específico. La fuerza en el deporte del fútbol juega un papel decisivo en la buena ejecución de la técnica. En muchos contextos el fallo técnico no se origina por la falta de coordinación o la habilidad del sujeto, sino por la falta de fuerza en los grupos musculares que interceden en una fase específica del movimiento.

1.2.3 Resistencia

Un partido de fútbol tiene una permanencia de 90 minutos de juego en las desiguales condiciones del fútbol, en estas categorías se ejecutan una inmensidad de lanzamientos, de esto se puede deducir que la resistencia, unida con la fuerza y la velocidad son esenciales en la definición o adherencia del rendimiento deportivo.

La resistencia es la capacidad psicofísica que resiste a un esfuerzo extendido al cansancio en contextos de cargas de trabajo desarrollado y la capacidad de recobrar ágilmente el nivel de beneficio después de la carga de trabajo. La resistencia se la precisa como la capacidad de un jugador para aguantar el agotamiento psicofísica.

Coexisten algunos tipos de resistencia como la resistencia psíquica se precisa como la capacidad de un jugador para aguantar durante el mayor tiempo posible una

incitación que invita a impedir la carga, y la resistencia física, como la capacidad de aguantar un agotamiento que posee el organismo en su conjunto o alguno de sus sistemas parciales.

La resistencia se la cataloga en diferentes tipos, obedeciendo del punto de vista adoptado. Desde el punto de vista del porcentaje de la musculatura implicada, diferenciamos entre resistencia general y local, desde el punto de vista de la adscripción a una modalidad, le discrepamos la resistencia general y específica desde el punto de vista del suministro energético muscular, diferenciamos entre resistencia aeróbica y anaeróbica, a partir del punto de vista de la duración temporal, se ve resistencia de corta, media y larga duración, en fin hay un sinnúmero de semejantes tipos de resistencia que contribuyen o cooperan a optimar el rendimiento deportivo en las desiguales épocas o fases de entrenamiento. (Weineck, 2005, pág. 131)

En fin el desarrollo de las cualidades físicas en la época de desarrollo de los jugadores son esenciales para el progreso del rendimiento deportivo, es decir se precisa de cada una y el trabajo de todas las cualidades físicas y sus diferentes exposiciones, entonces a los jugadores se le debe trabajar en la velocidad, fuerza, resistencia dada la calidad y su clasificación es por ello que durante las etapas de desarrollo se debe trabajar mediante un plan de trabajo y de allí se observará consecuencias a corto o mediano plazo y por ende suministrará a los equipos el beneficio deseado en su conjunto y de manera particular.

1.2.4 Flexibilidad

Se declara que los jugadores son flexibles cuando son competentes de ejecutar movimientos amplios, movimientos armoniosos, se inclinan con facilidad, pueden

lograr una posición sorprendente. Generalmente a los ejercicios de esta cualidad antes aludida se le ha dado la vital categoría desde el punto de vista del beneficio deportivo, pero esta capacidad del jugador también es significativa para desplegar o llevar a cabo las labores cotidianas.

Para ejecutar cualquier actividad física ya sea doméstica, laboral o deportiva se precisa que las articulaciones conserven extensión en sus movimientos y además que los músculos esqueléticos, tendones, ligamentos y demás estructuras sean lo adecuadamente elásticos para elaborar algún movimiento.

La flexibilidad es la capacidad física, que probablemente se le dé la menor jerarquía dentro de los métodos de procepción deportiva, es por ello que esta capacidad con el pasar de los años en vez de ir perfeccionándose va empobreciéndose, es por ello que requiere un método especial, dada la jerarquía que tiene es la capacidad, una sirve para establecer de manera conveniente la técnica y la otra que evita que los músculos se lesionen. (Gómez, 2007, pág. 156)

Ordinariamente a los ejercicios que viabilicen o en su caso mejoren la movilidad de las articulaciones, se le seleccionan con el nombre de ejercicios de movilidad articular y a los que viabilizan conservar o corregir la flexibilidad de los músculos, tendones y ligamentos se le elige con el nombre de estiramientos.

De forma general, a este conjunto de ejercicios de movilidad y estiramientos se le designa con el nombre de ejercicios de elasticidad. La flexibilidad ha sido determinada imparcialmente como movilización, libertad de movimiento o como anchura de movimiento en una articulación o conjunto de articulaciones. Para su mejor conocimiento la flexibilidad se la cataloga en plasticidad muscular

concerniente a la capacidad que tiene la organización muscular de poder recobrar su forma única después de haber sido estirada o prolongada, mientras que la movilidad articular se representa a la capacidad que tienen las articulaciones para poder ejecutar los movimientos de gran extensión.

1.3 Rendimiento deportivo

Los factores que intervienen en el beneficio diario de un jugador son numerosos. Los siguientes son los que entre otros establecen el rendimiento y el juego talento, innato específico – futbolístico. Capacidad de rendimiento actual, técnica física y táctica. Motivación – disposición hacia el rendimiento. Obligaciones profesionales y escolares.

Formas de vida / alimentación, características y temperamento de la persona, los desiguales elementos están muchas veces conectados y pueden ampliar su efecto sobre la aptitud de juego o pueden anularse recíprocamente, puede tener más triunfo un jugador con unas cualidades mediocres, si entrena enérgicamente, que otro con mucha aptitud, pero con menos tendencia. Características personales, la gente se queja a menudo, en disputas referentes al futuro desarrollo del fútbol que ya no existen otros jugadores con don como antes.

Al buscar las causas de esto, la gente lamenta, la supuesta falta de destreza técnica- táctica aunque esto es muy ligero. Se considera poco, que los jugadores carismáticos se determinan por una aglomeración de propiedades personales. La técnica, táctica o condición física por si solas no son bastantes para poder hacerse valer con triunfo en el fútbol profesional, como jugador carismático. Las personalidades es decir también las personalidades del fútbol, se forman gracias a las subsiguientes características, características personales primarias como sexo, edad,

talla. Propiedades físicas, entendimiento, fisonomías motivacionales, características sociales interés y opiniones, carácter, singularidades del temperamento. Estas características son en parte innatas, pero en su mayor parte pueden ser perfeccionadas y encaminadas a largo plazo a través de las atribuciones del ejercicio y de las personas que guían al jugador.

Características particulares principales estas son: sexo, edad, biotipo. Estos factores intervienen en el rendimiento, pero no pueden ser alterados. El instructor ha de contar con ellos, pero no puede manejarlos. Propiedades físicas, en el ser humano son: fuerza, velocidad, resistencia movilidad o flexibilidad, capacidad de coordinación.

En el deporte surgen de muchas formas diferentes y combinadas. Hay una precisa interacción entre las características exaltaciones y emocionales, pueden ser reformadas gracias al ejercicio y serán conocidas exhaustivamente. Otra peculiaridad está el entendimiento de todas las capacidades intelectuales en el deporte son de excelencia, sobre todo la siguiente percepción, concentración, memoria, creatividad, pensar lo que va a pasar- anticipación, intuición, abstracción, conocimientos y experiencias.

Estas capacidades y propiedades intervienen inicialmente en el potencial técnico- táctico, se representan lo que simbolizan y las contingencias que coexisten para optimizar al servicio del pueblo. Rasgos motivacionales, esto es: insuficiencias como la tendencia de juego y de movimiento, razones como el reconocimiento por la demás ambición, poder etc. (Bauer, 2000, pág. 8)

Emociones o impresiones, miedo, rabia, dolor. Estos semblantes tienen una jerarquía fundamental para la realización de la condición física y de esta manera para

la forma, en la que se halle el jugador el día del partido, se deben originar a través de unas medidas compendias dentro del marco de la administración de los jugadores y del equipo. Características sociales, esto es: creencia de normas y valores, querer servir al equipo composición en la estructura del equipo. Características se puede influir a largo plazo por medio de la educación en el colegio y en la casa. Pero también el instructor puede impulsarlas a través de un ejercicio, con una ordenación didáctica.

1.4 Test físico

1.4.1 Test 1000 metros

Nombre o denominación del test

Test de 1000 metros

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica de los jugadores, que ejercitan en la liga San Miguel de Ibarra.

Material e instalaciones: Pista atlética, pito, cronómetro.

Desarrollo

Los deportistas, se instalan tras de la línea de partida, listos para salir en corrida, a la indicación del educador, salen corriendo seguidamente, para cubrir el trayecto señalado, los jugadores tratan de cubrir el recorrido en el menor tiempo posible, y se les considerará de acuerdo a los baremos, señalados para su respectiva evaluación.

1.4.2 Test 40 metros

Nombre o denominación del test

Test de 40 metros

Objetivo: Apreciar los niveles de velocidad que tienen los deportistas al instante de ejecutar este test.

Material e instalaciones: Estadio, superficie plana

Desarrollo

Los jugadores se colocan en posición de pie detrás de la línea, listo para salir corriendo a la señal del docente, sea acústica o con una palmada, los jugadores recorren la distancia en el menor tiempo viable, se apreciará de acuerdo a los baremos señalados para tal efecto.

1.4.3 Test fondos

Nombre o denominación del test

Test de fondos en un minuto

Objetivo: Valorar la fuerza de brazos mediante la realización de flexión y extensión de brazos.

Material e instalaciones: Estadio, superficie plana

Desarrollo

Los deportistas se instalan en enfoque de plancha, el cuerpo totalmente derecho, dispuestos para establecer el ejercicio, el catedrático explica las condiciones y como ejecutarla, también les muestra en que momento, puede detener la el ejercicio para que los jugadores no continúen haciendo mal, se aprecia de acuerdo a los baremos señalados para calificar a los jugadores de acuerdo a las alternativas de calificación.

1.4.4 Test abdominal

Nombre o denominación del test

Test de abdominales en un minuto

Objetivo: Valorar la fuerza abdominal a través de un test físico.

Material e instalaciones: Cancha de fútbol, pito, cronómetro.

Desarrollo:

Los jugadores se instalan en posición de cúbito dorsal con el objetivo de estar listos para elaborar este ejercicio, antes de iniciar este test, el docente explica las razones como se debe ejecutar este ejercicio y los contextos y en qué instante se puede parar estos ejercicios, se apreciará de acuerdo a los baremos distinguidos para tal efecto.

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

Objetivo: Valorar la fuerza de las piernas mediante el salto largo sin impulso

Material e instalaciones: Cancha de fútbol pito, cronómetro.

Desarrollo:

Los jugadores se colocan detrás de una línea listos para ejecutar el salto largo sin impulso, el docente explicará la forma como se debe elaborar este ejercicio y cuantos ensayos tiene para ejecutar, se contabiliza la mayor distancia posible, que haya alcanzado y se valorará de acuerdo a los baremos señalados para realizar tal o cual calificación.

1.4.6 Test de flexibilidad**Nombre o denominación del test****Test de flexión profunda del cuerpo**

Objetivo: Valorar la flexibilidad del cuerpo

Material e instalaciones: Cancha de fútbol, pito, cronómetro.

Desarrollo:

Los jugadores se instalan detrás de una línea, señalada por el docente, además debe explicar en qué condición se debe realizar este ejercicio, por ejemplo, se le

muestra en la posición de cuclillas, los brazos para medir esta condición, pasan por entre las piernas para atrás y se mide el máximo trayecto para tal efecto, se califica de acuerdo a los baremos de evaluación y las alternativas efectivas.

1.5 Capacidad técnica

A menudo, se asocia la ejecución de la parte técnica por parte de los jugadores, que participan en la categoría “B” de los equipos de la liga San Miguel de Ibarra, la parte técnica la ejecutan según los contextos técnicos individuales y colectivos que tienen los equipos con las respectivas características, la cual consiente lograr la máxima eficacia. No obstante, con independencia de que el acercamiento técnico se acerque o no al modelo teórico, la peculiaridad primordial de la técnica es permitir la interacción vigorosa del jugador con el medio o el argumento que le rodea y los objetos para tener una extensión vigorosa.

La característica primordial de la técnica es ejecutar los aspectos técnicos de una manera natural, sin ningún problema, estos se refiere en el campo de juego como desplazarse rápidamente, saltar un obstáculo elevado, transportar el balón a un lugar explícito, recibir el móvil con precisión, golpear dócilmente el balón para enviar por encima del portero, el dribling, pases, tiros, recepciones, paredes, obstaculizar son fundamentos técnicos que ayudan el correcto desenvolvimiento de los deportistas. (Peiterson, 2003, pág. 67)

Durante un encuentro de fútbol, el jugador tiene que manejar diversidad de técnicas, con el objetivo de elaborar el gesto técnico de manera conveniente y aplicar en un encuentro de fútbol, estos fundamentos lo pueden realizar de acuerdo al argumento donde se despliegue, bueno el realizar la técnica deportiva del fútbol de forma conveniente ayuda a acentuar a cada jugador en forma individual y colectiva.

1.5.1 Conducción

El fútbol actual se determina por una gran diversidad de contextos en las cuales se estrecha la velocidad de su movimiento, entonces depende como este técnicamente para realizar dicho soporte, que para su cumplimiento necesitan elevados niveles de coordinación motora.

La conducción del balón es el desplazamiento que tienen los jugadores de moverse de un lugar a otro, con los pies, esto se lo puede hacer con desiguales superficies de contacto como con la punta de los pies, con el borde interno, externo, empeine, en fin y otras formas de conducir, este fundamento técnico es el más manejado por los jugadores, por lo tanto, se lo debe ejecutar de la mejor manera porque estos definen, el contexto de un encuentro en el fútbol. (Bruggemann, 2004, pág. 94)

Según algunos entrenadores la conducción de balón es más indudable cuando se lleva a cabo con la cara interna del pie. Es la forma más factible de inspeccionar el balón en medio de movimiento y de cubrirlo con el cuerpo ante un contrario. Sirve para afirmar la propiedad del balón mientras busca una posibilidad de pase. La conducción del balón con la cara externa se maneja sobre todo para cambios de dirección rápida y para engañar a un contrario que nos ataca. La conducción más rápida se verifica con el empeine.

1.5.2 Formas de golpeo

La forma de pegar en el fútbol debe ser lo más exacta posible y se le debe emplear la fuerza lista para proceder según el contexto que se lo presente. Los puntos esenciales para una correcta ejecución deben ser asimilados por los jugadores. Las formas de golpear el balón hay que practicarlas también en composición con otros

elementos técnicos. El entrenamiento individual a una pared, tirar contra la pared con un compañero es una diligencia recomendable. En el juego deberían utilizarse las clases de golpeo de una forma múltiple. Balones rasos y aéreos pueden ser golpeados con distintas orientaciones, bien con un golpeo raso o con un golpeo por el aire, desde parado en movimiento, con diferentes formas de golpeo según cada situación de juego. (Benedek, 2001, pág. 97)

Para ejecutar el golpeo, también la intensidad con se golpea es muy significativo. Así hay que tener en cuenta la variedad de pases que reciben y ejecutan, porque después de un pase o una conducción se lleva a cabo un golpeo, el golpeo se acomoda de los siguientes aspectos técnicos como toma de posición hacia el balón (parado o en movimiento), balanceo hacia taras de la pierna realizadora, impulso de la pierna ejecutora al balón, el golpeo y finalmente el balanceo posterior de la pierna ejecutora (acompañamiento del balón

1.5.3 Pases

El pase es la acción técnica que consiente instaurar una coyuntura entre dos o más jugadores en un encuentro de fútbol, para ello se debe hacer de la mejor manera empleando los aspectos señalados por el catedrático o instructor, al respecto se puede declarar que el pase no es la trasmisión del balón por un toque, por lo tanto, es la iniciación del juego colectivo y nos consiente llegar al objetivo previsto en el menor tiempo esperado.

De la forma de ejecutar el pase nos servimos para todas las combinaciones dentro del juego y si existir, todo quedaría reducido a individualidades. El balón, regularmente es más rápido en su desplazamiento que el más veloz de los jugadores, por lo tanto, para trasladar la pelota de un lugar a otro del campo de juego, el pase

siempre tendrá sus ventajas sobre los demás fundamentos técnicos, además la ejecución del pase impide lesiones, fatiga, porque no existe contacto directo con otro jugador.

Al respecto se puede declarar que el pase se tiene que dominar en todas las facetas del entrenamiento deportivo, tiene enorme importancia cuando se establece con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activo a grandes distancias. En el pase, tiene tanta influencia el buen servicio del deportista, que traslada el balón o lo tiene en su poder. La rapidez del jugador, tanto individual y colectiva, dependerá del sentido que tengan los pases, de la inteligencia con que sean llevados a cabo para que un jugador pueda recibirlo el balón sin perder el tiempo para jugarlo, pasarlo o tirarlo a la puerta. (Guimararaes, 2002, pág. 107)

El pase según la biomecánica de ejecución se lo puede realizar con balón parado o en movimiento, para ello se le debe descubrir la actitud del jugador para ejecutarlo y un toque perfecto y bien orientado acredita el pase denominador el pase. Los pases se clasifican según la distancia, corto, medio, largo, altura, alto, medio, bajo, según la dirección adelante, atrás, horizontal, diagonal, contacto con la parte exterior, empeine, puntera, talón, planta, muslo, tronco, cabeza.

1.5.4 Recepción

La recepción del balón en el fútbol son los fundamentos técnicos los más utilizados en el fútbol. Contienen la transferencia segura del balón. Cuando un deportista quiere decepcionar el balón suavemente, el objetivo es el amortiguamiento, la parada del balón. Si lo quiere recibir más duramente, el objetivo es la semiparada con control orientado. La decisión de si es más oportuna la

recepción del balón (parada) o la semiparada viene determinada por la distancia de los jugadores contrarios, por las intenciones de los jugadores después de la recepción y por la situación de juego.

En el juego moderno se ha impuesto cada vez más la semiparada con control orientado. Por eso, lo esencial es que la parada o bien semiparada se efectúen lo más rápidamente posible, con una corta fase preparatoria y pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca sin pérdida de tiempo.

La recepción del balón es adecuada, cuando los deportistas ejecutan de la mejor manera los distintos tipos de parada y semiparada y cuando sabe utilizarlos de diferente manera, así como ambas piernas y hacia los lados. Si además crea espacios libres por medio de fintas inesperadas, es menos susceptible a las acciones de obstrucción por parte de los jugadores contrarios. En este sentido también es importante resaltar que el jugador eficaz ya tiene una visión general, antes de recibir el balón y opera con su anticipación perceptiva de tal manera que este momento ya ha decidido cual será la técnica de recepción la más adecuada posible para su ejecución. (Benedek, 2001, pág. 51)

Antes de finalizar con este fundamento existe algunos tipos de recepciones como por ejemplo con la parte interna del pie, la recepción con el muslo, la recepción con el pecho, con el empeine, en fin, existen algunos otros tipos más que ayudan o contribuyen en la realización o aplicación de una técnica deportiva.

1.5.5 Recuperación

En el fútbol actual se juega rápidamente y con un ritmo elevado, y es durante el enfrentamiento hombre contra hombre que se debe conseguir el balón. Solo

ejecutando ejercicios similares a los datos en el partido, ejercicios de lucha con el adversario y ejercicios con acosamiento del adversario, podemos ejercer correctamente la recepción del balón y su utilización.

En la lucha por el balón, el jugador sólo podrá asegurar su recepción y su utilización si sigue una posición ventajosa. Esta lucha por el balón empieza ya en el juego sin el balón. Al desmarcarse (para asegurar su disponibilidad de juego) y cambiar de lugar, el jugador busca ocupar una posición de salida favorable. Un jugador inteligente va al balón. (Benedek, 2001, pág. 62)

Los jugadores siempre luchan por recuperar los balones son parte de la estrategia que plantea el entrenador, es por ello que los jugadores siempre están en la disputa de recuperar balones con el objetivo de ganar la posesión del balón y de esta manera ganar el partido.

1.5.6 Fintas

La finta es la acción técnica táctica individual que se realiza instantáneamente con el cuerpo, por cualquier segmento para provocar desequilibrios momentáneos al opositor, con o sin balón que serán aprovechados súbitamente por el ejecutor, en el desarrollo de una respuesta motora posterior de forma eficaz, útil y positiva en ese instante del juego.

La finta es una acción técnica individual porque se realiza con movimientos controlados del segmento corporal y que se puede aplicar con balón. Al mismo tiempo, es una acción táctica, porque provoca desequilibrios sobre el opositor más inmediato y su acción es sobre él, instantáneamente para engañarle, superarle ofensivamente, para favorecerse de la acción del opositor, golpeo,

recepción, pase, regate, interceptación, despeje, pantalla, pared, relevo, desmarque, etc. (Guimararaes, 2002, pág. 120)

Las acciones posteriores de la finta, que efectúen por medio de desplazamientos, desmarques de los componentes en el juego, son los que favorecen al rendimiento colectivo, desarrollándose la técnica – táctica colectiva. Las fintas pueden realizar todo jugador de campo y de meta, tanto en sentido defensivo como ofensivo, independientemente de la posición del balón, lugar o zona del terreno de juego. Por tanto, toda acción de engaño que se efectuó en el juego dependerá siempre de la eficacia y desarrollo del gesto – tipo de la finta, su finalidad, su ejecución estática o dinámica, de modo que diferenciamos las fintas según su finalidad.

1.6 Capacidad psicológica

Este es un estado que, bajo diversas denominaciones, ha sido muy estudiado. Es lógico que así haya sido, pues él representa el estado que todo entrenador desea que su atleta manifieste en la competencia, dado que se asocia a los mejores rendimientos. El deportista experimenta intensas emociones que resultan agradables, pues cualitativamente son expresión de seguridad de sus propias fuerzas y en el éxito; se siente lleno de vigor y energía y así lo pone de manifiesto en la competición. Su atención se dirige completamente (concentración) hacia la tarea fundamental, se prepara para la arrancada de forma minuciosa pero organizada y ya en la competición advierte con claridad y rapidez todo lo que es esencial para el éxito. Ante cada situación es capaz de utilizar todo lo aprendido de forma que si es superado no sienta ninguna culpabilidad.

La capacidad psicológica es el estado como el rendimiento máximo y lo caracteriza por la relajación mental y física, la seguridad y el optimismo, la

concentración total en el presente, lo que implica la sensación de integración mente. Cuerpo y la supresión del pensamiento analítico. Hay una sensación de alta energía que se describe como felicidad, éxtasis, fuerza, conciencia extraordinaria con una capacidad marcada de anticiparse a lo que hace el contrario y un sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo y sin ansiedad, miedo o inseguridad. (Valdés, 2002, pág. 51)

Cada deportista debe estar preparado psicológicamente para encarar positivamente un encuentro deportivo, porque una persona que está preparado psicológicamente hace bien las cosas, es decir los jugadores se sienten llenos de vigor y energía y así lo pone de manifiesto en la competición. Su atención se dirige completamente (concentración) hacia la tarea fundamental, se prepara para la arrancada de manera minuciosa, es por ello que los deportistas necesitan estar adecuadamente preparados en el campo psicológico, con el propósito que los deportistas tengan un adecuado desenvolvimiento en los partidos.

1.6.1 Necesidades

El entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física deportiva.

Al igual que en las destrezas físicas, las destrezas psicológicas, como la concentración y la capacidad de mantener la atención, la regulación de los niveles de activación, el aumento de la seguridad en sí mismo y el mantenimiento de la motivación, también deben practicarse y refinarse sistemáticamente.

El programa debe adecuarse a la personalidad específica del individuo, la situación y las necesidades. El programa inicial de entrenamiento de habilidades psicológicas debería durar de tres a seis meses y debería comenzar durante la pretemporada o fuera de la temporada. La planificación del entrenamiento deportivo se debería hacer de acuerdo a las necesidades psicológicas de los participantes. (Gould, 2007, pág. 269)

El programa de entrenamiento deportivo se les de adecuar de acuerdo a las necesidades e intereses de los participantes, entonces se debe hacer un diagnóstico, para detectar intereses y necesidades de los deportistas.

1.6.2 Motivación

La motivación para la actividad deportiva es también una de los básicos factores psíquicos de la maestría deportiva. Contiene también una serie de componentes sociales con la que aumenta el número y el carácter (la índole) de los motivos concretos. Algunos tienen origen duradero, otro provisional, ante todo situación. Una parte de los motivos se pueden determinar cómo conductores, otros como adicionales. Según los incentivos de la actividad deportiva, se pueden dividir en directos e indirectos.

La motivación para la actividad deportiva, como modelo integral de conducta, se caracteriza por tres fases básicas de desarrollo, fase inicial en la que los motivos son los más difusos y se caracterizan por una marcada emotividad y variabilidad en lo que se refiere a la actividad de entrenamiento y competitiva.

La fase de diferenciación en la que los motivos son mucho más concretos y sistematizados según la especificidad de la actividad motriz respectiva. Fase de perfeccionamiento deportivo en el que los motivos están formados sobre una

salida de base social y son graduados por su importancia, según las manifestaciones prestigiosas, mercantiles y netamente técnico deportivo del atleta en el marco de un determinado ciclo competitivo. (Zhelyazkov, 2001, pág. 305)

La función psíquica tiene una función reguladora básica en este proceso. En la formación de uno u otro estado psíquico es el factor conductor para el más pleno despliegue potencial motor del deportista, en las condiciones extremas de la lucha deportiva.

1.6.3 Factores intrínsecos

Estos factores intrínsecos se ven condicionados por la herencia genética del sujeto, la flexibilidad involuciona con la edad. De ellos depende la elongación musculo ligamentosa, que comprende la flexibilidad “capacidad de llevar las articulaciones al máximo recorrido posible”. “El objetivo fundamental del entrenamiento deportivo es dar importancia a los motivos intrínsecos de las necesidades de desarrollo de los jugadores, que son el determinante primordial de la futura conducta de participación y actuación”. (Rodríguez, 2008, pág. 62)

Para conseguir este objetivo es fundamental comprender, desde las perspectivas teóricas y aplicadas, tales diferencias individuales con relación a la orientación motivacional de los incentivos de participación, competencia percibida y autodeterminación, así como los indicadores de los niveles de motivación intrínseca.

1.6.4 Factores extrínsecos

Entendemos por factores extrínsecos todos aquellos que están fuera del ámbito genético del sujeto y que en cambio influyen en él, pudiendo o no ser controlados para obtener una mayor eficacia en el movimiento.

1.6.5 Alimentación

Dependiendo de la ingesta de alimentos que tomemos obtendremos un mayor o menor aporte energético. La alimentación cotidiana desempeña un papel importante en la adquisición de la fuerza óptima por medio del aporte de las proteínas necesarias a los elementos contráctiles del músculo.

1.6.6 Edad y género

La fuerza evoluciona de forma progresiva con la edad, llegando a su máximo entre los 26 y 28 años. Sobre el género, podemos decir que las mujeres tienen menos fuerza que los hombres, debido a diferencias anatómicas y fisiológicas, como por ejemplo, la cantidad de testosterona que es mayor en el hombre y le produce un mayor desarrollo física, muscular y de fuerza. Las mujeres desarrollan su fuerza dos o tres años antes que los hombres, pero solo llega alcanzar como máximo el 60 por cien del nivel de fuerza del hombre.

Hoy en día todos los entrenadores y deportista reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de la vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución. El estado emocional de la persona puede influir en el rendimiento de una competición tanto de manera positiva (ganas de vencer, entusiasmo, coraje.) como negativa (estrés, ansiedad, frustración) (Bernal, 2006, pág. 67)

En la actualidad aparece una figura bastante importante en el deporte, se trata del psicológico deportivo, que utiliza terapias de grupo, técnicas de visualización e intenta que el deportista que se encuentre en las mejores condiciones óptimas para

que realice sus entrenamientos y competiciones. Aspectos como la concentración (esencial en pruebas de fuerza máxima), motivación (aumenta los resultados hasta un 30% y constancia (continuidad y la progresión en el entrenamiento) son fundamentales para conseguir el éxito deportivo.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda por cuanto se le utilizó para la elaboración del marco teórico acerca de la evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, para ello se utilizó libros, revistas, internet, artículos científicos, fuentes primarias y secundarias.

2.1.2 Investigación campo

Este tipo de investigación es de suma importancia debido a que se realizó en el lugar de los hechos, en este caso los equipos de la serie “B” de la Liga San Miguel de Ibarra, en este lugar se realizó la evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo del fútbol, en este lugar se aplicó pruebas de campo como la aplicación de test físico y la ficha de observación, para valorar los aspectos técnicos.

2.1.3 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación ayudó mucho por cuanto se le utilizó para describir cada uno de los aspectos o atributos de la evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”

de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, con esta investigación se pretende dar a conocer los resultados de la encuesta, test físico y ficha de observación.

2.1.4 Investigación propositiva

Este tipo de investigación se la utilizó con el propósito de buscar una alternativa de solución al problema detectado acerca de la evaluación de la condición física y en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, en la propuesta contiene aspectos relacionados, para resolver un problema, en este caso ejercicios para desarrollar las cualidades físicas y técnicas.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Este método de investigación se le utilizó para construir el marco teórico, pero desde hechos particulares para llegar a hechos generales acerca de la evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, entonces para la construcción del marco teórico se inició desde los indicadores, dimensiones para llegar a comprender las variables independiente y dependiente.

2.2.2 Método deductivo

Este método de investigación parte de hechos generales a particulares, es decir se le utilizó para seleccionar el problema de investigación acerca de la Evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que

ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra, es decir se parte desde el tema, para luego llegar al desarrollo de las dimensiones, indicadores.

2.2.3 Método analítico

Este método de investigación se le utilizo con el propósito de realizar los respectivos análisis e interpretación acerca de la Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

2.2.4 Método sintético

Este método de investigación sirvió de gran ayuda, ya que, una vez conocidos los resultados, se realizó las respectivas conclusiones y recomendaciones acerca de la Evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

2.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se la utilizó con el propósito de representar la información relacionada con el problema de investigación acerca de la Evaluación de la condición física y su incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel, mediante cuadros, gráficos, porcentajes.

2.3 Técnicas e instrumentos

Dentro de las técnicas de investigación se utilizó la encuesta, que fue aplicada a los dirigentes o quienes están al frente de la dirección de los diferentes equipos se les averiguo acerca de los diferentes tipos de evaluación, finalidad y que cada que

tiempo evalúa a los deportistas, test físicos y ficha de observación aplicada a los deportistas para evaluar la condición física y técnica y sus repercusiones en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario en la encuesta y la ficha de observación, en la observación del problema de investigación.

2.4 Matriz de Relación

Objetivos	Variabes del diagnóstica	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información	
Diagnosticar	Evaluación de la condición física	Diagnostica	Encuesta	Entrenadores Jugadores	
		Formativa			
		Sumativa			
		Velocidad			
		Fuerza			
		Resistencia			
		Flexibilidad			
Evaluar	Rendimiento deportivo del fútbol	Test 1000 metros		Jugadores	
		Test 40 metros			
		Test fondos			
Valorar		Test abdominales		Jugadores	
		Test salto largo sin impulso			
		Test flexibilidad			
Identificar		Conducción			Jugadores
		Formas de golpeo			
		Recepción			
		Recuperación			
		Fintas			
		Necesidades			
Motivos		Jugadores			
Intrínseca					
Extrínseca					

Elaborado por: Andrés García

2.5 Población

Clubes	Jugadores	Entrenadores
SPORTING PRIMAVERA	29	2
ALEMAN F.C	23	2
ATLETICO MADRID	19	2
MARCELLA S.C	27	2
TOTAL	98	8

Fuente: Equipos serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra

2.6 Muestra

Para el cálculo de la muestra se no se utilizó ningún tipo de formula estadística, debido a que se trabajó con la totalidad de la población y por ser inferior a 200 individuos y no amerita hacer el cálculo muestral.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuestas aplicadas a los entrenadores de los equipos de la Serie “B”

Pregunta N° 1 ¿Según su consideración usted les realiza la evaluación de la condición física?

Tabla 1

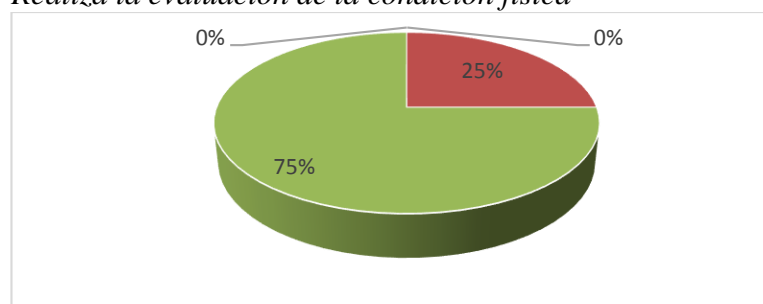
Realiza la evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	2	25%
Rara vez	6	75%
Nunca	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 1

Realiza la evaluación de la condición física



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia que la mayoría de dirigentes deportivos rara vez realizan la evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben hacer evaluaciones periódicas con el objetivo de conocer fortalezas y debilidades.

Pregunta N° 2

¿Según usted conoce la finalidad de la evaluación de la condición física?

Tabla 2

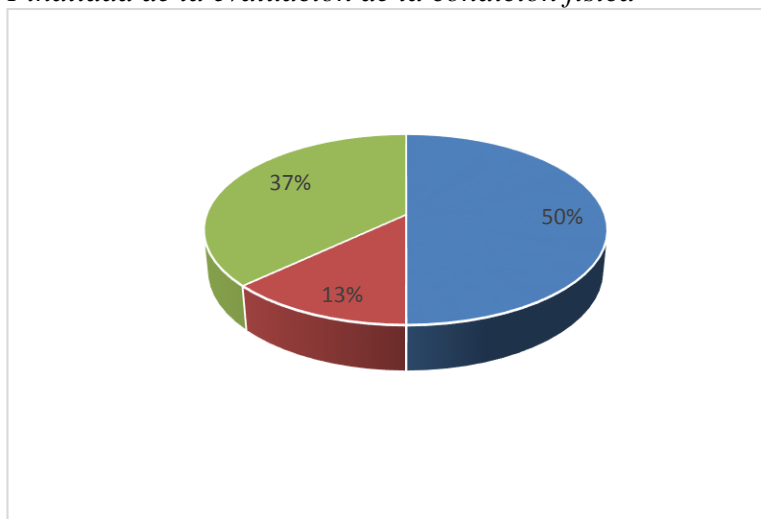
Finalidad de la evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	4	50%
No	1	13%
A veces	3	37%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 2

Finalidad de la evaluación de la condición física



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera que la mitad de dirigentes deportivos sí conoce la finalidad de la evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas no a veces, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben interesarse por conocer su importancia y finalidad.

Pregunta N° 3

¿Según su opinión qué tipo de evaluación de la condición física aplica?

Tabla 3

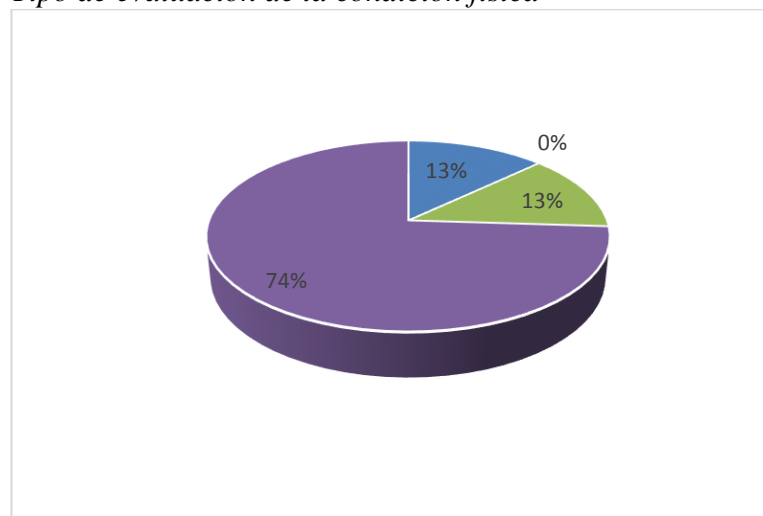
Tipo de evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Diagnostica	1	13%
Formativa	0	0%
Sumativa	1	13%
Ninguna	6	74%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 3

Tipo de evaluación de la condición física



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela que la mayoría de dirigentes deportivos indican que no aplican ningún tipo de evaluación de la condición física aplica, en menor porcentaje están las alternativas diagnóstica, sumativa al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones al inicio, durante y final del proceso.

Pregunta N° 4

¿Según usted, en que momento realiza la evaluación de la condición física de los deportistas?

Tabla 4

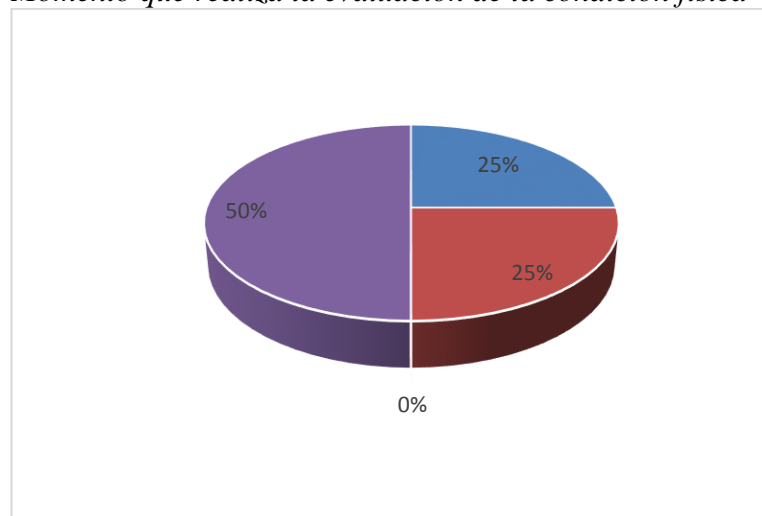
Momento que realiza la evaluación de la condición física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Inicial	2	25%
Continua	2	25%
Final	0	0%
Ninguna	4	50%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 4

Momento que realiza la evaluación de la condición física



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye que la mitad de dirigentes deportivos indican que no realizan ninguna evaluación de la condición física de los deportistas, en menor porcentaje están las alternativas indican que realizan inicial, continua al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones al inicio, durante y final del proceso.

Pregunta N° 5

¿Cuándo evalúa la condición física que tipo de test utiliza?

Tabla 5

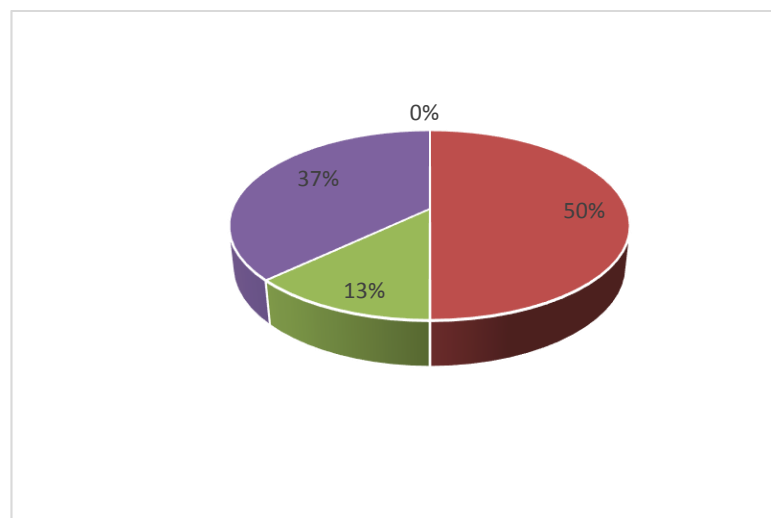
Condición física que tipo de test utiliza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Extranjeros	0	0%
Nacionales	4	50%
Elaborados	1	13%
No evaluó	3	37%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 5

Condición física que tipo de test utiliza



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia que la mitad de dirigentes deportivos indican que cuándo evalúa la condición física el tipo de test que utiliza, son los nacionales, en menor porcentaje están las alternativas indican elaborados por él y otros opinan no evalúan, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar test que ayuden al proceso del deportista

Pregunta N° 6

¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la resistencia?

Tabla 6

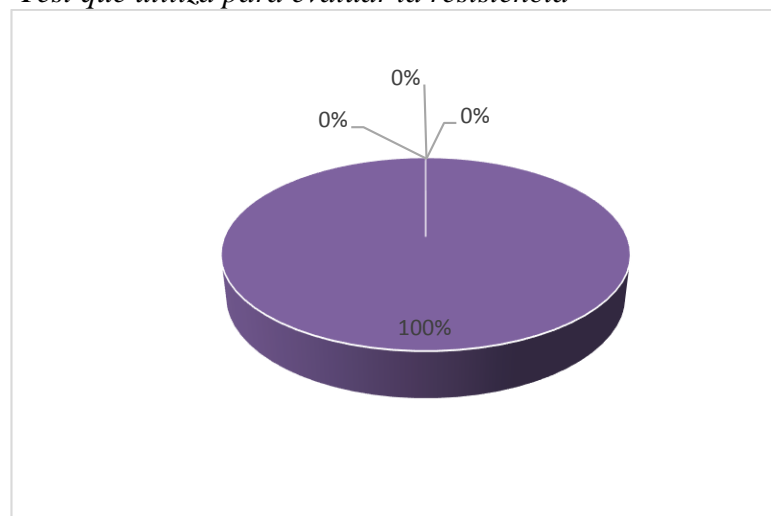
Test que utiliza para evaluar la resistencia

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Test de Cooper	0	0%
Mil metros	0	0%
Milla	0	0%
Ninguno	8	100%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 6

Test que utiliza para evaluar la resistencia



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera que la totalidad de dirigentes deportivos indican que para evaluar la resistencia no utiliza ningún tipo de test, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones ya sean elaborados por el o por test que son nacionales, existen algunos organismos que se han encargado de este tipo de evaluaciones.

Pregunta N° 7 ¿Qué tipo de test utiliza para evaluar la velocidad?

Tabla 7

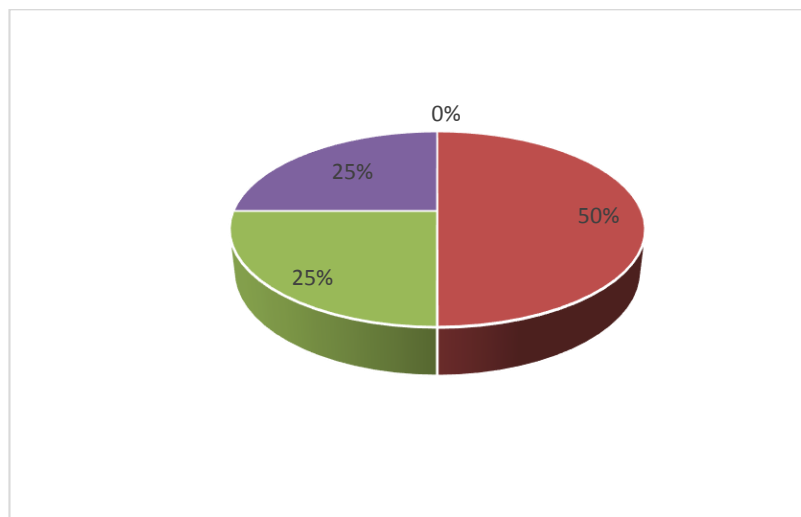
Test que utiliza para evaluar la velocidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Test de 50 m	0	0%
Test de 40 m	4	50%
Test de 100m	2	25%
Ninguno	2	25%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 7

Test que utiliza para evaluar la velocidad



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera que la totalidad de dirigentes deportivos indican que para evaluar el test de 40 metros utiliza el test de 40 metros, en menor porcentaje esta las alternativas, test de 100 metros, ninguno, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones sean por elaborados por el o por test que son nacionales, existen algunos organismos que se han encargado de este tipo de evaluaciones.

Pregunta N° 8 ¿Usted aplica test para evaluar los diferentes segmentos corporales?

Tabla 8

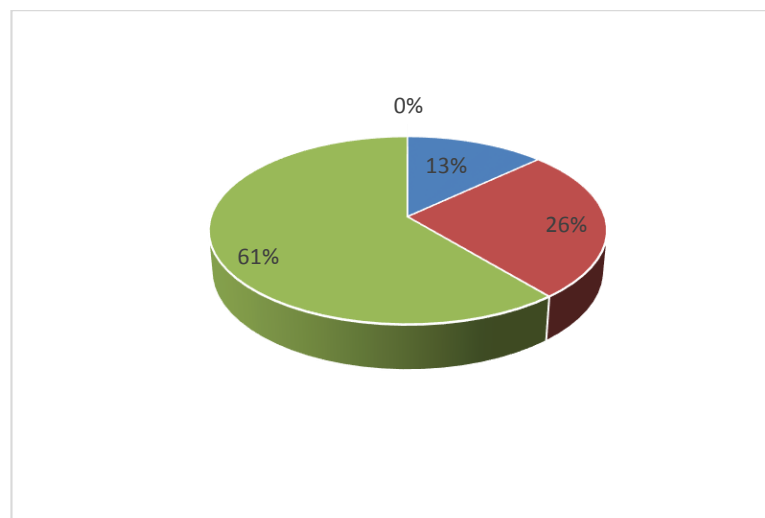
Test para evaluar los diferentes segmentos corporales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	13%
Casi siempre	2	26%
Rara vez	5	61%
Nunca	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 8

Test para evaluar los diferentes segmentos corporales



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela que la totalidad de dirigentes deportivos indican que rara vez utiliza test de condición física para evaluar los diferentes segmentos corporales, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones ya sean elaborados por el o por test nacionales.

Pregunta N° 9 ¿Cuándo evalúa la condición técnica que tipo de test utiliza?

Tabla 9

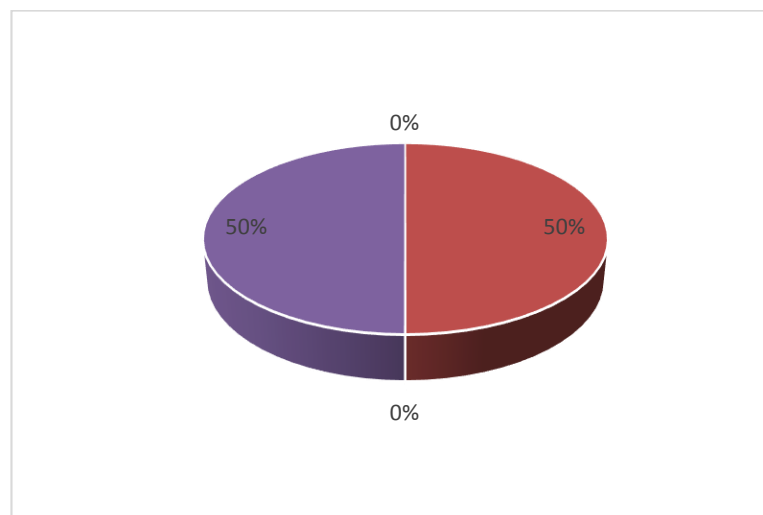
Condición técnica que tipo de test utiliza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Extranjeros	0	0%
Nacionales	4	50%
Elaborados	0	0%
No evaluó	4	50%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 9

Condición técnica que tipo de test utiliza



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye que la mitad de dirigentes deportivos indican que cuándo evalúa la condición técnica que tipo de test utiliza, utilizan test nacionales y otros no evalúan, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben evaluar para conocer su nivel técnico alcanzado y su desempeño en un encuentro de fútbol.

Pregunta N° 10 ¿Usted lleva una ficha de evaluación y control para evaluar su rendimiento deportivo?

Tabla 10

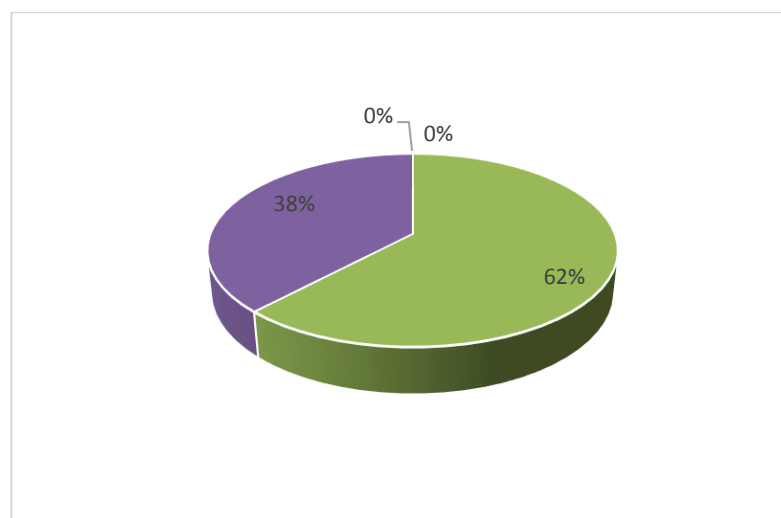
Lleva una ficha de evaluación y control

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	5	62%
Nunca	3	38%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 10

Lleva una ficha de evaluación y control



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia que la mitad de dirigentes deportivos indican que rara vez lleva una ficha de control para evaluar su rendimiento deportivo, en menor porcentaje estas las alternativas, nunca, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben llevar una ficha de control, para observar el nivel de rendimiento y progreso.

Pregunta N° 11 ¿Usted lleva una ficha de evaluación y control para detectar factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas?

Tabla 11

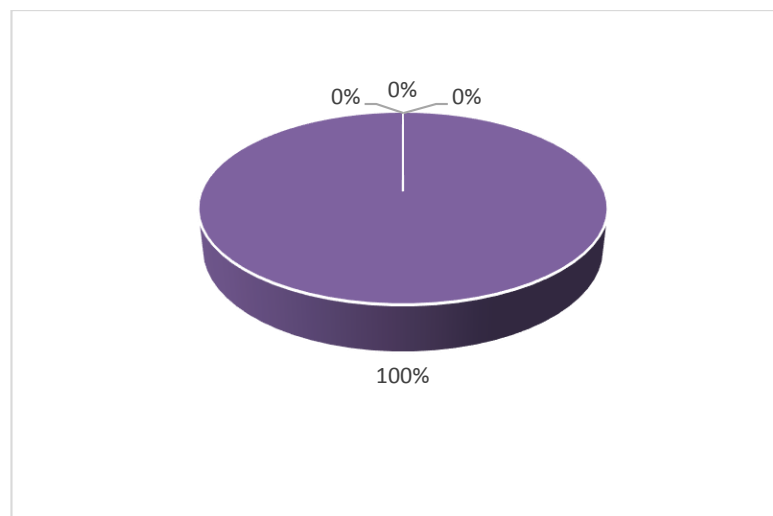
Factores intrínsecos y extrínsecos influyen rendimiento deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	8	100%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 11

Factores intrínsecos y extrínsecos influyen rendimiento deportivo



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera que la totalidad de dirigentes deportivos indican que nunca lleva una ficha de evaluación y control para detectar factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas, esto es una situación que preocupa, lo que se debería implementar este tipo de control para verificar, estos factores intrínsecos y extrínsecos.

Pregunta N° 12

¿Según usted considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa?

Tabla 12

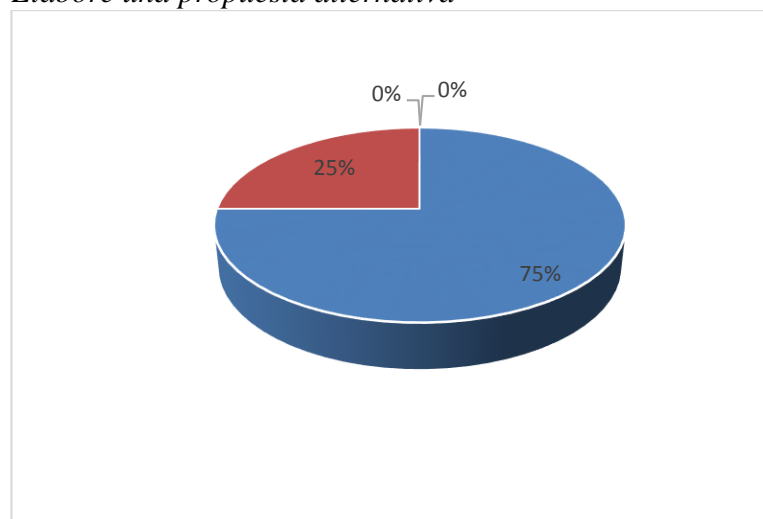
Elabore una propuesta alternativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	6	75%
Importante	2	25%
Poco importante	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 12

Elabore una propuesta alternativa



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela que la mayoría de dirigentes deportivos indican que es muy importante que se elabore una propuesta alternativa, en menor porcentaje están las alternativas importantes, esto es una situación favorable para elaborar una guía que sean un aporte para el fútbol barrial.

Pregunta N° 13 ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra?

Tabla 13

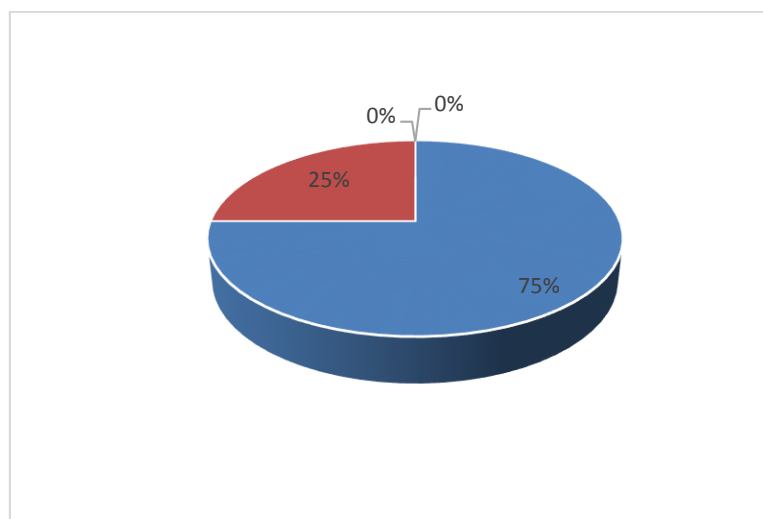
La aplicación de una propuesta alternativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	6	75%
Casi siempre	2	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 13

La aplicación de una propuesta alternativa



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye que la mayoría de dirigentes deportivos indican que la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

3.2 Test de condición física

Test de 1000 m

Tabla 14

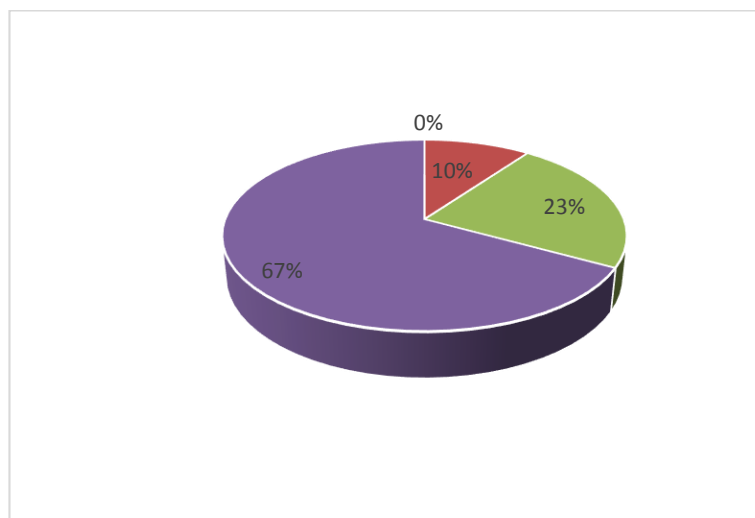
Test de 1000 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy buena	10	10%
Buena	23	23%
Regular	65	67%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 14

Test de 1000 m



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 1000 metros, tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas, muy buena y buena, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios continuos aplicando los métodos los más adecuados.

Test de 50 m

Tabla 15

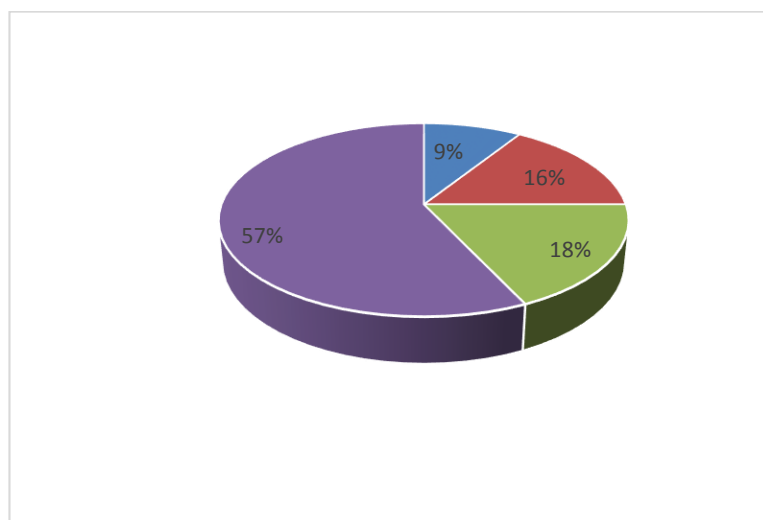
Test de 50 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	9%
Muy buena	16	16%
Buena	18	18%
Regular	56	57%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 15

Test de 50 m



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 50 metros, tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas, muy buena y buena, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios de reacción aplicando los métodos los más adecuados.

Test salto largo sin impulso

Tabla 16

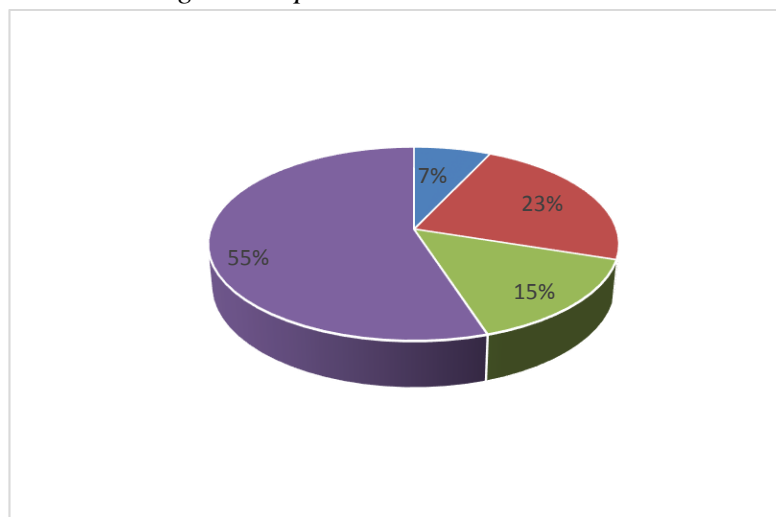
Test salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	7%
Muy buena	23	23%
Buena	15	15%
Regular	53	55%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 16

Test salto largo sin impulso



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de saltos sin impulso, tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas, muy buena y buena, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios de saltabilidad aplicando los métodos los más adecuados.

Test de Abdominales en 30 segundos

Tabla 17

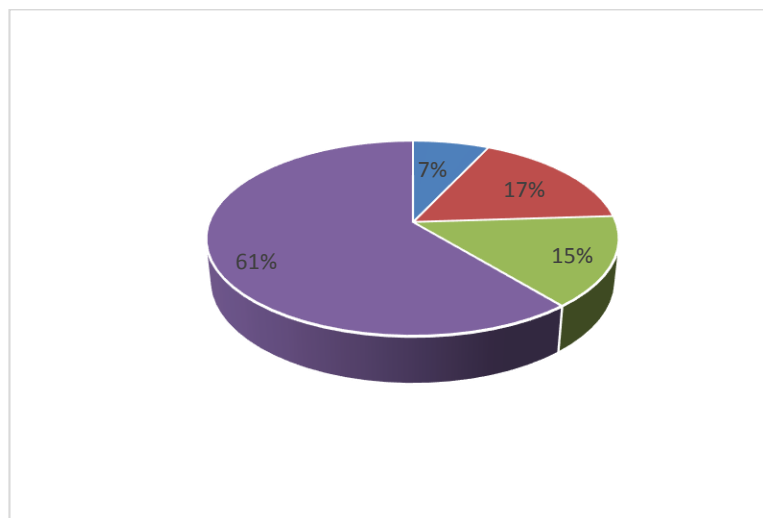
Test de Abdominales en 30 segundos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	7%
Muy buena	17	17%
Buena	15	15%
Regular	60	61%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 17

Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de abdominales en 30 segundos, tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas, muy buena y buena, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios para esa región aplicando los métodos los más adecuados.

Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos

Tabla 18

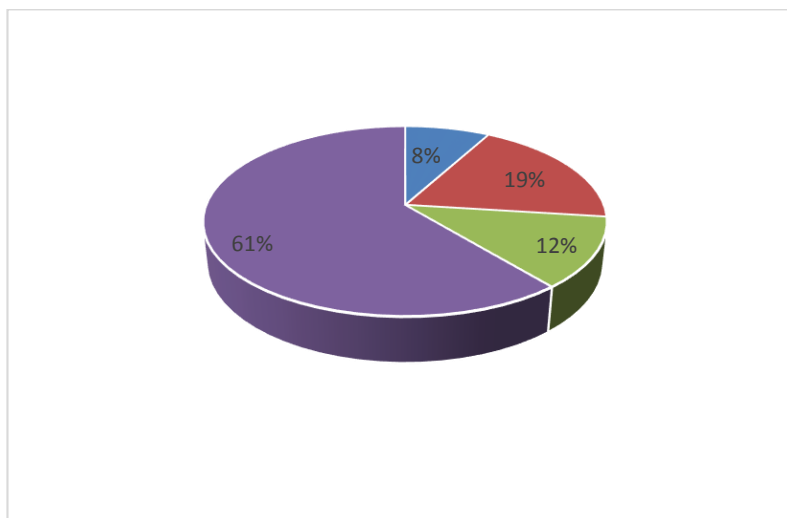
Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	19	19%
Buena	11	12%
Regular	60	61%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 18

Test de flexión y extensión de brazos en 30 segundos



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de flexión y extensión de brazos, tienen una condición regular, en menor porcentaje están las alternativas, muy buena y buena, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios para brazos, aplicando los métodos los más adecuados.

Test de flexión profunda del tronco

Tabla 19

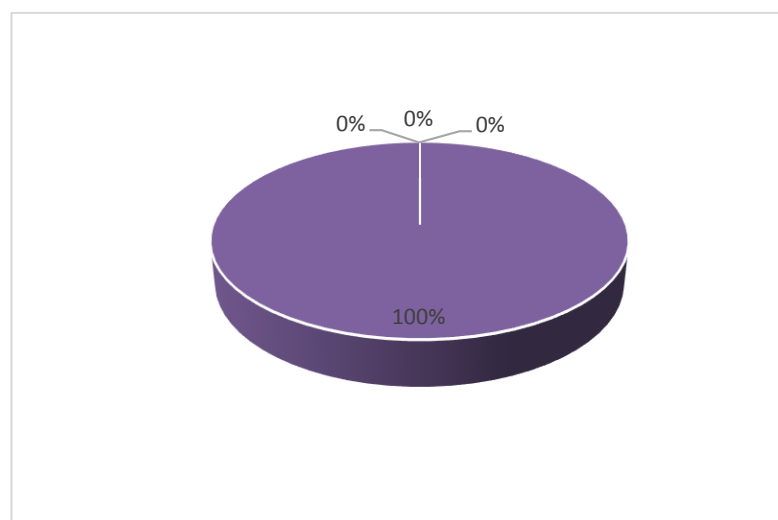
Test de flexión profunda del tronco

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy buena	0	0%
Buena	0	0%
Regular	98	100%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 19

Test de flexión profunda del tronco



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye que la totalidad de los deportistas evaluados en el test de flexión profunda del tronco, tienen una condición regular, esta situación debe mejorar por medio de ejercicios de flexibilidad para todas las articulaciones, aplicando los métodos los más adecuados.

3.3 Ficha de observación a los deportistas de fútbol

Observación N° 1 Conducción con empeine derecho

Tabla 20

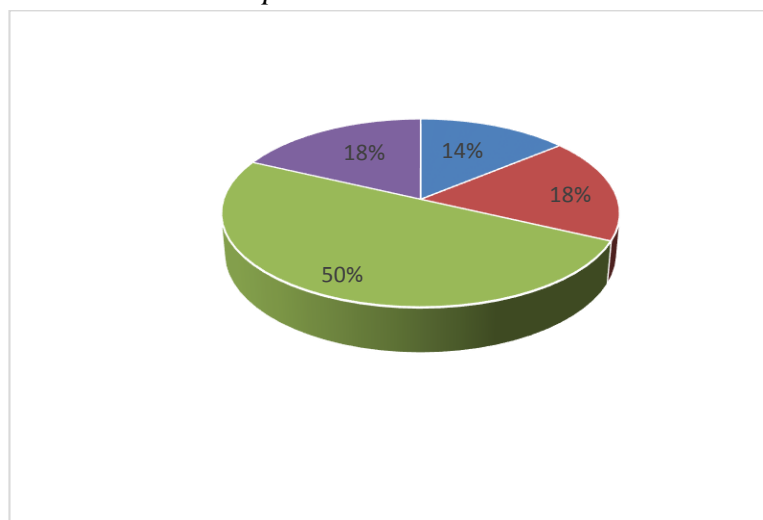
Conducción con empeine derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	14	14%
Muy buena	18	18%
Buena	49	50%
Regular	17	18%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 20

Conducción con empeine derecho



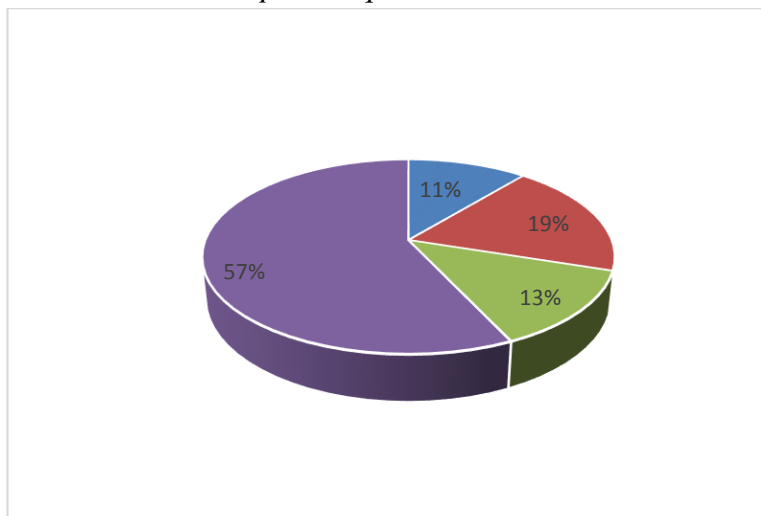
Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa de buena con respecto a la conducción con empeine derecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 2**Conducción con empeine izquierdo****Tabla 21***Conducción con empeine izquierdo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	11%
Muy buena	18	19%
Buena	13	13%
Regular	56	57%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra**Gráfico 21***Conducción con empeine izquierdo***Autor:** García Muñoz Andrés Alexander**Interpretación**

Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la conducción con empeine izquierdo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 3 Conducción con exterior del pie derecho

Tabla 22

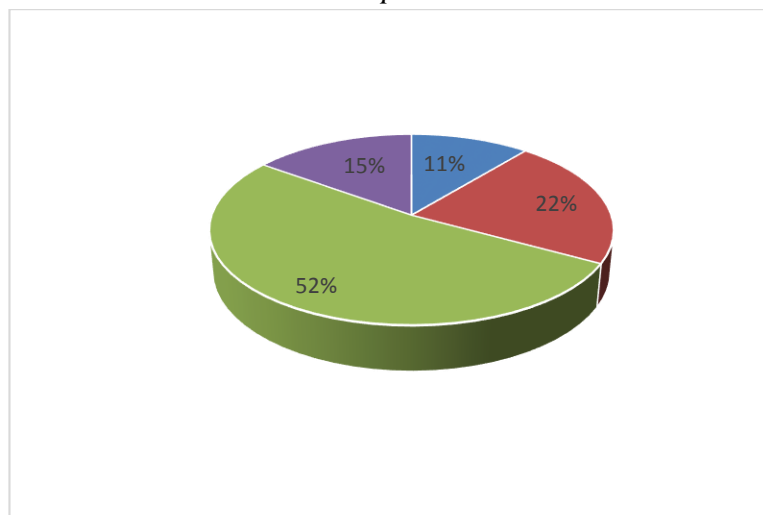
Conducción con exterior del pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	11%
Muy buena	21	22%
Buena	51	52%
Regular	15	15%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 22

Conducción con exterior del pie derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa buena con respecto a la conducción con exterior del pie derecho en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 4 Conducción con exterior del pie izquierdo

Tabla 23

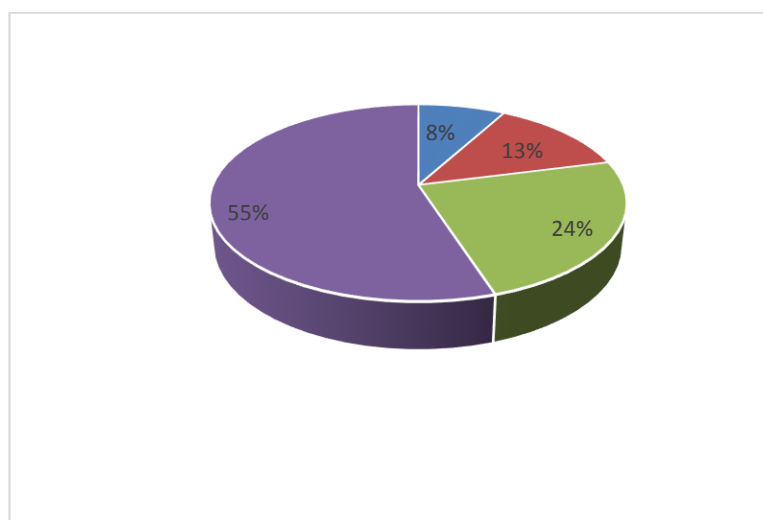
Conducción con exterior del pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	13	13%
Buena	23	24%
Regular	54	55%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 23

Conducción con exterior del pie izquierdo



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la conducción con exterior del pie izquierdo en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 5 Conducción con interior del pie derecho

Tabla 24

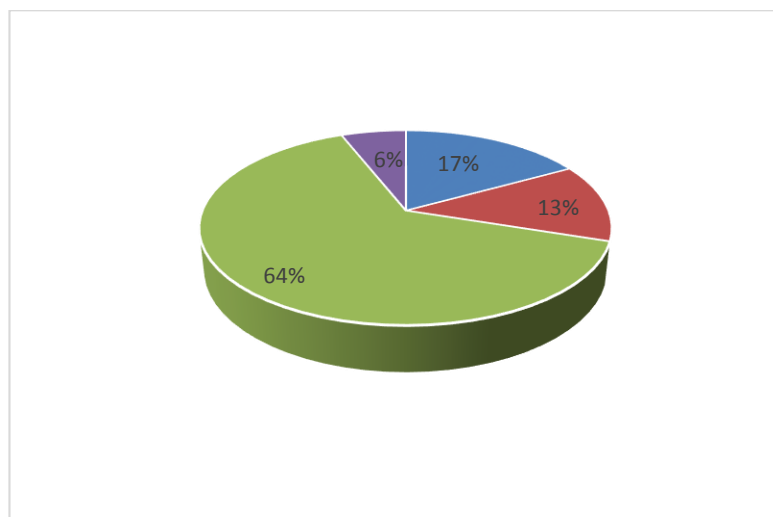
Conducción con interior del pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	17	17%
Muy buena	13	13%
Buena	63	64%
Regular	5	6%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 24

Conducción con interior del pie derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa buena con respecto a la conducción con interior del pie derecho en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 6 Golpeo con cabeza

Tabla 25

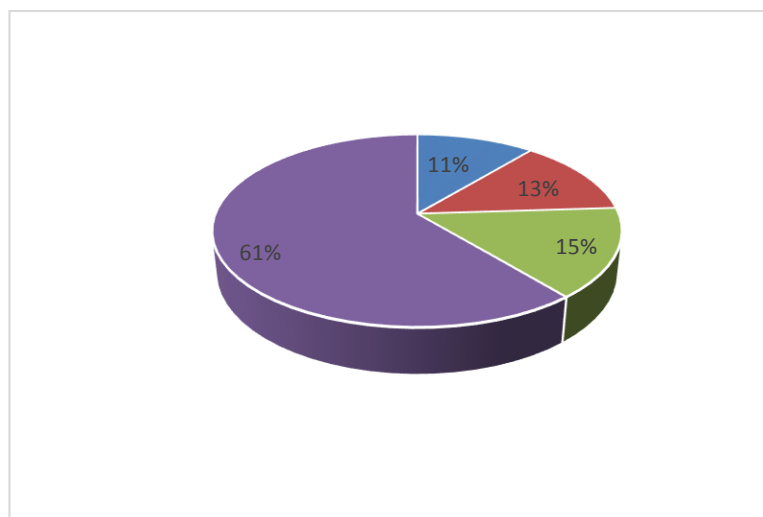
Golpeo con cabeza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	11%
Muy buena	13	13%
Buena	15	15%
Regular	59	61%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 25

Golpeo con cabeza



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto al golpe de cabeza, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 7 Golpeo con empeine pie izquierda

Tabla 26

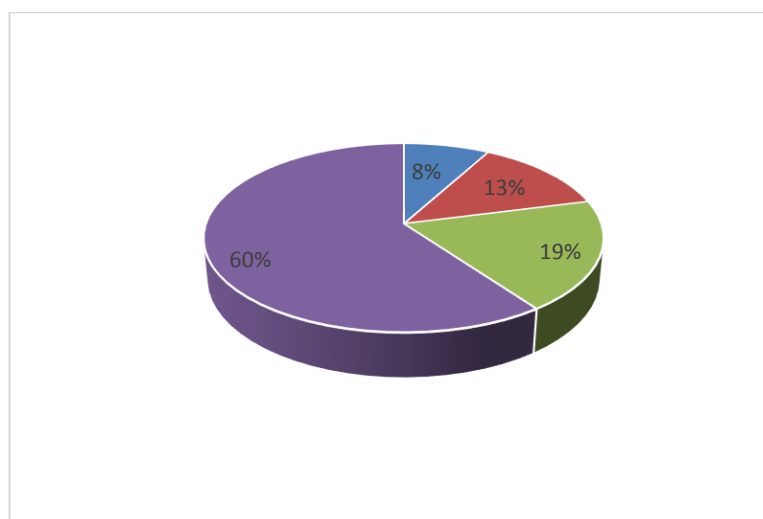
Golpeo con empeine pie izquierda

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	13	13%
Buena	19	19%
Regular	58	60%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 26

Golpeo con empeine pie izquierda



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto al golpeo de con empeine pie izquierdo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 8 Golpeo con empeine pie derecho

Tabla 27

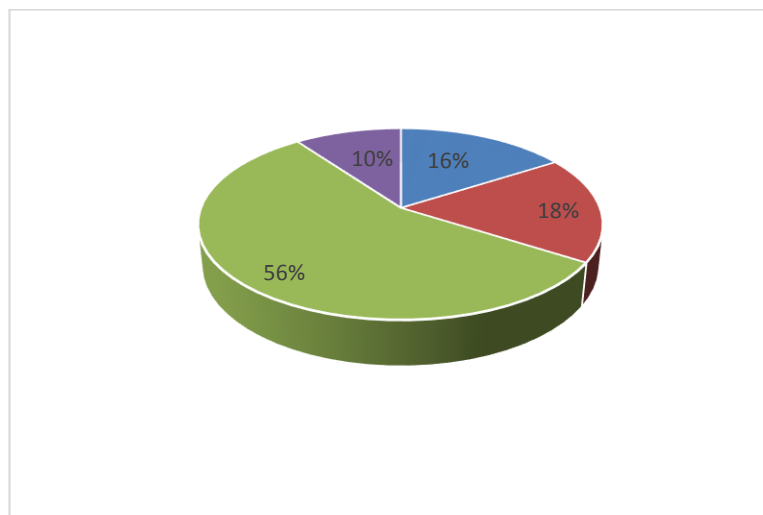
Golpeo con empeine pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	16	16%
Muy buena	18	18%
Buena	55	56%
Regular	9	10%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 27

Golpeo con empeine pie derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto al golpeo con empeine pie derecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 9 Golpeo con interior del pie derecho

Tabla 28

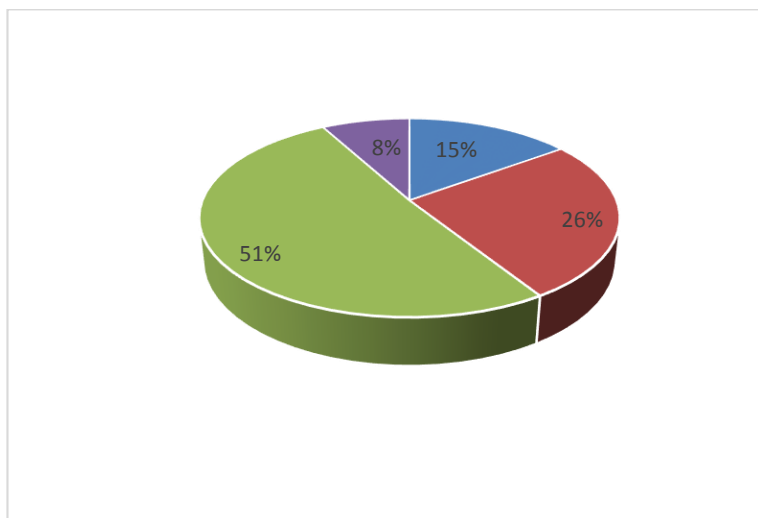
Golpeo con interior del pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	15	15%
Muy buena	25	26%
Buena	50	51%
Regular	8	8%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 28

Golpeo con interior del pie derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto al golpeo con empeine pie derecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 10 Recepción con el pecho

Tabla 29

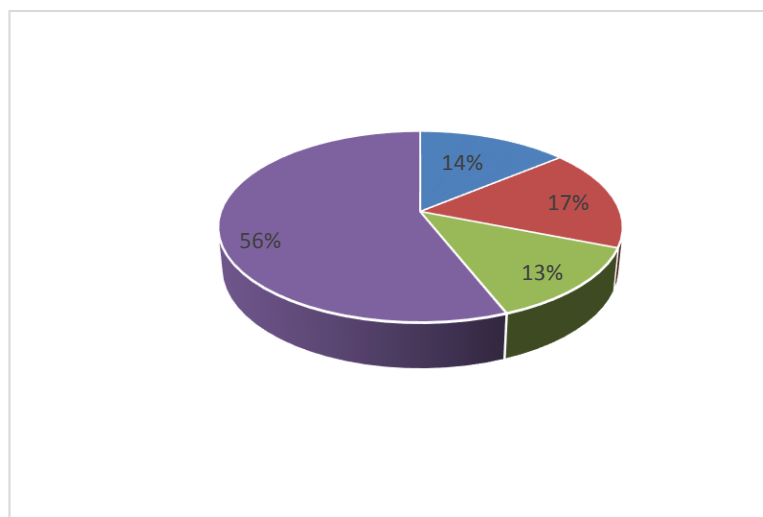
Recepción con el pecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	14	14%
Muy buena	17	17%
Buena	13	13%
Regular	54	56%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 29

Recepción con el pecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la recepción con el pecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 11 Recepción con la planta del pie derecho

Tabla 30

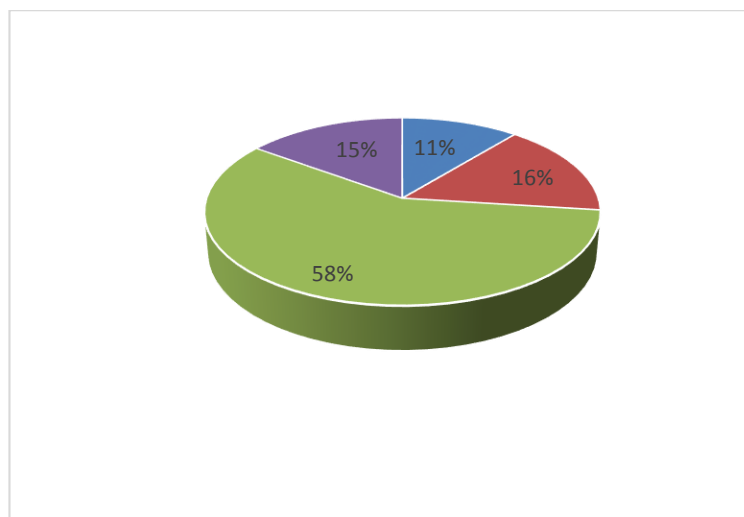
Recepción con la planta del pie derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	11%
Muy buena	16	16%
Buena	56	58%
Regular	15	15%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 30

Recepción con la planta del pie derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa buena con respecto a la recepción con la planta del pie derecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 12

Recepción con la planta del pie izquierdo

Tabla 31

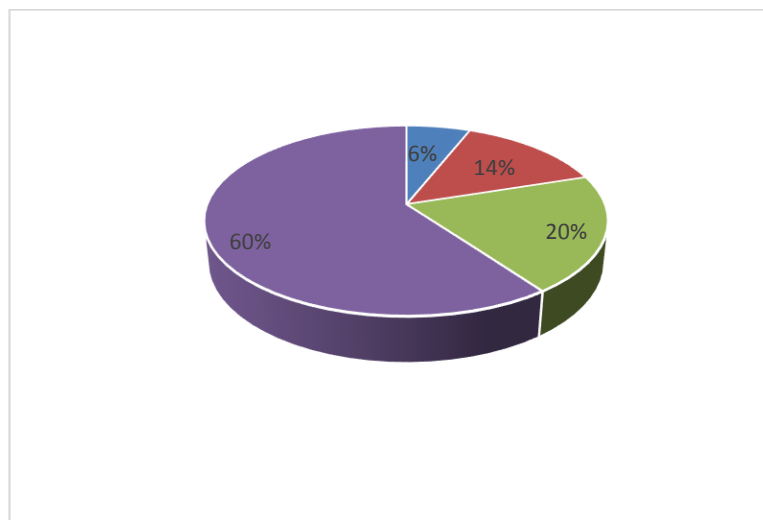
Recepción con la planta del pie izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	6%
Muy buena	14	14%
Buena	20	20%
Regular	58	60%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 31

Recepción con la planta del pie izquierdo



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la recepción con la planta del pie izquierdo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 13 Recepción con el muslo derecho

Tabla 32

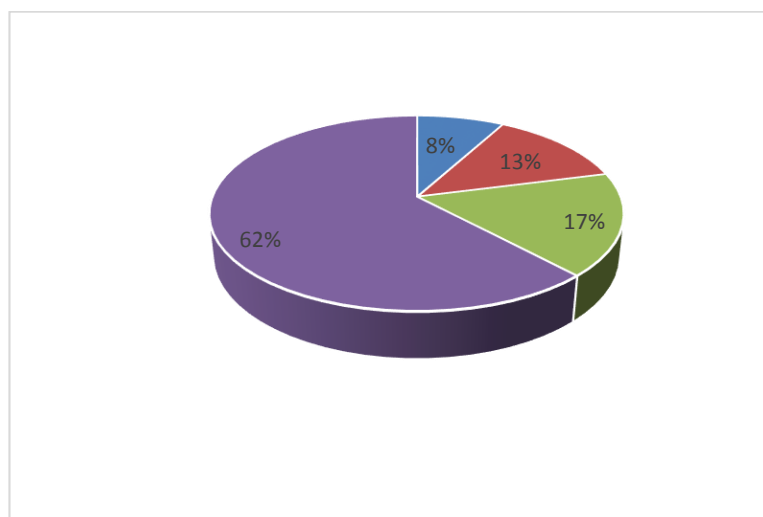
Recepción con el muslo derecho

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	13	13%
Buena	17	17%
Regular	60	62%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 32

Recepción con el muslo derecho



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la recepción con el muslo derecho, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 14 Recepción con el muslo izquierdo

Tabla 33

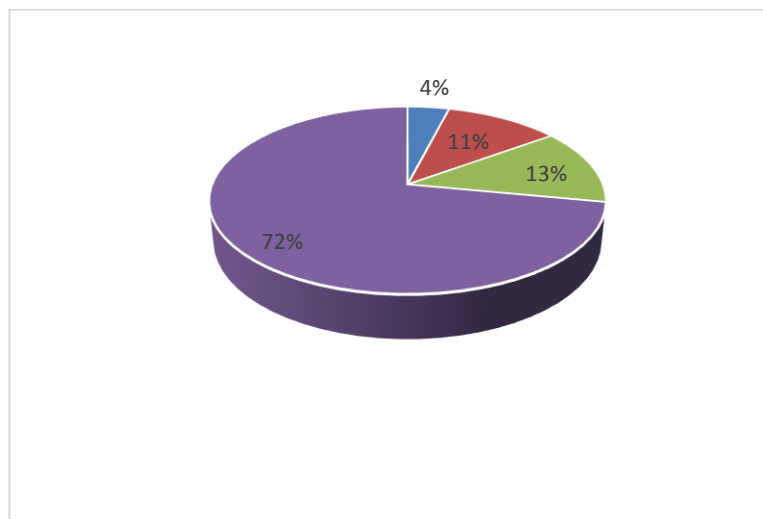
Recepción con el muslo izquierdo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	4%
Muy buena	11	11%
Buena	13	13%
Regular	70	72%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 33

Recepción con el muslo izquierdo



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se concluye de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la recepción con el muslo izquierdo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y buena. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 15 Recepción con el interior del pie

Tabla 34

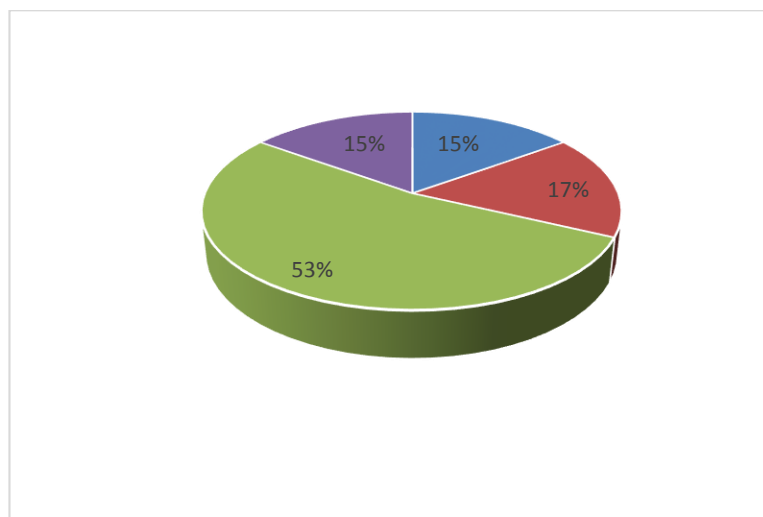
Recepción con el interior del pie

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	15	15%
Muy buena	17	17%
Buena	51	53%
Regular	15	15%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 34

Recepción con el interior del pie



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se evidencia de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa buena con respecto a la recepción con el interior del pie, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

Observación N° 16 Recepción con el exterior del pie

Tabla 35

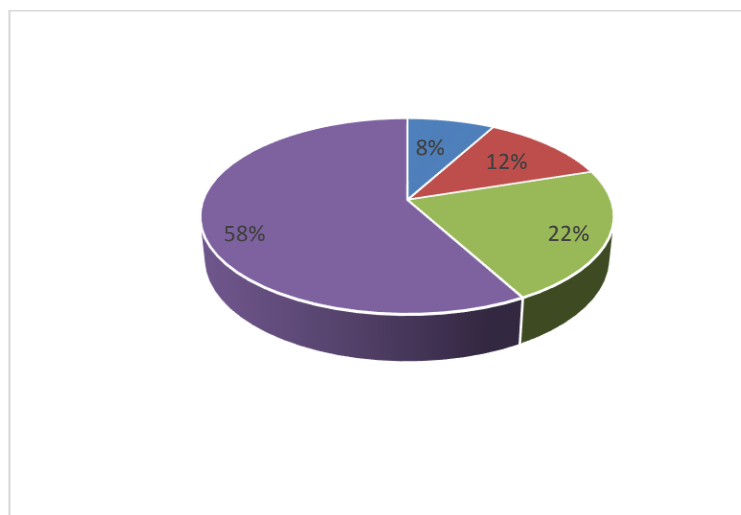
Recepción con el exterior del pie

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	12	12%
Buena	22	22%
Regular	56	58%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Clubes Serie B Liga San Miguel Ibarra

Gráfico 35

Recepción con el exterior del pie



Autor: García Muñoz Andrés Alexander

Interpretación

Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa buena con respecto a la recepción con el exterior del pie, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena y regular. Esta situación debe cambiar por medio de variedad de ejercicios y los métodos los más adecuados.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título

Guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

4.2 Justificación

El presente trabajo de investigación se justifica, porque una vez realizado el diagnóstico se obtuvo datos reales con respecto a la evaluación de la condición física, técnica y cómo influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas que juegan en la serie “B”, para ello se revelaron los siguientes resultados producto de la aplicación de las técnicas de investigación como encuesta a los dirigentes que están al frente de los diferentes Clubes deportivos y también se aplicó test y ficha de observación a los jugadores, para detectar fortalezas y debilidades con respecto al aspecto físico y técnico, es decir para tener una especie de radiografía o una visión general, que es lo que está pasando con los deportistas y con los Clubes. A continuación, se revela los siguientes resultados, por ejemplo, la mayoría de dirigentes deportivos indican que no aplican ningún tipo de evaluación de la condición física, además los dirigentes deportivos indican que rara vez utiliza test de condición física para evaluar los diferentes segmentos corporales, también se manifiesta que la mitad de dirigentes deportivos indican que cuándo evalúa la

condición técnica utilizan test nacionales y otros no evalúan. Además, indican que la mitad de dirigentes deportivos manifiestan que rara vez lleva una ficha de control para evaluar su rendimiento deportivo. Con respecto a los test de condición física se revelan los siguientes resultados como por ejemplo en el test de 1000 metros, de 50 metros, en el test de salto largo sin impulso, test de abdominales y flexión profunda tienen una condición regular y con respecto a los a la parte técnica se observó los siguientes aspectos, lo cual revelaron que tienen una condición cualitativa regular con respecto a los siguientes fundamentos del fútbol; con respecto a la conducción con empeine izquierdo, conducción con exterior del pie izquierdo, golpeo de cabeza, recepción con el pecho, recepción con la planta del pie izquierdo, recepción con el muslo derecho. Todos estos aspectos tanto físico como técnicos influyen directamente en rendimiento físico, sumados a otros aspectos, que son de orden externo, que son los dirigentes, la cancha, los implementos, el tiempo para entrenar e internos, que es la parte psicológica, la alimentación, la salud, el entrenamiento invisible, etc. Luego de conocer estos resultados se propone una alternativa de solución, que son aspectos relacionados con test de evaluación, es decir protocolos, como se debe hacer y una serie de ejercicios para mejorar la parte física y técnica para los deportistas, que entrenan en los diversos equipos de la Serie “B” de la liga San Miguel de Ibarra.

La Guía didáctica contendrá aspectos relacionados para solucionar problemas detectados como la parte física, que se refiere al desarrollo de la cualidades físicas como velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, para ello se utilizará los métodos y medios los más adecuados; de igual manera con parte técnica, que debe trabajar aspectos técnicos que ayuden a mejorar algunos aspectos detectados, especialmente con la parte izquierda, que evidencio, casi nula cuando ejecutaban los

ejercicios, en fin esto ayudará coadyuvará a que mejore directamente en el rendimiento deportivo, claro que hay otros factores, de índole interno o externo, que ya no se puede hacer nada por lo pronto, porque sería un problema de otra investigación, para solucionar los problemas detectados, con respecto a lo intrínseco y extrínseco. Para hablar de rendimiento deportivo, según la bibliografía es un término muy amplio, pero este trabajo se centrará en el desarrollo de las cualidades condiciones y las habilidades técnicas de los deportistas.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Importancia de la evaluación en el fútbol formativo

Una planificación sin un sistema de evaluación es como una expedición con los ojos atados. Si no sabemos de dónde partimos, por donde vamos y si hemos llegado o no a nuestro destino, el viaje será un enigma, llena de caídas y con pocas posibilidades de éxito. La evaluación es parte del propio transcurso de enseñanza aprendizaje, no un complemento que nos quita tiempo para hacer otras cosas.

Las características de la evaluación sintonizan con la orientación metodológica y la propuesta de objetivos y contenidos. En este sentido es una evaluación completa de los aspectos cuantitativos y cualitativos de la planificación y sus protagonistas. Será una evaluación con vocación formativa más que sumativa al inicio de la etapa para cambiar los términos según los jugadores avanzan en madurez y no a nivel competitivo. (Wanceulen, 2011, pág. 128)

Una base de datos de los jugadores, en la que se describe datos personales, lesiones que han sufrido, los puntos fuertes y débiles a nivel técnico, táctico, físico y psicológico/afectivo, etc. consentirá realizar un seguimiento de su progreso,

introducir medidas de atención individualizada, descubrir talentos y en concluyente, optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación es uno de los aspectos más atractivos dentro de los procesos deportivos e inclusive en la vida misma, es por ello que todo aspecto del fútbol debe ser evaluado por ejemplo, entre los principales, evaluar la parte física, técnica, táctica, también hay algunos aspectos motivacionales esto con respecto a los deportistas y con respecto a los entrenadores, los métodos, los medios, la planificación de forma macro, meso, micro, los escenarios deportivos, los horarios, los utensilios, el apoyo de la dirigencia, hablar de evaluación envuelve muchos aspectos, pero nos hemos centrado de manera individual la parte física y técnica de los deportistas, que anuncian en el campeonato de la serie “B” del campeonato interno.

4.3.2 Ámbitos a evaluar

Adecuando lo expresado, la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje debería abarcar a los tres ámbitos de comportamiento humano, motriz, cognitivo y afectivo social, dentro de los aspectos cognitivos, se valorará en los jugadores, el reglamento, nociones de higiene, de preparación física o de nutrición, aspectos técnicos, tácticos y estratégicos, creatividad, para ello se manejará varias herramientas para conseguir la información solicitada, para descubrir el nivel de conocimientos, para ello se manejó pruebas teórico, prácticas, cuestionarios, entrevistas, observación,

Con respecto a la evaluación afectiva, se evaluará la motivación, intereses, actitudes sociales, autoestima, para ello se manejará los siguientes instrumentos como la observación, listas de control, autoevaluación, fichas de

observación que admitirá detectar el problema, que tienen los jugadores el momento de plantarse un partido sea del campeonato o enfrentarse entre los mejores equipos a la final. (Wanceulen, 2011, pág. 129)

Dentro del ámbito motriz se valorará aspectos relacionados con datos físicos, esto se describe a la condición física, en la que constan las capacidades condicionales, coordinativas, determinantes, con respecto a los aspectos técnicos se detecta la parte técnica de los jugadores y la parte táctica, que no es más que la amplificación creativa dentro del campo de juego.

4.3.3 Medios e instrumentos básicos de evaluación del aprendizaje en el fútbol

Dentro de los procesos de evaluación, se debe tratar las siguientes dimensiones, que configuran el problema, para ello se expresará las siguientes como el rendimiento, referido a la eficacia del jugador, conocimiento técnico, táctico de la actividad y el reglamento, conducta motriz, que alcanza inteligencia motriz, dominio de gestos y adecuación a exigencias del juego, también se valorará aspectos concernientes a la conducta, el cual incluye voluntad, motivación, iniciativa y participación.

La evaluación, en síntesis, debe ser trazada fundamentalmente en situaciones de juego real, centrado la atención esencialmente, en la integración y asimilación de hechos tácticos. Es significativo que un jugador sea capaz de percibir, alcanzar y participar activamente en determinadas situaciones de juego, que domine la técnica sin saber aplicarla. (Wanceulen, 2011, pág. 130)

La evaluación es un transcurso de aprendizaje del jugador de fútbol debe ser esta de manera continua, para detectar errores sobre la marcha e ir reprendiendo y

remediando problemas de la parte física y técnica, que es lo que nos centraremos, para a lo largo de ella se instituyen una serie de modelos de conducta que definen los distintos estadios de juego en que se encuadra el individuo según las diferentes situaciones prácticas. Se trata, por tanto, de hacer controles diarios con anotaciones de las prácticas, evaluación de las metas de aprendizaje técnico. Táctica individual y la posibilidad de evaluar estos encadenados.

4.3.4 Características fundamentales del fútbol

El fútbol de alta competición, es solicitada una adecuada interacción entre los componentes coordinativos, cognitivos, psicológicos y físicos, adquiriendo una estructura psico socio biológica compleja. Esto se constituye durante la competición a través de diferentes acciones de carácter fásico, discontinuo y episódico. De manera concreta, el fútbol engloba actividades continuas como correr y caminar, intercaladas con tareas intermitentes, como sprintar, saltar, golpear el balón y driblar, todo añadido al estrés emocional generado por la competición.

En la actualidad existen muchos factores para la obtención del éxito o de rendimiento en el fútbol. De manera más concreta, establece como terminante la capacidad cognitiva para tomar la decisión apropiada durante el juego, esto implica que los futbolistas deben tener un amplio desarrollo de las capacidades aeróbicas, agilidad, desarrollo muscular armónico y flexibilidad. Este último, con la intención de generar contracciones musculares explosivas durante las distintas situaciones del encuentro, para ello, los deportistas deben estar adecuadamente preparados en la parte física, técnica, táctica, psicológica, teórica, en fin, debe tener una preparación integral. (Calahorro, 2011, pág. 7)

El fútbol actual solicita de muchos dispositivos técnicos, físicos, tácticos, para alcanzar su máximo rendimiento posible, es por ello que dentro de las técnicas de preparación se deben jugar todos estos aspectos para llegar al máximo rendimiento, para ello se debe valorar todos los procesos, el programa, la planeación macro, meso, micro, deben ser fundamentales, los objetivos que persigue, la actitud de los jugadores, entrenadores, en fin hay mucho por hacer para llegar al óptimo rendimiento y por ende al éxito de los resultados deportivos.

4.3.5 Como mejorar el rendimiento en el fútbol

El modelo de rendimiento en el fútbol es un modelo complejo, como casi todos los deportes de equipo y no hay relaciones directas entre mejorar un factor y encontrar un mejor rendimiento.

Un ejemplo pues para el trabajo de la velocidad, se necesita de varios factores, aquí en esta actividad motriz, influyen en esta cualidad factores como la capacidad de coordinación, equilibrio, capacidad para controlar móviles o capacidad de readaptarse al movimiento, en fin, estas capacidades son complejas de entrenarse porque necesitan de otros factores técnicos para desenvolverse de una manera adecuada y así se puede seguir enumerando con las otras cualidades físicas. (Reyes, 2007, pág. 143)

En algunos deportes si mejora un factor mejora el rendimiento (por ejemplo, la mejora de la fuerza máxima del deportista y mejora automáticamente el resultado de Halterofilia); en el fútbol esto no ocurre y no va ocurrir nunca, porque hay demasiados factores que influyen en el rendimiento.

4.3.6 Desarrollo de las bases del rendimiento deportivo

Cuáles son los aspectos más importantes del acondicionamiento físico que se deben valorar y entrenar con la finalidad de conseguir el más alto rendimiento deportivo. El desarrollo de una sólida condición física de base presentando una revisión general sobre los conocimientos actuales relacionados con el acondicionamiento físico, los principios del entrenamiento deportivo y la fisiología del rendimiento.

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, las cualidades biológicas innatas, las capacidades relacionadas con la condición física comprenden potencia, fuerza, velocidad, agilidad, coordinación, rapidez, flexibilidad, resistencia muscular local y capacidad y resistencia cardiovascular aeróbica. (Foran, 2007, pág. 13)

Para obtener un adecuado rendimiento deportivo, los jugadores deben estar bien preparados, con el objetivo de que exponga los mejores resultados y puntajes en cada uno de las cualidades físicas y técnicas para ello, el entrenador con la hábil conducción y la utilización de métodos y medios adecuados proporcionará actividades y ejercicios que ayuden a mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas.

4.3.7 Batería de tests aplicados al fútbol

De todos es conocida la importancia que tiene en cualquier proceso de enseñanza o de entrenamiento la utilización de tests. Son las herramientas que

permiten al responsable de este proceso conocer la evolución de los sujetos que siguen sus enseñanzas, el grado de acercamiento a los objetivos propuestos, así como el nivel de calidad que presenta cada individuo.

A pesar de ello podemos afirmar que, en el ámbito del fútbol, y en relación a los aspectos técnicos y tácticos fundamentalmente, esta utilización no se da de una forma generalizada. A ello contribuyen varios factores: No existen test específicos de fútbol normalizados y utilizados a gran escala como ocurre en otras especialidades o aspectos del deporte. No existe puntos de referencia específicos, aceptados por la mayoría de los entrenadores, para los comportamientos tácticos y técnicos. Muchos de los test aceptados genéricamente que valoran el grado de rendimiento físico no guardan una estrecha relación con las necesidades propias del futbolista. (Sans, 2005, pág. 70)

Por todo ello, cuando un entrenador de fútbol, de cualquier nivel o categoría, se plantea controlar la evolución que sus jugadores están experimentando, se encuentra con graves problemas para encontrar test que midan de forma objetiva, la capacidad del individuo como futbolista. Las características específicas del fútbol (como deporte global y complejo en el que inciden de forma relacionada diversos aspectos técnica, táctica, capacidades físicas y condiciones psicológicas, dificultan aún más el hecho de determinar “objetivamente” ese nivel de calidad real y la proyección profesional de un jugador.

Creemos que se trata de una situación a solucionar ya que la utilización de una batería de test, estandarizada, y con alto grado de aplicación al fútbol; nos permite además de los beneficios propios de cualquier test una serie de conclusiones de gran

unidad: Establecer niveles de calidad para cada etapa de formación. Objetivar los criterios a utilizar en un proceso de selección. Objetivar el nivel de calidad global de cada uno de los jugadores.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Elaborar una Guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar los métodos y medios adecuados mediante ejercicios de tipo general y específico para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la liga San Miguel de Ibarra.
- Mejorar la condición física y técnica de los futbolistas mediante ejercicios con o sin balón para incrementar el rendimiento físico en los encuentros de fútbol.
- Socializar la Guía didáctica a los Dirigentes, entrenadores y deportistas mediante una charla técnica con el objetivo de incrementar el rendimiento de los deportistas que participan en la serie “B” del fútbol de la Liga San Miguel de Ibarra.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Entrenadores y deportistas de la Liga San Miguel de Ibarra




4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación


Evaluar es obtener la máxima información posible respecto al fenómeno a estudiar, analizarla y ordenarla para la utilización adecuada respecto a nuestros intereses. La evaluación diagnóstica, controla el proceso y analiza el término del mismo. El proceso de evaluación ha de responder a las preguntas de ¿cómo, que y cuando evaluar? Valora tanto el proceso de enseñanza aprendizaje como el producto.




El fútbol de alta competición, es requerida una adecuada interacción entre los componentes coordinativos, cognitivos, psicológicos y físicos, adquiriendo una estructura psico socio biológica compleja. Esto se representa durante la competición a través de diferentes acciones, discontinua y episódica. De manera concreta, el fútbol engloba actividades continuas como correr y caminar, intercaladas con tareas intermitentes, como sprintar, saltar, golpear el balón y driblar, todo añadido al estrés emocional generado por la competición.





La guía didáctica contendrá aspectos relacionados con la evaluación de las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, una vez que se tengan los resultados, se trabajará con ejercicios y medios generales y específicos, con el propósito de incrementar las capacidades condicionales, también se evaluado la técnica, después de conocer sus fortalezas y debilidades, también se planteó ejercicios con el propósito de mejorar estos aspectos y por ende el rendimiento físico de los deportistas, porque si se trabaja de una manera adecuada, se mejorará el rendimiento deportivo de los deportistas de esta importante Liga San Miguel de Ibarra.




Sesión N° 1			
Tema: Carrera continua		Objetivo: Lograr que los deportistas desarrollen la resistencia general mediante ejercicios adecuados para mejorar la carrera continúa.	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Continuo
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Trotar alrededor de la cancha de fútbol Trote lateral Skipiñg Taloneo			
Parte principal 40 min			
Carrera continua a un mismo ritmo Según la intensidad: Lenta, media, rápida Según la distancia o duración: corta, media, larga Correr por diferentes terrenos, colinas, bosques, terrenos arenosos. Carrera continua a ritmo uniforme y moderado Carrera a intervalos con ritmo acentuado		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Carrera continua con cambio frecuente de ritmo		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Carrera continua (1000 metros)			


Sesión N° 2			
Tema: Fartlek 1		Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios de cambio de ritmo para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Movimientos circulares de cabeza Movimientos circulares de cintura Correr en sentido lateral Correr con cambios de frente Skipping		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Carreras largas y lentas Carreras a ritmo lento Carreras en progresión Aceleraciones y desaceleraciones Subidas y bajadas Sprints cortos Salidas a velocidad Carreras serpenteando Cuestas Pausas caminando		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Juego de velocidades		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Carreras con cambio de ritmo			

Sesión N° 3			
Tema: Fartlek 2		Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios de cambio de ritmo para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de cintura			
Correr en sentido lateral			
Correr con cambios de frente			
Skipping			
Parte principal 40 min			
Trote suave 500 metros repeticiones de 50 metros a 50% de velocidad, con regreso trotando		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Tote suave 500 metros			
Tobogán, subida 50 metros y bajada 50 metros 3 veces a 60% de velocidad, con regreso trotando (suma total ida y vuelta			
Carrera de 300 metros a 60% de velocidad Nota estos ejercicios con este método, también se puede realizar con balón.			
Variantes			
Juego de velocidades con cambio de ritmo		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Carreras con cambios de ritmo y velocidades			

Sesión N° 4			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la velocidad		Objetivo: Mejorar la velocidad mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skiping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo.		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Flexión y extensión alternativamente de piernas con talones a ras del suelo. Bicicleta invertida Sentadilla rápida y extensión Arranque de carrera Zancada en fondo adelante Carrera con secante de pies Elevación de talones Skiping		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Skiping alternativo con elevación de talones		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Carreras de velocidad de 20, 30, 40 metros			

Sesión N° 6			
Tema: Ejercicios de velocidad		Objetivo: Mejorar la velocidad reacción mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Trote con elevación de piernas Carrera con cambios de frente Skipping Taloneo			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Parte principal 40 min			
Desde la posición agachado, tendido supino y cuclillas, a la señal de salida lo más rápido posible. Por parejas, uno persigue al otro que intenta escapar. Realizar saltos adelante, atrás para continuar con una salida lo más explosiva posible.			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Variantes			
A la señal, se persigue al compañero que intenta escapar			
Final o Evaluación 5 min			
Saltos alrededor del compañero que esta tumbado con los pies juntos			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	


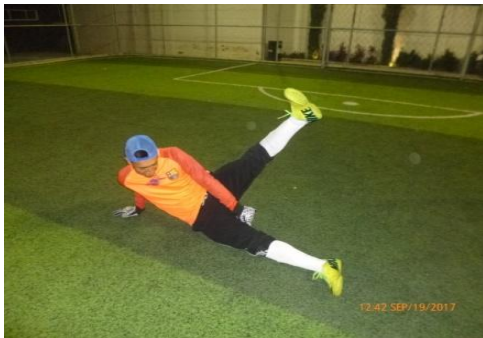

Sesión N° 7			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de los diferentes grupos musculares mediante variedad de ejercicios para mejorar la técnica.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal			
<p>Flexión del troco con tres rebotes (adelante, al centro y atrás entre las piernas) piernas extendidas</p> <p>Arco dorsal</p> <p>En cuclillas y palmas en el suelo, extender piernas sin levantar las manos.</p> <p>Palmas en la pared, mover gradualmente los pies a tras hasta el máximo posible sin levantar los talones del suelo.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
De pie con las piernas separadas flexión lateral de tronco con rebote.			
Final o Evaluación			
Flexibilidad de los diferentes segmentos corporales		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	




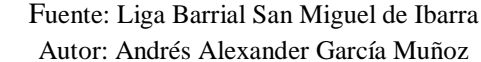
Sesión N° 8			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de los diferentes grupos musculares mediante variedad de ejercicios para mejorar la técnica.	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skipping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo. Correr a ritmo suave.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
En cuclillas flexión y extensión de piernas En posición de valla en el suelo, flexión del tronco con rebote sobre la pierna extendida En fondos traer las piernas hacia las manos con pequeños salto Sentado con las piernas separadas y extendidas, flexión anterior del tronco sobre cada pierna empujando por otro.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Flexión de piernas frontal pero caminando		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Flexibilidad de los diferentes segmentos corporales			




Sesión N° 9			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad mediante ejercicios específicos para mejorar esta sobre las diferentes articulaciones	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Movimientos articulares desde la cabeza, hasta los pies.</p> <p>Trotar alrededor de la cancha</p> <p>Skiping</p> <p>Carreras con diferentes ritmos</p> <p>Taloneo</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida.</p> <p>Flexión y extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas.</p> <p>Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Brazos extendidos flexión a un lado y otro (laterales) del tronco			
Final o Evaluación 5 min			
Flexibilidad de los diferentes segmentos corporales		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	

Sesión N° 10			
Tema: Ejercicios de fuerza		Objetivo: Desarrollar la fuerza mediante ejercicios específicos para fortalecer los diferentes miembros corporales	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
<p>Realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo. Trotar alrededor de la cancha de fútbol Trote lateral Skipiñg Taloneo</p>			
Parte principal 40 min			
<p>A caballo del compañero como indica el grafico desplazarse hacia adelante corriendo Saltar por encima del compañero Saltar por encima de las piernas del compañero, alternando, mientras uno abre el otro cierra Avanzar mediante saltos pequeños sobre un mismo pie. Sujetar la pierna del compañero mientras este realiza flexión y extensión de la pierna libre.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Flexión y extensión de los brazos		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Carreras cargados al compañero			

Sesión N° 11			
Tema: Ejercicios de fuerza		Objetivo: Desarrollar la fuerza mediante ejercicios específicos para fortalecer los diferentes miembros corporales	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skipping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo. Correr a ritmo suave.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Desplazarse hacia adelante mediante pequeños saltos. Saltar por encima del compañero Cogidos por los brazos, cargar uno sobre el otro por la espalda alternativamente. Sujetar al compañero por la espalda y levantarlo del suelo Realizar abdominales		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Pase la pelota entre los dos compañeros que están separados por un determinado distancia.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Flexión y extensión de brazos			

Sesión N° 12			
Tema: Ejercicios de fuerza		Objetivo: Desarrollar la fuerza mediante ejercicios específicos para fortalecer los diferentes miembros corporales	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Correr libremente por el terreno</p> <p>Correr de lado circundando los brazos</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda</p> <p>Brazos horizontales y extendidos</p> <p>Correr con elevación de talones a los glúteos.</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Sentado hacer tijeras con las piernas extendidas</p> <p>Bote salto elevando rodillas al pecho</p> <p>Flexión y extensión de brazos</p> <p>Saltos con piernas simultáneos de una línea imaginaria a otra.</p> <p>Avanzar a la pata coja haciendo la bicicleta con la pierna de apoyo</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Avanzar en posición de carretilla			
Final o Evaluación 5 min			
Abdominales en 30 segundos		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	

Sesión N° 13			
Tema: Juegos ejercicios para familiarización con el balón		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skipping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo. Correr a ritmo suave.		 <p style="text-align: right; font-size: small;">12:41 SEP/19/2017</p>	
Parte principal 40 min			
Juegos de dominio con el pie derecho Juegos de dominio con el pie izquierdo Juegos de dominio con la rodilla derecha Juegos de dominio con la rodilla izquierda Juegos de dominio con el pie en forma alternada Juegos de dominio con la rodilla en forma alternada Cabeceo en forma individual Cabeceo en dúos o grupos			
Variantes			
Dominio caminando pasando por los conos en zig zag			
Final o Evaluación 5 min			
Juegos de dominio con las diferentes superficies de contacto			
Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz			




Sesión N° 14			
Tema: Golpeos y pases de balón con el pie y la cabeza		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Trotar alrededor de la cancha de fútbol Trote lateral Skipiñg Taloneo			
Parte principal 40 min			
Las filas estarán colocados una frente a otra a unos 10 a 15 metros, la distancia se marcará con banderines. Dos filas dispondrán de un solo balón. A una señal los primeros de cada fila que tienen los balones, los golpearán con una parte del pie, a escoger por los jugadores o indicada antes por el entrenador, hacia el compañero de enfrente y se colocará al final de la fila		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Golpeo con ubicación en su misma columna		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Golpeo a diferentes distancias			

Sesión N° 15			
Tema: Golpeos (Carrera de líneas)		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Movimientos circulares de cabeza</p> <p>Movimientos circulares de cintura</p> <p>Correr en sentido lateral</p> <p>Correr con cambios de frente</p> <p>Skiping</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Los jugadores se dividen en dos grupos, colocados en líneas, una enfrente de otra, a unos 10 15 metros. Los de la primera línea se colocan frente a los espacios vacíos de 3 a 5 m, situados entre los jugadores de la segunda línea. Los primeros de cada línea tienen cada uno un balón. A una señal se empezará a pasar el balón hacia el compañero de enfrente, de manera que el balón siga pasando en zigzag hasta volver a los que han empezado el ejercicio.</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Golpeo de frente		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Golpeo con diferentes de contacto			




Sesión N° 16			
Tema: Golpeos (Tenis con el pie)		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Movimientos circulares de cintura Correr en sentido lateral Skipping			
Parte principal 40 min			
El terreno de juego tiene dimensiones del campo de voleibol. Compiten dos equipos, cada uno de seis jugadores. Se necesita un balón y una red de voleibol o una cuerda colgada a la altura de un metro. Un jugador de un jugador del equipo que obtenido por sorteo el saque, golpeo de envió, empieza el ejercicio golpeando la pelota hacia el campo contrario, de modo que esta pase por encima de la red, la pelota puede caer al suelo una sola vez		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Se admiten dos pases del balón entre los jugadores del mismo equipo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Jugar un partido hasta llegar a punto número 10			

Sesión N° 17			
Tema: Golpeos (Relevo con vueltas)		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skipping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo.			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Parte principal 40 min			
En el campo o en la instalación cubierta con rayas marcadas cada 5 metros. Los jugadores colocados en filas delante de ellas. A una señal, el primer jugador conduce el balón, a gran velocidad, de la primera línea a la segunda, ida y vuelta; a continuación, de la primera a la tercera con vuelta a la segunda, más tarde de la segunda a la cuarta			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Variantes			
Hacer lo contrario de los movimientos, es decir empezar desde lo último hasta el primero			
Final o Evaluación 5 min			
Con golpeos sucesivos hacer el ejercicio. Gana el equipo cuyos jugadores lleguen más rápidamente a la última raya			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	

Sesión N° 18			
Tema: Golpeos (El molino)		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Carrera con cambio de ritmo Carrera con cambios de frente Carrera lateral Skipping Taloneo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
En el campo o en la instalación cubierta los jugadores, divididos en 4 equipos, se colocan en líneas, formando aspas de molino. Los exteriores tienen balones. A una señal, los conducen alrededor del “molino” vuelven a sus respectivas líneas, pasan los balones a los siguientes jugadores y a su vez se colocan en el centro del “molino” como últimos de cada línea.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Realizar el molino en sentido de las manecillas del reloj o también se puede hacer al contrario		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación			
Hacer el molino en forma rítmica, con conducción rápida.			

Sesión N° 19			
Tema: Pases		Objetivo: Mejorar la habilidad del pase mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
<p>Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás.</p> <p>Correr a ritmo suave.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Pases perpendiculares y diagonales. Los jugadores A, B y C están colados y el ejercicio se le ejecuta de la siguiente manera A pasa el balón a B; B se lo devuelve. A realiza un pase diagonal hacia la posición B a la que se ha desmarcado su compañero B. Esta pasa entonces la pelota perpendicularmente a C; C se devuelve a B y así sucesivamente</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Realizar pases en triangulo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Pases cortos, medios, largos formando diferentes figuras.			

Sesión N° 20			
Tema: Pases con cambios de dirección		Objetivo: Mejorar la habilidad del pase mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
<p>Correr libremente por el terreno</p> <p>Correr de lado circundando los brazos</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda</p> <p>Brazos horizontales y extendidos</p> <p>Correr con elevación de talones a los glúteos.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Pases con cambio de dirección en la carrera. El jugador A pasa el balón perpendicularmente a su compañero B que se ha colocado en la posición B. Este lo devuelve el mismo lugar al que llega C, para recogerlo C, desde su nueva posición, C pasa el balón del jugador A que está ya en posición de A que está ya en la posición de A</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Pase en cuadrado con cambio de lugar		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Pases cortos, medios, largos formando diferentes figuras.			




Sesión N° 21			
Tema: Recepción del balón		Objetivo: Mejorar la habilidad de recepción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Skiping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Recepción del balón pasado por un compañero. El jugador A pasa el balón a ras del suelo, B sale corriendo a por él, lo recibe con la parte indicada del pie, se retira corriendo hacia la posición inicial y repite el ejercicio.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Recepción del balón con cambios de lugar en tríos. El jugador A pasa a B; B la recibe, lo conduce al centro y le pasa a C		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Recepción con las diferentes superficie de contacto			




Sesión N° 22			
Tema: Recepción del balón tras pases en triangulo		Objetivo: Mejorar la habilidad de recepción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Correr por todo el terreno</p> <p>Correr de lado cruzando los brazos por delante del cuerpo.</p> <p>Caminar a pasos profundos</p> <p>Juegos, balones dispersos realizar conducciones en diferentes direcciones</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Recepción de balón tras pases en triangulo.</p> <p>Los jugadores colocados como en la posición que le indica el entrenador. A pasa el balón a B, (que sale a por él); y corre a la posición A, B recibe la pelota, la conduce durante corto tiempo, la pasa a C (que sale por ella) y se coloca en la posición C repite el ejercicio, colocándose al final, tras haber pasado el balón en la posición B.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Recepción del balón después de conducción			
Final o Evaluación 5 min			
Recepción del balón dando vueltas		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	




Sesión N° 23			
Tema: Recepción del balón pasando desde el centro		Objetivo: Mejorar la habilidad de recepción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
<p>Correr libremente por el terreno</p> <p>Correr de lado circundando los brazos</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda</p> <p>Brazos horizontales y extendidos</p> <p>Correr con elevación de talones a los glúteos.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Recepción del balón pasando desde el centro del círculo mientras corren en circunferencia. Los jugadores colocados en círculo; en el centro hay tres personas con los balones. Los demás que están corriendo reciben balones que les pasan desde el centro del círculo de manera libre, y los devuelven a los jugadores del centro.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
<p>Recepción del balón tras pases transversales</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
<p>Recepción del balón con diferentes superficies de contacto</p>			




Sesión N° 24			
Tema: Conducción del balón		Objetivo: Mejorar la habilidad de conducción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares.			
Skiping en el mismo lugar taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera			
Trote suave			
Parte principal 40 min			
Conducción del balón siguiendo la línea del área de portería y la de penalti. El sujeto realiza el ejercicio empezando por el área de la portería, de ahí conduce el balón siguiendo la línea del apera de penalti y acaba por las líneas laterales y las de fondo		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Conducción hacia determinados puntos y direcciones		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Conducción con las diferentes superficies de contacto			

Sesión N° 25			
Tema: Conducción del balón con cuatro filas		Objetivo: Mejorar la habilidad de conducción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Movimientos articulares desde la cabeza, hasta los pies. Trotar alrededor de la cancha Skipping Carreras con diferentes ritmos Elevación de rodillas		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Conducción del balón con cuatro filas con cambios de lugar. Los jugadores colocados como en el dibujo. Los primeros de la fila A y B corren cruzándose hacia las filas de enfrente (A hacia C, B hacia D) pasan las pelotas a sus compañeros y se colocan al final de las filas correspondientes.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Conducción rodeando el banderín			
Final o Evaluación 5 min			
Conducción de balón con pase y conducción		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	

Sesión N° 26			
Tema: Conducción del balón con pase		Objetivo: Mejorar la habilidad de conducción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Carrera con cambio de ritmo Carrera con cambios de frente Carrera lateral Skipping Taloneo			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Parte principal 40 min			
Conducción del balón con pase y recepción. Los jugadores a unos 20 – 25 metros delante del entrenador, conducen el balón hacia él, se lo pasan con el pie derecho, salen corriendo a recogerlo cuando el entrenador se lo lanza, lo conducen en dirección contraria.			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	
Variantes			
Conducción del balón entre obstáculos			
Final o Evaluación 5 min			
Conducción de balón hacia adelante (en slalom)			
		Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz	

Sesión N° 27			
Tema: Conducción del balón con pase		Objetivo: Mejorar la habilidad de conducción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Flexibilidad del cuello, realizar movimientos para adelante, para atrás de los brazos.</p> <p>Skiping en el mismo lugar, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera, correr con cambios de ritmo.</p> <p>Correr a ritmo suave.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Conducción con cambio de dirección realizado a una señal. Colocando como los ejercicios anteriores. A una señal del entrenador los primeros de cada fila conducen el balón por el perímetro, a la segunda señal cambian de dirección rápidamente y pasan la pelota a los siguientes, mientras ellos se colocan al final de sus respectivas filas.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Conducción en zigzag			
Final o Evaluación			
Conducción de balón en un espacio limitado		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	

Sesión N° 28			
Tema: Regate después de alcanzar el balón		Objetivo: Mejorar la habilidad de regate mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
<p>Estiramientos en parejas</p> <p>Correr de lado circundando los brazos</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda</p> <p>Brazos horizontales y extendidos</p> <p>Correr con elevación de talones a los glúteos.</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Regate después de alcanzar el balón, pasado por el entrenador. Los jugadores A y B están al lado del entrenador. Esta lanza el balón hacia adelante a ras de tierra o bombeado, Los otros dos jugadores salen hacia la pelota. El que la alcanza primero, atacado por su adversario, intenta detenerla durante cierto tiempo y a continuación pasarla a uno de los jugadores que están en la otra mitad del campo.</p>		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Regates con pases de balón		 <p>Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Regate con cambio de dirección			

Sesión N° 29			
Tema: Regate en triangulo		Objetivo: Mejorar la habilidad de regate mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min			
Estiramientos en parejas Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. Correr a ritmo suave.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Parte principal 40 min			
Regate en triangulo. Los jugadores colocados en parejas cerca de tres banderines colocados a unos 10 – 15 metros uno del otro. La pareja A y B empieza el ejercicio, A pateando la pelota, y B atacándole. Después de haber superado el primer banderín se pasará el balón a un jugador de la pareja C-D. Se puede emplear distintas posiciones iniciales.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Regates a lo largo del área de meta		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Regate en slalom			

Sesión N° 30			
Tema: Fintas		Objetivo: Mejorar la habilidad de regate mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Equipos de la Serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.	
Calentamiento 15 min		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
<p>Correr libremente por el terreno</p> <p>Correr de lado circundando los brazos</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda</p> <p>Brazos horizontales y extendidos</p> <p>Correr con elevación de talones a los glúteos.</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Fintas tras pases transversales y oblicuos. Los jugadores que realizan el ejercicio colocados según el dibujo. A pasa el balón a B y se coloca en su lugar. B recibe la pelota, la conduce en dirección a C (que estará atacando), adelantada a C, engañándole y pasándole el balón a D, acto seguido se sitúa en B. El primero de la fila de D sale a por el balón que ha sido pasado por B, lo recibe, conduce y atacado por E, realiza una finta y pasa la pelota a la segunda fila A.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Variantes			
Regates a lo largo del área de meta		 <p style="text-align: center;">Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra Autor: Andrés Alexander García Muñoz</p>	
Final o Evaluación 5 min			
Estiramientos en parejas			

4.7 Impacto

4.7.1 Impactos educativo

Dentro del proceso de entrenamiento deportivo, la evaluación juega un papel muy importante, porque mediante ella se puede manifestar que la evaluación es un proceso para identificar, obtener y proporcionar información útil y descriptiva acerca del valor y el mérito de las metas, la planificación, la realización y el impacto de un objeto determinado, con el fin de servir de guía para la toma de decisiones, solucionar los problemas de responsabilidad y promover la comprensión de los fenómenos implicados.

4.7.2 Impacto psicológico

La evaluación es un instrumento que ha servido para conocer los resultados de los test físicos y técnicos, lo cual ha ocasionado un impacto psicológico de gran trascendencia, es decir cuando los deportistas conocen los resultados y son positivos, elevan su autoestima, y tienen gran interés para seguir entrenando y participando en el campeonato de fútbol.

4.7.3 Impacto deportivo

El desarrollo de las capacidades condicionales en los deportistas es muy importante dentro del proceso de preparación deportiva. El desarrollo de las capacidades físicas es uno de los principales objetivos específicos de la educación escolar. El desarrollo de la condición física está asociado con la capacidad de trabajo físico y está en la capacidad productiva, además de una buena condición física depende el éxito deportivo.

4.8 Difusión

Presente guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra fue socializada, mediante charlas, para dar a conocer la importancia de la evaluación y preparación de las capacidades físicas y técnicas, lo cual fue tomado con mucha importancia e interés por cada uno de los dirigentes y jugadores de los equipos antes mencionados.

4.9 Conclusiones

- Se revela que la mayoría de dirigentes deportivos indican que no aplican ningún tipo de evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas diagnóstica, sumativa al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones al inicio, durante y final del proceso.
- Se revela que la totalidad de dirigentes deportivos indican que rara vez utiliza test de condición física para evaluar los diferentes segmentos corporales, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones sean por elaborados por el o por test que son elaborados o nacionales.
- Se concluye que la mitad de dirigentes deportivos indican que cuándo evalúa la condición técnica, utilizan test nacionales y otros no evalúan, al respecto se manifiesta que los encargados del club deben evaluar para conocer su nivel técnico alcanzado y su desempeño en un encuentro de fútbol.
- Se evidencia que la mitad de dirigentes deportivos indican que rara vez lleva una ficha de control para evaluar su rendimiento deportivo, en menor porcentaje estas las alternativas, nunca.

- Se revela que la mayoría de dirigentes deportivos indican que es muy importante que se elabore una propuesta alternativa, en menor porcentaje están las alternativas importante, esto es una situación favorable para elaborar una guía que sean un aporte para el fútbol barrial.
- Se concluye que la mayoría de dirigentes deportivos indican que la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.
- Se evidencia que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 1000 metros, de 50 metros, en el test de salto largo sin impulso, test de abdominales y flexión profunda tienen una condición regular.
- Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la conducción con empeine izquierdo, conducción con exterior del pie izquierdo. Condición cualitativa regular con respecto al golpe de cabeza. Recepción con el pecho. La recepción con la planta del pie izquierdo. Se revela de acuerdo a los datos obtenidos que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la recepción con el muslo derecho.

4.10 Recomendaciones

- Se recomienda a los dirigentes deportivos que utilicen todos los tipos de evaluación, para valorar la condición física, con el objetivo de conocer las fortalezas y debilidades de los deportistas.

- Se recomienda a los dirigentes deportivos utilizar y evaluar mediante test de condición física para detectar las fortalezas y debilidades de cada una de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.
- Se recomiendan a los dirigentes deportivos que para evaluar la condición física y técnica utilicen baremos nacionales con el objetivo de evaluar adecuadamente y que se evalué de acuerdo al contexto donde se desenvuelven
- Se recomienda a los dirigentes deportivos llevar ficha de control para evaluar su rendimiento deportivo, es decir en esta ficha tendrán un historial deportivo de los aspectos físicos y técnicos, para de esta manera desarrollar cada una de las cualidades físicas detectadas con problemas y los aspectos técnicos también serán corregidos.
- Se recomienda a los dirigentes deportivos o monitores deportivos aportar con sugerencias para elaborar una guía didáctica adecuada de acuerdo al contexto, con respecto a la parte física y técnica.
- Se recomienda a la mayoría de dirigentes deportivos aplicar la propuesta alternativa, con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.
- Se recomienda a los jugadores de fútbol mejorar la condición física con respecto a los test de 1000 metros, de 50 metros, en el test de salto largo sin impulso, test de abdominales y flexión profunda, para ello deben tener gran dedicación y esfuerzo.
- Se recomienda a los deportistas mejorar los fundamentos individuales y colectivos del fútbol, porque se detectó que tenían problemas en el pie

izquierdo, para ello se sugiere trabajen en este segmento con el objetivo de mejorar sus gestos técnicos.

4.11 Contestación a las interrogantes de investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Qué tipos de evaluación utilizan para evaluar la condición física de los deportistas que entrenan fútbol en los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”?

Se revela que la mayoría de dirigentes deportivos indican que no aplican ningún tipo de evaluación de la condición física, en menor porcentaje están las alternativas diagnóstica, sumativa al respecto se manifiesta que los encargados del club deben aplicar las evaluaciones al inicio, durante y final del proceso.

Pregunta de investigación N° 2

¿Evaluar la condición física de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra. ?

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 1000 metros, de 50 metros, en el test de salto largo sin impulso, test de abdominales y flexión profunda tienen una condición regular.

Pregunta de investigación N° 3

¿Cuál es la condición técnica de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017?

Se considera de acuerdo a los datos obtenidos que la mitad de los deportistas observados tienen una condición cualitativa regular con respecto a la conducción con empeine izquierdo, conducción con exterior del pie izquierdo, recepción con el pecho, recepción con la planta del pie izquierdo, recepción con el muslo derecho, estos datos revelan la situación actual por lo tanto se tiene que realizar los correctivos pertinentes para mejorar esta técnica.

Pregunta de investigación N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra?

Se concluye que la mayoría de dirigentes deportivos indican que la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

4.12 Glosario

Adaptación: cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecue o se ajuste al medio ambiente.

Aeróbico: ejercicios formativos en el cual el esfuerzo realizado queda bajo el límite donde el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado.

Agilidad: capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.

Anaeróbico: esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.

Balón medicinal: pelota con peso que sirve para rehabilitación o entrenamiento.

Calambre: contracción espasmódica, involuntaria dolorosa y transitoria de un musculo o un grupo de ellos producido principalmente por concentración excesiva de ácido láctico.

Capacidad: conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento.

Circuito: conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de las capacidades y habilidades.

Coordinación: disposición de armonizar todos los movimientos corporales o las diferentes acciones a ser realizadas.

Destreza: habilidad adquirida susceptible de ser perfeccionada.

Dinámico: acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza

Elasticidad: propiedad que posee algunos componentes musculares de deformarse bajo la influencia de una fuerza externa, aumentando su longitud y retornando a la forma de su estado natural luego de concluida la acción.

Elongación: movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de musculo, tendones o nervios.

Entrenamiento: realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del entrenamiento.

Fundamentos: movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.

Gesto: movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.

Habilidad: destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).

Intensidad: grado de energía física desplegada por una persona.

Movilidad: capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

Proceso: actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.

Resistencia: capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.

Slalom: recorrido con obstáculos en un trazado sinuoso.

Velocidad: ligereza o prontitud en el movimiento.

Volumen: cantidad de repeticiones de un ejercicio físico para alcanzar resistencia.

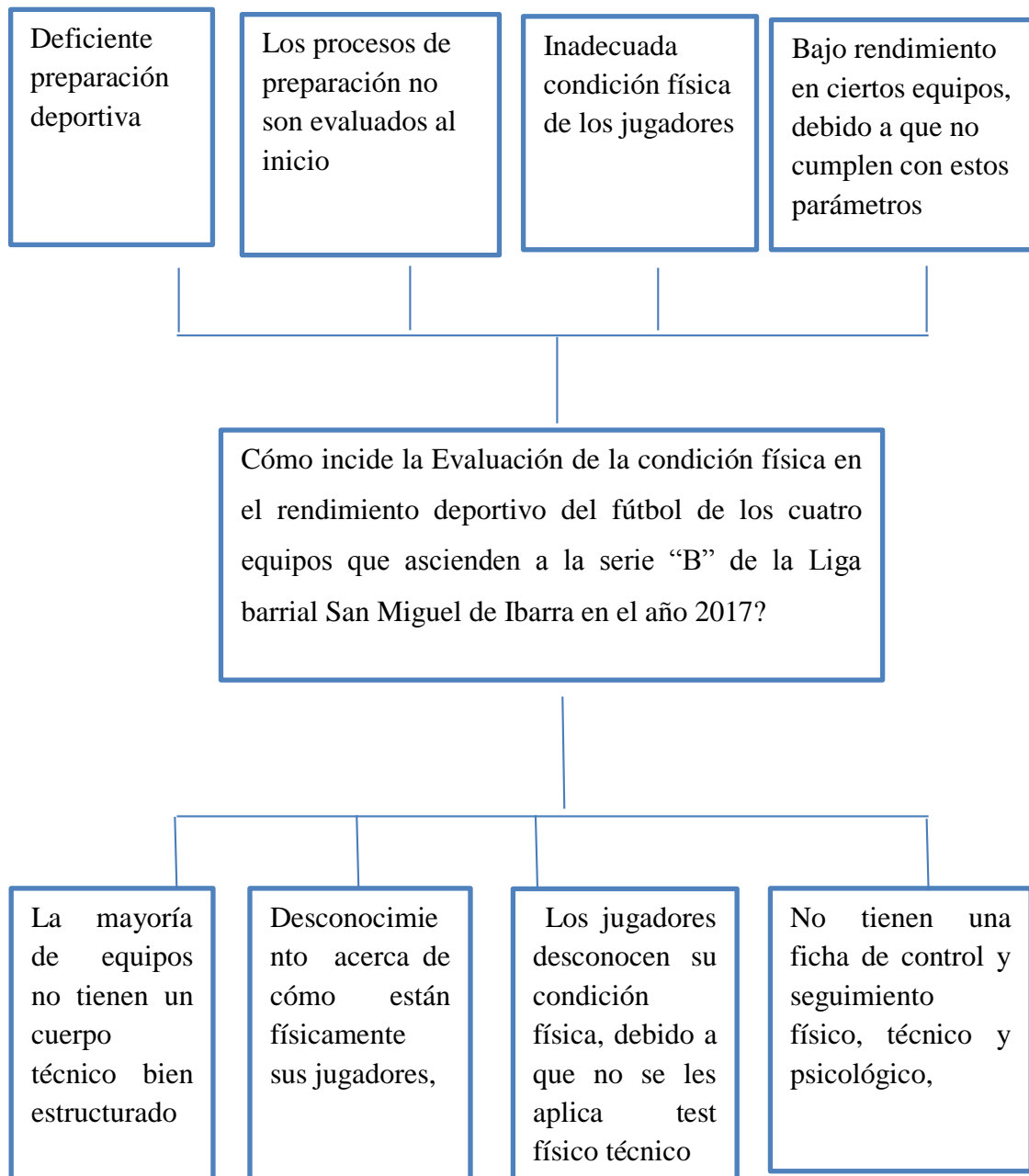
4.13 Referencias bibliográficas

- Bauer Gerhard (2000) *Fútbol entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física* Barcelona España Hispano Europeo
- Benedek Endré (2001) *Fútbol infantil* Barcelona España Paidotribo
- Buruggemann Detlev (2004) *Entrenamiento para niños y jóvenes* Barcelona España Paostribo
- Bernal Javier (2006) *La fuerza y el sistema muscular* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Calahorro Fernando (2001) *Análisis físico funcional del entrenamiento y la competición* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Castillo Santiago (2002) *Compromisos de la evaluación educativa* Madrid España Pearson Educación S.A
- Delgado Manuel (2002) *Estrategias de intervención Educativa para la salud desde la Educación Física* Barcelona España Inde Publicaciones.
- Díaz Jordi (2005) *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física* Barcelona España Inde Publicaciones.
- Foran Bill (2007) *Acondicionamiento físico para deportistas de alto rendimiento* Editorial Hispano Europea
- Gómez José (2007) *Bases del acondicionamiento físico* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva.
- González Juan (2002) *Fundamentos del entrenamiento de fuerza* Barcelona España Inde Publicaciones

- Guimaraes Toninho (2002) *La fundamentación y la técnica en el fútbol* San José de Costa Rica EUNED
- Gould Weinberg (2007) *Fundamentos de la psicología del deporte* Madrid España Editorial Médica Panamericana
- Mestre Juan (2004) *Planificación Educativa* Barcelona España
- Peiterson Birger (2003) *La técnica del fútbol* Barcelona España Paidotribo
- Ramos Santiago (2007) *Evaluación antropométrica y motriz condicionales de 7 años a 18 años de edad* Caldas España Universidad de Caldas
- Reyes Gabriel (2007) *Fuerza específica del alto rendimiento aplicada al fútbol* Madrid España Editorial Esteban Sanz
- Rodríguez Carmen (2008) *Diagnostico de la personalidad en el deporte de competición del fútbol* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Sans Alex (2005) *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol* Barcelona España Paidotribo
- Valdés Hiran (2002) *La preparación psicológica del deportista y el rendimiento humano* Barcelona España Inde. com
- Vargas René (2007) *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo* México Universidad Nacional Autónoma de México
- Weineck Jurden (2005) *Entrenamiento Total* Barcelona España Paidotribo
- Shelya Zkov Tsvetan (2001) *Bases del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿Cómo incide la Evaluación de la condición física en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017?</p>	<p>Determinar cómo incide la Evaluación de la condición física en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017.</p>
Preguntas de investigación	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipos de evaluación utilizan para conocer la condición física de los deportistas que entrenan fútbol en los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”? • ¿Cuál es la condición física de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra? • ¿Cuál es la condición técnica de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017? • ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar que tipos de evaluación utilizan para conocer la condición física de los deportistas que entrenan fútbol en los cuatro equipos que ascienden a la serie “B”. • Evaluar la condición física de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra. • Valorar la condición técnica de los jugadores de fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017 • Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físico técnicos para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra.

Elaborado por: Andrés Alexander García Muñoz

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADORES
La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación	Evaluación de la condición física	Finalidad	Diagnostica
			Formativa
			Sumativa
		Cualidades Condicionales	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
Está vinculada a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo.	Rendimiento deportivo del fútbol	Capacidad física	Test 1000 metros
			Test 40 metros
			Test fondos
			Test abdominales
			Test salto largo sin impulso
			Test flexibilidad
		Capacidad técnica	Conducción
			Formas de golpeo
			Recepción
			Recuperación
		Capacidad psicológica	Fintas
			Necesidades
			Motivos
			Sentimientos
			Intrínseca
Extrínseca			

Elaborado por: Andrés Alexander García Muñoz

Anexo 4 Matriz diagnóstica

Objetivos	VARIABLES del diagnóstica	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información		
Diagnosticar	Evaluación de la condición física	Diagnóstica	Encuesta	Entrenadores Jugadores		
		Formativa				
		Sumativa				
		Inicial				
		Continua				
		Final				
		Velocidad				
		Fuerza				
		Resistencia				
		Flexibilidad				
Evaluar	Rendimiento deportivo del fútbol	Test 1000 metros	Test	Jugadores		
		Test 40 metros				
		Test fondos				
		Test abdominales				
		Test salto largo sin impulso				
		Test flexibilidad				
Valorar		Rendimiento deportivo del fútbol	Conducción	Ficha	Jugadores	
			Formas de golpeo			
			Recepción			
			Recuperación			
Identificar			Rendimiento deportivo del fútbol	Fintas	Encuesta	Jugadores
				Necesidades		
				Motivos		
				Sentimientos		
	Intrínseca					
	Extrínseca					

Elaborado por: Andrés Alexander García Muñoz

Anexo 5 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

El presente cuestionario ha diseñado para determinar cómo incide la Evaluación de la condición física en el rendimiento deportivo del fútbol de los cuatro equipos que ascienden a la serie “B” de la Liga barrial San Miguel de Ibarra. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipo mi sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su consideración usted les realiza la evaluación de la condición física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Según usted conoce la finalidad de la evaluación de la condición física?

Si	No	A veces

3.- ¿Según su opinión qué tipo de evaluación de la condición física aplica?

Diagnostica	Formativa	Sumativa	Ninguna

4.- ¿Según usted, en que momento realiza la evaluación de la condición física de los deportistas?

Inicial	Continua	Final	Ninguna

5.- ¿Cuándo evalúa la condición física que tipo de test utiliza?

Extranjeros	Nacionales	Elaborados por usted	No evaluó

6.- ¿Qué tipo de test utiliza para evaluar el test de 1000 metros?

Test de Cooper	1000 m	Milla	Ninguno

7.- ¿Qué tipo de test utiliza para evaluar el test de 40 metros?

Test de 20m	Test de 30m	Test de 40m	Test de 50m

8.- ¿Usted aplica test para evaluar los diferentes segmentos corporales?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Cuándo evalúa la condición técnica que tipo de test utiliza?

Extranjeros	Nacionales	Elaborados por usted	No evaluó

10.- ¿Usted lleva una ficha de evaluación y control para detectar su rendimiento deportivo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Usted lleva una ficha de evaluación y control para detectar factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12.- ¿Según usted considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

13.- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas equipos que ascienden a la serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Ficha de observación

Institución:

Nombre del deportista:

Fecha:



Conducción	Valoración									
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%	
Con empeine derecha										
Con empeine izquierda										
Con exterior del pie derecho										
Con exterior del pie izquierdo										
Con interior del pie derecho										
Con interior del pie izquierdo										

Fuente: García Muñoz Andrés Alexander

Formas de Golpeo	Valoración									
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%	
Con cabeza										
Con empeine pie izquierda										
Con empeine pie derecho										
Con interior del pie derecho										
Con interior del pie izquierdo										

Fuente: García Muñoz Andrés Alexander

Recepción	Valoración									
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%	
Con la cabeza										
Con el pecho										
Con la planta del pie derecho										
Con la planta del pie izquierdo										
Con el muslo derecho										
Con el muslo izquierdo										
Con el interior del pie										
Con el exterior del pie										

Fuente: García Muñoz Andrés Alexander

Anexo 7 Test de condición física

Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,30 - 3,42	10 - 8.5
Muy buena	3,47 - 3,58	8 - 6
Buena	4,05 - 4,15	5.5 - 4.5
Regular	4,28 - 4,42	4 - 3
Deficiente	5,03 - 7,17	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de 50 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	7,1 - 7,3	10 - 8.5
Muy buena	7,4 - 7,6	8 - 6
Buena	7,7 - 7,8	5.5 - 4.5
Regular	8,1 - 8,3	4 - 3
Deficiente	8,7 - 10.1	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	241 - 218	10 - 8.5
Muy buena	206 - 200	8 - 6
Buena	195 - 190	5.5 - 4.5
Regular	181 - 173	4 - 3
Deficiente	169 - 154	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	35 - 32	10 - 8.5
Muy buena	30 - 29	8 - 6
Buena	28 - 27	5.5 - 4.5
Regular	26 - 25	4 - 3
Deficiente	23 - 20	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de fondos en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	35 - 32	10 - 8.5
Muy buena	29 - 26	8 - 6
Buena	23 - 22	5.5 - 4.5
Regular	20 - 18	4 - 3
Deficiente	15 - 12	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 Certificaciones



LIGA DEPORTIVA BARRIAL Y PARROQUIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"

FILIAL DE LA FEDERACION CANTONAL DE LIGAS DEPORTIVAS BARRIALES Y PARROQUIALES DE IBARRA
FUNDADA EL 24 DE JULIO DE 1984 ACUERDO MINISTERIAL N° 023 del 6 de Enero del 2012

Ibarra, 3 de Junio del 2017

En calidad de Presidente De La Liga Barrial Y Cantonal San Miguel De Ibarra:

CERTIFICO

Que el Sr. Andrés Alexander García Muñoz, con cédula de ciudadanía 100355013-2, aplico los test, encuestas y ficha de observación relacionados al tema: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL DE LOS CUATRO EQUIPOS QUE ASCIENDEN A LA SERIE "B" DE LA LIGA BARRIAL SAN MIGUEL DE IBARRA EN EL AÑO 2017, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Es todo cuanto puedo informar para los trámites pertinentes.

Atentamente:

Lic. Luis Eduardo Salazar.

Presidente De La Liga Barrial Y Cantonal San Miguel De Ibarra



LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"

FILIAL DE LA FEDERACIÓN DE LAS LIGAS BARRIALES Y PARROQUIALES DE IMBABURA

Fundada el 24 de Julio de 1984

Acuerdo Ministerial#10987 del 11 de Noviembre de 1985

Ibarra, 3 de Junio del 2017

CERTIFICO

Que el Sr. Andrés Alexander García Muñoz, con cedula de ciudadanía 100355013-2, estudiante de Octavo Semestre De Entrenamiento Deportivo De La Universidad Técnica Del Norte, socializo en esta Liga Barrial Y Cantonal San Miguel De Ibarra sobre, la **Guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los cuatro equipos que ascienden a la serie "B" de la Liga barrial San Miguel de Ibarra en el año 2017**,previo a la obtención del título de licenciado en entrenamiento deportivo.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad para los fines pertinentes.

Atentamente:

Li.c. Luis Eduardo Salazar.



Presidente De La Liga Barrial Y Cantonal San Miguel De Ibarra



LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"

SPORTING PRIMAVERA

Nro.	Jugador	Carnet	C. I	Fecha Nac.	Código
1	ARIAS LIMA CRISTIAN JAVIER	88	1003912233	10/ene/1988	10/01/1988*
2	ARIAS VIVERO GIUSEPE SANTIAGO	64	1003283791	23/oct/1990	23/10/1990*
3	BOSMEDIANO HIGUERA JULIO JAVIER	7	1002821302	01/ene/1988	01/01/1988
4	BRIONES ALVAREZ EDGAR FRANCISCO	80	1312499955	13/ene/1986	13/01/1986*
5	BRUCIL YACELGA ANDRES DAVID	12	1003299300	20/sep/1985	20/09/1985
6	CALDERON JIMENEZ MARCOS DANIEL	23	1003145289	14/jun/1983	14/06/1983
7	CARRERA REYES JUAN CARLOS	26	1004173272	01/oct/1984	01/10/1984
8	CHILUISA PAMBAQUISHPE KEVIN ARIEL	27	1050106952	26/sep/2002	26/09/2002
9	CHILUIZA CHANGO LUIS RODOLFO	14	1002767455	12/jul/1979	12/07/1979
10	CHILUIZA PAMBAQUISPE JUAN CARLOS	21	1002707097	31/ago/1980	31/08/1980
11	CORTES GUARAMAG JEFFERSON RAUL	17	1003209556	27/oct/1996	27/10/1996
12	CUHALA MALQUIN POLO ZAVIER	50	1004433502	05/jul/2000	05/07/2000
13	CUSANGUA CADENA WILSON MARCELO	5	1003619762	10/dic/1988	10/12/1988*
14	CUSUNGUA CADENA DIEGO MAURICIO	3	1803435351	20/mar/1982	20/03/1982
15	DIAZ ARTEAGA MIGUEL ANGEL	5	1003837026	16/may/1989	16/05/1989*
16	FRANCO NARANJO JUAN CARLOS	4	1002628541	03/ene/1986	03/01/1986
17	GONZALEZ NARVAEZ EDISON ORLANDO	77	1003079413	22/feb/1990	22/02/1990*
18	GUANDINANGO GUAMAN HECTOR PEDRO	47	1001643822	18/sep/1971	18/09/1971*
19	GUDIÑO MEJIA DANILO FRANCISCO	11	1004002141	23/jun/1988	23/06/1988*
20	GUDIÑO MEJIA DAVID LEONEL	9	1003905617	25/nov/1986	25/11/1986
21	HERNANDEZ ORTIZ JUAN CARLOS	1	1002842696	07/jun/1997	07/06/1997
22	HERNANDEZ ORTIZ MIGUEL ANGEL	19	1002491023	28/nov/1990	28/11/1990
23	HERNANDEZ YACELGA RONNY ALEXANDER	13	1004070692	15/ago/1996	15/08/1996
24	IMBAQUINGO PUPIALES PABLO ALEXANDER	15	1004510358	17/sep/1993	17/09/1993*
25	JACOME CADENA ROBERTO PAUL	18	1003025945	04/oct/1981	04/10/1981
26	LIMA AGUIRRE RANDY MARTIN	19	1050079720	11/ene/1998	11/01/98 JUVENIL
27	MENA MARTINEZ DANIEL SEBASTIAN	8	0401409644	24/oct/1986	24/10/1986
28	MORENO GARCES LUIS ALBERTO	23	1002708939	06/ago/1984	06/10/1984
29	MORENO QUINTANA VICTOR HUGO	26	1000270221	18/ene/1960	18/01/1960
30	PALLO MALQUIN DIEGO JAVIER	2	1003404918	25/ago/1988	25/08/1988
31	PUEDMAG CALDERON CARLOS JAVIER	21	1002764247	02/ene/1981	02/01/1981
32	PUEDMAG CALDERON EDWIN WILLAM	25	1002003430	23/nov/1976	23/11/1976
33	PUEDMAG CALDERON JORGE VINICIO	28	1003100979	18/jun/1985	18/06/1985
34	PUSDA MORENO JONATHAN ANDRES	24	0401879457	18/mar/1995	18/03/1995
35	RIVERA BRUCIL ERICK MIGUEL	50	1004801468	17/nov/1999	17/11/99* JUVENIL
36	RIVERA BRUCIL LENIN JOSUE	20	1003737531	31/ago/1997	31/08/97 JUVENIL
37	RIVERA BRUCIL OMAR EFREN	22	1003689542	29/jun/1989	29/06/1989/
38	RIVERA BRUCIL WILSON ROMAN	6	1003338843	15/ago/1987	15/08/1987
39	RIVERA MORALES LUIS PATRICIO	28	1003072616	06/mar/1988	06/03/1988*
40	ROBLES PEREZ LUIS ALCIVAR	25	1002636882	12/nov/1980	12/11/1980
41	SANCHEZ CARRERA DANY JAVIER	7	1003637277	09/ago/1987	09/08/1987
42	TIXICURO CHIZA JUAN FRANCISCO	24	1004195408	09/nov/1996	09/11/1996
43	TIXICURO CHIZA MARLON JAVIER	10	1003624093	14/jul/1987	14/07/1987
44	TIXICURO OBANDO FRANCISCO JAVIER	30	1001598381	15/dic/1966	15/12/1966
45	TIXICURO OBANDO FRANCISCO JAVIER	30	1001598331	19/dic/1966	19/12/1966*
46	VILLOTA TRUJILLO PAVEL JOSELITO	20	0401956115	25/jun/1990	25/06/1990*



LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"

MARSELLA SC

Nro.	Jugador	Carnet	C. I	Fecha Nac.	Código
1	ARROYO YAPU CARLOS ALDAYR	20	1004451710	11/mar/2004	11/03/04 JUVENIL
2	BENAVIDEZ TINGO BYRON JAVIER	9	0401454806	03/ene/1983	03/01/1983
3	CADENA YAPUD JOSUE VLADIMIR	4	1003747381	21/ene/1997	21/01/97 JUVENIL
4	CANGAS REALPE LUIS ANIBAL	19	1002039210	26/sep/1973	26/09/1973
5	CHAVISMAN TIRIRA CHRISTIAN FERNANDO	21	1722734751	19/feb/1996	19/02/1996
6	CHAVISMAN TIRIRA DANIEL ANIBAL	22	1714336607	15/ago/1982	15/08/1982
7	CONDO COLCHA CARLOS PATRICIO	8	1713713277	10/dic/1979	10/12/1979
8	CORDOVA CARRANCO EDISON PATRICIO	14	1004392153	24/oct/1996	24/10/1996
9	CUAZATAR CAIZA PEDRO ALFONSO	5	0401139555	18/ene/1977	18/01/1977
10	FLORES CONDULLE ROBERTO CARLOS	16	1003989074	05/mar/1996	05/03/1996
11	GARCIA BELNABES NESTOR MANUEL	27	1004553994	26/feb/1997	26/02/97** JUVENIL
12	GRIJALVA SALVADOR KEVIN DANIEL	12	1004140727	03/jul/1996	03/07/1996*
13	GUAMA VILLARREAL EDISON WILMER	25	1002429973	08/sep/1975	08/09/1975
14	GUAMA YAPUD EDISON ISRAEL	50	1004105746	25/sep/1999	25/09/99 JUVENIL
15	NARVAEZ GONZALES MANUEL ANIBAL	24	1001853959	23/dic/1972	23/12/1972*
16	ORTIZ MARTINEZ HUGO VINICIO	26	1002365185	27/nov/1974	27/11/1974
17	POMASQUI TAMBA CRISTIAN MAURICIO	6	1003321773	15/jul/1988	15/07/1988
18	QUILUMBA ENRIQUEZ ANDERSON ANDRES	10	1005122674	28/mar/1996	28/03/1996
19	REINA CISNEROS NELSON PATRICIO	1	1001504479	01/oct/1971	01/10/1971
20	SIMBAÑA HEREDIA PEDRO IVAN	18	1002740072	22/abr/1979	22/04/1979
21	SIMBAÑA HEREDIA WILMER GIOVANNY	15	1002004792	19/oct/1976	19/10/1976
22	SIMBAÑA LIMA JORGE ARTURO	44	1001760048	31/ene/1971	31/01/1971
23	SIMBAÑA PABON BRYAN JOSUE	51	1004399943	14/feb/2001	14/02/2001
24	TIPAN CONDULLE DIEGO JOSE	3	1002866661	08/jun/1986	08/06/1986
25	VALDIVIEZO PANAMA PABLO VINICIO	23	1003338785	01/abr/1980	01/04/1980.
26	VALDIVIEZO PANAMA SIMON BOLIVAR	23	1002397071	01/abr/1980	01/04/1980
27	VALLEJOS MALES ABRAHAN JACOBO	11	1004098446	16/mar/1997	16/03/97 JUVENIL
28	VERA CABASCANGO OSCAR ALFREDO	2	1003203930	11/abr/1987	11/04/1987
29	YAPUD IBADANGO WILMAN EFREN	7	1002268579	27/abr/1977	27/04/1977



LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"

ATLETICO MADRID

Nro.	Jugador	Carnet	C. I	Fecha Nac.	Código
1	AGUAGALLO MARCATOMA DANILO ARTURO	14	1003680848	28/feb/1993	28/02/1993*
2	ALVAREZ MORALES JUAN GABRIEL	9	1005096397	01/mar/2002	01/03/2002*
3	BENALCAZAR ESTAIZA HERMENELGILDO FERN	3	1002552501	13/ene/1981	13/01/1981*
4	BENALCAZAR ESTAIZA LUIS RODRIGO	16	1003036900	25/may/1985	25/05/1985*
5	BENALCAZAR ESTAIZA VICTOR HUGO	20	1002389649	10/dic/1977	10/12/1977
6	BENALCAZAR MOROCHO ALEJANDRO ISRAEL	55	1050131026	14/jul/2000	17/07/00 JUVENIL
7	CARRERA TORRES CRISTIAN JAVIER	12	1003828934	21/nov/1994	21/11/1994*
8	ENRIQUEZ SALAZAR JAIME MAURICIO	2	1003031281	26/ene/1983	26/01/1983
9	JAITIA PONLUIZA LUIS EDUARDO	8	1804299780	28/jun/1988	28/06/88
10	LARA SANTACRUZ IVAN RODRIGO	11	1003915996	05/jun/1987	05/06/1987*
11	MENDOZA RUA CARLOS ANDRES	26	0803485218	08/feb/1995	08/02/1995
12	MOROCHO BENALCAZAR EDWIN GENARO	7	1003526686	17/jun/1992	17/06/1992
13	MOROCHO CHASIGUANO JOSE RAFAEL	19	1001736410	17/ago/1966	17/08/1966
14	POZO PIZANAN MILTON ENRIQUE	4	1004020457	16/feb/1995	16/02/1995
15	PUPIALES CHASIQUEA DIEGO ARMANDO	15	1003024393	14/mar/1986	14/03/1986*
16	RUALES BENALCAZAR LUIS OSWALDO	13	1003919261	28/oct/1990	28/10/1990
17	RUALES RUALES CRISTHIAN PATRICIO	24	1720867884	15/mar/1990	15/03/1990
18	TERAN PASCAL RAUL ANIBAL	23	1003397344	18/nov/1985	18/11/1985
19	VINUEZA PERUGACHI SANTIAGO ANDRES	17	1004611537	24/nov/1993	24/11/1993


LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN MIGUEL DE IBARRA"
ALEMAN FUTBOL CLUB

Nro.	Jugador	Carnet	C. I	Fecha Nac.	Código
1	AIZAGA ALEMAN JEFFERSON PATRICIO	6	1003591474	31/dic/1995	F.N. 31/12/1995
2	ALEMAN CHAMORRO CAMPO ELIAS	11	0401068630	30/ago/1973	LSMI 30/08/1973
3	ALEMAN CHAMORRO CARLOS GERMAN	10	0401145016	04/abr/1977	LSMI 04/04/1977
4	ALEMAN CHAMORRO JORGE ALBERTO	18	0400900338	15/feb/1970	15/02/1970
5	ALEMAN CHAMORRO JUAN ALBERTO	27	0401365036	28/jul/1975	LSMI 28/07/1975
6	ALEMAN CHAMORRO LUIS ANIBAL	29	0400800934	24/sep/1968	LSMI 24/09/1968
7	ALEMAN DIAZ IVAN ALEXANDER	50	1003115456	25/ago/1998	25/08/98 JUVENIL
8	ALEMAN POZO VITO ZINEDINE	51	1003687074	28/feb/2000	28/02/00 JUVENIL
9	BAEZ CHAMORRO DENNIS RICARDO	9	0401578711	29/jun/1993	LSMI 29/06/1993
10	BRUSIL MALDONADO CARLOS MAURICIO	20	1003963756	20/mar/1998	20/03/98
11	CARLOSAMA CUASQUE EDISON JAVIER	26	1002923173	09/feb/1995	09/02/1995
12	CHAMORRO IBARRA LUIS FERNANDO	23	0401265608	12/jun/1976	12/06/1976
13	CHAMORRO MORALES CAMILO LEONEL	13	0402054142	12/feb/1994	LSMI 12/02/1994
14	CHAMORRO MORALES JOSE FERNANDO	52	0402054118	12/dic/2000	12/12/2000
15	CHAMORRO RUANO RICHARD DANILO	4	0401587043	07/abr/1991	07/04/1991
16	CHANDI CAHMORRO PABLO CRISTOBAL	21	0401485297	28/mar/1982	LSMI 28/03/1982
17	CHUQUIN RAMOS NELSON FERNANDO	15	1002288858	25/jun/1978	25/06/1978
18	GARCES SOLANO LUIS ULPIANO	12	1002273298	20/abr/1974	20/04/1974
19	GARCIA ALEMAN MAURICIO DANIEL	8	1003679279	16/jul/1992	LSMI 16/07/1992
20	GARCIA ALEMAN PABLO DARIO	7	1003834163	28/abr/1994	LSMI 28/04/1994
21	GUAMN GARCES BRYAN ISACC	24	1005442023	15/may/2001	15/05/2001*
22	LOPEZ CHAMORRO PEDRO SANTIAGO	16	1002444154	08/sep/1982	LSMI 08/09/1982
23	LUNA BRUSIL MARCO ANTONIO	14	1002764999	14/jul/1979	14/06/1979
24	MARTINEZ CHULDE EDISON GUSTAVO	3	0401551718	21/abr/1985	21/04/1985
25	MORALES MORALES EDWIN LENIN	17	0401887419	28/nov/1989	LSMI 28/11/1989
26	MORALES MORALES SEGUNDO MARCELO	2	0401629886	08/dic/1985	LSMI 08/12/1985
27	MORALES PORTILLA EDISON PATRICIO	19	1004478622	11/ago/1991	LSMI 11/08/1991
28	PAVON VALENCIA JAIRO FABRICIO	22	1004023600	22/sep/1995	F.N.22/09/1995
29	TEPUD DIAZ JUAN FERNANDO	1	1002723912	23/jun/1978	23/06/1978
30	YEPEZ REVELO ALEX EDMUNDO	5	1002280202	16/nov/1980	16/11/1980

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Andres Urkund.docx (D35789677)
 Submitted: 2/21/2018 1:14:00 AM
 Submitted By: andresgm1228@gmail.com
 Significance: 10 %

Sources included in the report:

URKUND Cristofer.docx (D33651868)
 Trabajo ROBERTO URKUND-1.docx (D31778861)
 cristian tesis orcus.docx (D29510354)
 TESIS SANDINO GUERRÓN.docx (D32831236)
 CORREGIDO URKUND.docx (D33167050)

Instances where selected sources appear:

67

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EVALUACIÓN DE LA CONDUCTA DE LOS Y SUS INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LAS FEMENAS DE LOS COMUNOS RURALES QUE ASISTEN A LA SESION IV DE LA LEA BARRIAL SAN MIGUEL DE BAZELA EN EL AÑO 2017
AUTORIA:	Andrés Germán Alcázar
FECHA DE ENTREGA:	2018/02/21
URL PARA TALLERES DE CRISIS:	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> ESPECIALIZADO <input type="checkbox"/> FUNDACION
TÍTULO DE FONDO:	Fondo de Desarrollo de Escuelas y Centros Educativos
TÍTULO DE FONDO:	Dr. Vicente Fajardo Yanes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003550132	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	García Muñoz Andrés Alexander	
DIRECCIÓN:		Ibarra, Huertos Familiares calle Guayas 1502 y Av. 13 de Abril	
EMAIL:		andresgm1228@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0998795095

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL DE LOS CUATRO EQUIPOS QUE ASCIENDEN A LA SERIE "B" DE LA LIGA BARRIAL SAN MIGUEL DE IBARRA EN EL AÑO 2017
AUTOR (ES):	García Muñoz Andrés Alexander
FECHA: AAAAMMDD	2018/02/27
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

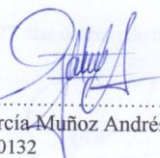
Yo, García Muñoz Andrés Alexander, con cédula de identidad Nro. 1003550132, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, 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 27 días del mes de febrero de 2018

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: García Muñoz Andrés Alexander
C.C. 1003550132

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

Yo, García Muñoz Andrés Alexander, con cédula de identidad Nro. 1003550132 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL DE LOS CUATRO EQUIPOS QUE ASCIENDEN A LA SERIE "B" DE LA LIGA BARRIAL SAN MIGUEL DE IBARRA 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 27 días del mes de febrero de 2018

(Firma)
Nombre: García Muñoz Andrés Alexander
Cédula: 1003550132

Anexo 9 Fotografías



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
 Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
 Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
 Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz



Fuente: Liga Barrial San Miguel de Ibarra
Autor: Andrés Alexander García Muñoz