



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

AUTORES:

AVILÉS PLAZAS ALFREDO RENÉ
CHUQUIMARCA BUENDÍA ALBERTO FRANLEY

DIRECTOR:

DR. VICENTE YANDÚN Y. MSC.

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”** Trabajo realizado por los señores egresados: **ALFREDO RENÉ AVILÉS PLAZAS- ALBERTO FRANLEY CHUQUIMARCA BUENDÍA**, previo a la obtención del Título de Licenciados en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

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

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

DR. VICENTE YANDÚN
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El esfuerzo y sacrificio de este trabajo se lo dedicamos a nuestras familias, de manera especial, a los más grandes tesoros: nuestros hijos; quienes son la fuerza impulsadora para la realización de nuestros más grandes sueños, ideales y metas, dándonos la fortaleza y razón para culminar con éxito uno de nuestros tantos anhelos.

LOS AUTORES

AGRADECIMIENTO

Damos gracias a Dios, por estar con nosotras en cada paso que damos, por fortalecer nuestro corazón e iluminar nuestra mente y por haber puesto en el camino, aquellas personas que han sido un soporte y compañía durante todo el período de estudio.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte y a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, programas semipresenciales carrera de Entrenamiento Deportivo, por acogernos en sus aulas durante todo nuestro período de estudios.

Queremos brindar también un agradecimiento sincero al MSc. Vicente Yandún, Director de Tesis, por brindarnos su apoyo incondicional para terminar con éxito este trabajo de investigación, ya que con la ayuda de sus conocimientos, su tiempo, dedicación y esfuerzo se logró la estructuración y perfeccionamiento de la presente investigación.

LOS AUTORES

ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE.....	V
RESUMEN.....	VIII
SUMMARY.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I.....	1
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.4 DELIMITACIÓN	7
1.4.1 Unidad de observación:	7
1.4.1 Delimitación espacial:	7
1.4.2 Delimitación temporal:.....	7
1.5 OBJETIVOS.....	8
1.5.1 Objetivo general.....	8
1.5.2 Objetivos específicos	8
1.6 JUSTIFICACIÓN	8
1.7 FACTIBILIDAD.....	10
CAPÍTULO II.....	11
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Fundamentación teórica	11
2.1.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	11
2.1.1.1 Teoría Constructivista	11
2.1.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13

2.1.2.1 Teoría Humanista	13
2.1.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA	15
2.1.3.1 Teoría Socio – Crítica	15
2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	17
2.1.4.1 Teoría Cognitiva.....	17
2.1.5 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	19
2.1.5.1 Teoría Naturalista	19
2.1.7 FUNDAMENTACIÓN EDUCATIVA.....	20
2.1.7.1 Teoría del Desarrollo Motor	20
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	50
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	51
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	54
2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	55
CAPÍTULO III.....	56
3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
3.1 Tipo de investigación	56
3.2 MÉTODOS.....	56
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	57
3.4. POBLACIÓN.....	58
3.5 MUESTRA	58
CAPÍTULO IV.....	61
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LOS CLUBES ...	61
4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA LIGA SAN LUIS DE OTAVALO	72
CAPÍTULO V.....	83
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
5.1 CONCLUSIONES.....	83
5.2 RECOMENDACIONES.....	84

CAPÍTULO VI.....	85
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	85
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	85
6.2 JUSTIFICACIÓN	85
6.3 FUNDAMENTACIÓN	86
6.4 OBJETIVOS.....	92
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	93
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	94
6.7 IMPACTOS	127
6.8 DIFUSIÓN.....	127
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	128

RESUMEN

La presente investigación se refirió. Al “Estudio de los medios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la liga barrial San Luis de la Ciudad de Otavalo en el año 2012. Propuesta alternativa” El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial Diagnosticar que medios y ejercicios para la enseñanza del fútbol “.Para la construcción del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a los medios de entrenamiento, se basó en libros, revistas e internet. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los deportistas de las diferentes instituciones deportivas de los Clubes de Otavalo. La encuesta aplicada a los entrenadores y jugadores fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. En el capítulo cuatro luego de haber recopilado la información se llegó a las siguientes conclusiones, de que la mayoría de entrenadores de los Clubes de Otavalo no utilizan los medios adecuados para realizar una adecuada preparación física, de igual manera desconocen los métodos, los objetivos y el tipo de ejercicios, que serán los mejores para alcanzar el mejor rendimiento deportivo La Guía didáctica contendrá conceptos, definiciones, caracterización y ejercicios Esta guía servirá de mucha ayuda para los entrenadores o quienes estén al frente de realizar los entrenamientos, la misma que servirá como medio de consulta La Guía didáctica será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir, con respecto a la utilización de ciertos medios de entrenamiento, por cierto ayudará mucho en la planificación diaria de los deportistas. En la actualidad existe una gran cantidad de medios que podemos usar en el desarrollo de nuestras sesiones de entrenamiento y que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Las últimas tendencias inciden en la importancia del trabajo mediante la libertad de movimientos y material alternativo.

SUMMARY

This investigation concerned. When "Studio training media used by coaches to teach the technical fundamentals of football in the league neighborhood San Luis de Otavalo City in 2012. Alternative proposal "The present work was aimed grade essential Diagnose what means and exercises to teach football." For the construction of the theoretical literature was used with respect to the means of training, was based on books, magazines and internet. For research mode corresponds to a feasible project, was based on research, exploratory, descriptive, purposeful. The athletes were investigated various sports institutions Otavalo Clubs. The survey of coaches and players was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. In chapter four after having collected the information came to the following conclusions, that most coaches Otavalo Clubs not using the proper means to perform an adequate physical preparation, likewise known methods, objectives and the type of exercises that will work best to achieve the best performance sports the tutorial contain concepts, definitions, characterization and exercises This guide will be helpful for coaches or who are in charge of making the training, it will serve as consultation through the tutorial is easy to understand and practical examples to follow, with respect to the use of certain means of training certainly help a lot in your daily schedule of athletes. There is currently a lot of ways that we can use in the development of our training sessions and that will help us achieve our goals. The latest trends emphasize the importance of working through freedom of movement and alternative material.

INTRODUCCIÓN

Los medios son las formas, vías, o caminos que conducen hacia los logros de los objetivos trazados por el entrenador o preparador físico, utilizando diferentes recursos ya sean estos: Teóricos, prácticos, materiales o ideales. En la actualidad existe una gran cantidad de medios que podemos usar en el desarrollo de nuestras sesiones de entrenamiento y que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Las últimas tendencias inciden en la importancia del trabajo mediante la libertad de movimientos y material alternativo. El trabajo coordinado de los diferentes grupos musculares nos dotará de movimientos más efectivos, que es en definitiva, lo que necesitamos para adaptarnos al entorno que nos rodea, no sólo en el ámbito deportivo sino también en el cotidiano y laboral. Todo esto unido a un trabajo continuado de nuestra propiocepción nos ayudará en el futuro a desenvolvernos con mayor soltura en situaciones de alto requerimiento físico y emocional.

Deberemos tener siempre presente nuestros objetivos a la hora de plantearnos la forma de entrenar. ¿Qué deseo conseguir? ¿Qué o cuáles son los músculos que vamos a utilizar y durante cuánto tiempo? Un entrenamiento funcional adecuado es el que más nos va a ayudar a desenvolvernos en la mayoría de las situaciones que nos vamos a encontrar a lo largo de nuestra vida laboral.

La investigación está encaminada a evidenciar la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo, el trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

Capítulo I. Tenemos los antecedentes, el planteamiento del problema a investigar, la formulación del problema, delimitación de la investigación:

espacial y temporal, los objetivos tanto generales como específicos, justificación.

Capítulo II. Contiene la fundamentación teórica la cual luego de una exhausta investigación nos ha servido como base fundamental para la elaboración del presente trabajo, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III. Se encuentra la metodología aplicada al tipo de investigación, técnicas y procedimientos aplicados. Además se incluye la población y muestra a la que se va investigar

Capítulo IV. Contiene la interpretación y análisis de resultados obtenidos en los instrumentos de recopilación de información

Capítulo V. Se plantean conclusiones y recomendaciones en base a las interpretaciones de los resultados de las encuestas.

Capítulo VI. Contiene la propuesta alternativa que es una guía de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol el cual está conformada de: justificación, fundamentación, objetivos generales y específicos, importancia, factibilidad, ubicación sectorial y física y una descripción de la propuesta planteada

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Liga Barrial San Luis de la Ciudad de Otavalo nace de la idea del Ing. Jerson Ruiz presidente del Club Atlético Shirys de la ciudad de Otavalo, el cual convoca a una asamblea extraordinaria el 13 de mayo del 2011, quedando como resolución la separación definitiva de la Liga Deportiva Cantonal Otavalo, dando así la potestad al señor presidente del Club para tratar de formar la pre liga barrial de fútbol en la ciudad de Otavalo, para lo cual convoca el señor presidente del Club Shirys a todos los clubs que deseen formar parte de esta pre liga

Acudiendo a esta primera convocatoria como invitado especial el Lcdo. Marlon Acosta presidente de la de fedeligas de Imbabura, con la presencia de 12 clubs amateurs de futbol de la ciudad de Otavalo, el día 26 de mayo del 2011, llegando de esta manera a formar asi la pre liga cantonal de futbol barrial denominada “San Luis de Otavalo”.

Siendo su primera participación como pre liga barrial de fútbol en el campeonato denominado copa gobierno municipal de Otavalo, quedando los equipos: juvenil Quichinche (campeón), Shirys (vice campeón), Riverton (tercer lugar), los cuales participan en representaciones de la ciudad de Otavalo al campeonato interligas de la provincia en el 2011.

¿Qué medios tenemos para entrenar?

Los medios de entrenamiento son el conjunto de actividades que realizan los jugadores para alcanzar los objetivos previstos en la planificación. Los medios están formados, fundamentalmente, por los ejercicios físicos que se realizan en los entrenamientos y la competición. Podemos distinguir dos clases diferentes de medios de entrenamiento: medios específicos y medios básicos.

Medios específicos

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición.

Este tipo de cargas tiene una incidencia completa en todos los factores de rendimiento. Constituyen el mejor medio para incrementar el rendimiento de jugadores y equipos al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en la competición. Centrándolos en los factores físicos, el entrenamiento específico es, por sí mismo, el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas específicas.

Medios básicos

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. Tienen una orientación más definida que los medios específicos, puesto que inciden prioritariamente sobre algún factor concreto de rendimiento.

Si hacemos referencia a las cualidades físicas relacionadas a las cualidades físicas relacionadas con el baloncesto, que fundamentalmente son:

- Velocidad de reacción
- Capacidad de aceleración y velocidad gestual (cambios de ritmo, dirección, etc.)
- Fuerza explosiva, elástica explosiva y reflejo-elástico-explosivo
- Resistencia a la velocidad, a la fuerza explosiva y resistencia de media y larga duración ante esfuerzos intermitentes

Parece que los estímulos específicos son insuficientes para garantizar las necesidades propias de una temporada o de la vida deportiva de los jugadores. Es necesario someter a los mismos a cargas básicas condicionales teniendo en cuenta lo siguiente:

La resistencia aeróbica de baja intensidad sólo puede ser tratada con el objetivo de recuperación o tras períodos de larga duración. Aunque también debe ser considerada muy importante en el trabajo con jugadores de categorías inferiores, como minibasket o infantil.

La resistencia mixta por medio de esfuerzos intermitentes medios – cortos, y con cambios de ritmo, es una carga básica eficaz, fundamentalmente a partir de la categoría cadete.

Estímulos de fuerza con cargas elevadas y máximas son necesarios para aumentar las capacidades de energía rápida y para evitar lesiones articulares.

La flexibilidad específica es tanto una cualidad de rendimiento, como de recuperación y cuidado ante lesiones.

Respecto de la fuerza, ocupa un lugar central ya que la mayor parte de las acciones relevantes para el resultado son de alta y muy alta intensidad (desplazamientos, lanzamientos, saltos y paradas, arrancadas,

situaciones de oposición y contacto). En cuanto a la resistencia, el trabajo específico, siempre que se garanticen los niveles de intensidad propios de la competición, y se prolongue adecuadamente es un estímulo muy adecuado para la resistencia específica.

Respecto de la velocidad, la eficacia no depende de la capacidad para desplazarse lo más rápidamente posible, sino de la capacidad para ajustar la velocidad / el ritmo de las conductas a la situación de juego. En otras palabras, la velocidad depende, siempre que estén garantizados los mecanismos de aporte rápido de energía -fuerza-, de los factores informacionales –toma de decisión- y de la calidad de los ajustes motores.

Por consiguiente, la velocidad en el baloncesto se desarrolla mediante el entrenamiento específico. El entrenamiento básico de esta cualidad sólo se orienta hacia la adquisición de fuerza y la mejora de calidad de los factores motores.

En general, podemos decir que a medida que avanza la temporada aumentan los medios específicos a utilizar y disminuyen los medios básicos, de la misma manera que a medida que tenemos jugadores más formados será necesario utilizar medios más específicos.

1.2 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Para que el futbolista consiga mejorar su rendimiento deportivo es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a los diferentes medios de entrenamiento.

Estos medios se denominan ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento, siendo considerados el recurso más importante para la mejora del rendimiento deportivo.

Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influye en todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar su distribución a lo largo de la temporada, así como tener presente que solo son eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática.

Deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportivo resulta útil para el desarrollo de la condición física del futbolista.

Es fundamental que se hagan los ejercicios con 'dosis' que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como de las posibilidades de progresión a lo largo de los años.

En la práctica del fútbol, la clasificación de los ejercicios físicos se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento de la modalidad deportiva. Los ejercicios de que disponemos como medios para el desarrollo de los futbolistas pueden clasificarse:

- Ejercicios de preparación general
- Ejercicios de preparación específica
- Ejercicios de competición

Los ejercicios de preparación general se definen como los medios que (aseguran el desarrollo general del organismo).

Para el mismo autor, estos ejercicios pueden asegurar un buen inicio de preparación en una disciplina concreta, así como el desarrollo

armonioso del organismo sin que ello afecte las cualidades especiales de la disciplina.

Los ejercicios de preparación física general no tienen un campo limitado; por su intensidad, duración y grupos musculares movilizados deben asegurar la preparación vegetativa básica del organismo en general. Si no se observa este hecho significa que los ejercicios generales no alcanzan sus objetivos, o sea desarrollar la base en que se debe acentuar el resultado deportivo. La práctica a demostrado que las adaptaciones aerobias a lo largo del proceso del entrenamiento son siempre más ventajosas cuando el organismo bien preparado con ejercicios de preparación general.

Existen muchas causas que configuran el problema de investigación. entrenadores que no se encuentran capacitados, actualizados en lo referente al entrenamiento deportivo, la mayoría de entrenadores son empíricos, no utilizan los medios necesarios para cada una de las fases de preparación del futbolista, no planifican, no utilizan los métodos adecuados para preparar a los deportistas, las cargas de entrenamiento no dosifican en volumen e intensidad. Conocidos las causas surgen algunos efectos mala preparación física, deportistas desmotivados porque no conocen su condición física, entrenamientos monótonos, entrenamientos aburridos, deportistas que no toman en serio su preparación deportiva.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el tipo de medios que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidad de observación:

EQUIPOS	Nº JUGADORES	ENTRENADORES
Shyris	18	1
Copacabana	18	1
Siempre solos	18	1
San Sebastián	18	1
Juvenil Quichinche	18	1
Átomos	18	1
Florentina	18	1
Riverton	18	1
Corporación S.C.	18	1
Huracán	18	1
Otavalo FC.	18	1
Deportivo Yanayacu	18	1
Inter Otavalo	18	1
Amistad	18	1
TOTAL	252	14

1.4.1 Delimitación espacial:

La presente investigación se llevó a cabo en él la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo Provincia de Imbabura

1.4.2 Delimitación temporal:

EL presente proyecto se llevó a cabo durante el Año lectivo 2012-2013

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar el tipo de medios que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de ejercicios físicos de desarrollo general y específico que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012
- Identificar el tipo de medios que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia, velocidad, fuerza para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012
- Elaborar una Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012.
- Socializar la Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Para alcanzar un buen rendimiento deportivo, es necesario aplicar diversos medios de entrenamiento. Entre estos se encuentran, los ejercicios físicos. Los ejercicios físicos son el medio más importante para lograr un aumento del rendimiento deportivo. Deben responder a los

objetivos y tareas del proceso de entrenamiento y no deben escoger ni aplicar arbitrariamente. La convivencia de un ejercicio durante el entrenamiento para alcanzar rendimientos deportivos resulta exclusivamente de la utilización de la misma para desarrollar el rendimiento en la disciplina deportiva que haya escogido. Lo importante es aplicar aquellos ejercicios y dosificaciones que aseguren un ritmo lo más elevado posible y contribuyan a crear condiciones favorables, para un buen desempeño dentro del campo de juego. Esta investigación se justifica debido a que un gran grupo de entrenadores trabajan de forma empírica en la preparación de los deportistas, el entrenador es a veces el dirigente deportivo, o el mismo jugador de la cancha u otros lo hacen por cuenta propia.

Es por ello que el grupo de tesis considera importante elaborar un CD de preparación física donde contenga ejercicios de preparación física general, especial y competitiva de las cualidades físicas y técnicas, este material servirá como medio de consulta para los entrenadores, monitores y hasta los jugadores que fungen en calidad de directores técnicos.

En la actualidad existe un gran desinterés por parte de la sociedad en realizar actividad física, que esta ayudaría al desarrollo y buen funcionamiento de nuestro organismo. Las razones principales por las que se va a investigar esta temática se debe a la falta del desarrollo motor de los estudiantes y la falta de iniciativa de los docentes hacia la realización de la actividad física. De acuerdo con la carrera se debe tomar en cuenta la teoría y la práctica, de esta manera se estaría dando una correcta formación a los estudiantes.

Esta investigación una vez culminada será útil y beneficiosa para los estudiantes de Entrenamiento Deportivo para que se guíen adecuadamente en el mejoramiento de las capacidades físicas (fuerza,

velocidad, resistencia, flexibilidad), también para mantener una condición física adecuada y mejorar el rendimiento motor y. Los resultados que obtengamos nos servirán para el éxito en el futuro desempeño de los estudiantes de la carrera de Entrenamiento Deportivo

1.7 FACTIBILIDAD

Esta investigación fue factible porque se tiene los recursos humanos, materiales, financieros y principalmente la colaboración de los integrantes de la Liga Barrial San Luis para que se realicen correctamente la investigación y los respectivos test.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

2.1.1.1 Teoría Constructivista

Según Méndez, (2002) **“Es en primer lugar una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano”**. El constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo. (P.2)

Abbott, (1999). **“Sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias”**. (P. 2)

Jean Piaget, manifiesta: la inteligencia tiene dos atributos principales: la organización y la adaptación. El primer atributo, la organización, se refiere a que la inteligencia está formada por estructuras o esquemas de conocimiento, cada una de las cuales conduce a conductas diferentes en

situaciones específicas. En las primeras etapas de su desarrollo, el niño tiene esquemas elementales que se traducen en conductas concretas y observables de tipo sensomotor: mamar, llevarse el dedo en la boca, etc. En el niño en edad escolar aparecen otros esquemas cognoscitivos más abstractos que se denominan operaciones. Estos esquemas o conocimientos más complejos se derivan de los sensores por un proceso de internalización, es decir, por la capacidad de establecer relaciones entre objetos, sucesos e ideas. Los símbolos matemáticos y de la lógica representan expresiones más elevadas de las operaciones.

1. Aprender a Conocer, es integrar el ejercicio de todo el cuerpo y sus facultades a la tarea de descubrir el mundo y crear otros mundos nuevos.

 - Aprender a Hacer, "Con el surgimiento del constructivismo como movimiento de reforma general hacia un sistema de democracia, operativa, se genera una reacción en contra de la educación tradicional". Se parte de un educando que aprenda haciendo, que construya sus propios aprendizajes.
 - Aprender a Convivir, la convivencia humana, contribuyen a promocionar interacciones comunitarias contractivas en el contexto social, cultural, lo que permite la participación y cooperación.
 - Aprender a Ser, este concepto concibe una visión del hombre como ente intuitivo, que piensa y expresa una conducta adecuada.

En consecuencia, "el constructivismo sostiene que la persona construye su peculiar modo de pensar, de conocer, de un modo activo"¹, como resultado de la interacción entre sus capacidades innatas y la exploración

¹http://rodas.us.es/file/1240b064653dd137f73b/1/capitulo3_SCORM.zip/pagina_18.htm

ambiental que realiza mediante el tratamiento de la información que recibe el entorno, de ahí la importancia de tener buenos modelos con los que interactuar.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

2.1.2.1 Teoría Humanista

El conocimiento es logrado a partir de la acción, es decir que implica favorecer la interacción del sujeto con su entorno, aprender supone desarrollar capacidades intelectuales nuevas que hacen posible la comprensión y la creación. La mejor forma de promover el paso de un nivel de desarrollo a otro es mediante experiencias de aprendizaje activo, lo que pedagógicamente implica brindar la oportunidad de observar, manipular, experimentar, que se planteen interrogantes y traten de buscar sus propias respuestas.

Es necesario partir de contenidos significativos en la vida de la persona por los cuales ellos muestren curiosidad. Se debe favorecer el espíritu investigativo, crítico, creativo. Esto significa que, a través de los períodos de vida el objetivo de la adaptación al medio se logra con un funcionamiento intelectual constante.

El humanismo surge en oposición al auge de las teorías sociológicas que definen al hombre como un producto de su ambiente, su principal exponente es Maslow, quien expuso una teoría basada en una ordenación jerárquica de las causas, divulgada como la pirámide de Maslow. "La persona tiene en sus manos la capacidad inherente de su propia realización, y éste desarrollo personal organiza y sirve de base

para todas las demás necesidades”². Las necesidades humanas obedecen a un orden concreto; primero se encuentran las fisiológicas (como la conservación del metabolismo), luego las necesidades de seguridad (Preventiva), la de los lazos afectivos de afiliación (relacionamiento e identificación con un colectivo), la de autoestima y finalmente la de auto realización. Según este trabajo, las necesidades básicas se sitúan en estratos inferiores de la pirámide y se relacionan con la supervivencia, son las primeras y sobre las cuales se apoyan las demás, ya que si no se satisfacen no hay más continuidad. Esta jerarquía se obliga para satisfacer una necesidad vital de nivel superior, antes se debe cumplir una necesidad inferior básica y previa. Finalmente, a medida que se escala en la pirámide, las necesidades cambian de sentido y pasan de ser necesidades vitales a ser necesidades de mejoría o de realización personal.

Si bien el enfoque humanista, encuentra sus principales referentes teóricos y metodológico en el trabajo clínico de la psicología, el papel que ha desempeñado en el escenario educativo al aportar sus principios sobre aspectos socio afectivos es importante.

“El Humanismo sustituye lo religioso por la reflexión filosófica con supuestos racionales, en la que considera al hombre con una idea humana, verdadera e integral”³.

En esencia, el ser humano aprende con la experiencia, la imitación, la repetición de conductas o modelos.

²<http://psicologia.laguia2000.com/general/la-psicologia-humanista>

³ Psicología Educativa, Felipe Tirado, (2010), Mc Grauw Hill, México, Pág 40

DEWEY citado en FERNÁNDEZ, C. (2008), **“Unos y otros son seres activos que aprenden mediante su enfrentamiento con situaciones problemáticas que surgen en el curso de las actividades que han merecido su interés. El pensamiento constituye para todos un instrumento destinado a resolver los problemas de la experiencia y el conocimiento es la acumulación desabiduría que genera la resolución de esos problemas.”** (p. 10)

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

2.1.3.1 Teoría Socio – Crítica

J. Habermas, representante de la Escuela de Francfort y en general la llamada Nueva Sociología de la Educación, constituyen fuentes claves en su inspiración de raíz Marxista y Psicoanalítica. El enfoque "socio-crítico" recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de "emancipación" y concienciación. Otro problema que se le plantea es que no resuelve la cuestión del paso de las teorías que propugna a su realización práctica.

Todo niño nace en una familia cuya situación social, económica y cultural ejerce una gran influencia en su desarrollo condiciona en gran parte su crecimiento físico, intelectual y afectivo. Es inevitable, por consiguiente, que las diferencias en el ambiente familiar tengan repercusiones fundamentales en la educación, que la educación infantil deberá compensar. Al llegar al mundo de la cultura humana, las personas asimilan paulatinamente de la experiencia social acumulada en ellos, aquellos conocimientos habilidades y cualidades psíquicas que son

propias del hombre (oído fonemático – lenguaje, la niñez entendida como un producto histórico – social, el juego – trabajo, etc.), por lo que la experiencia social es la fuente del desarrollo psíquico.

La concepción socio-crítica, denominada también modelo crítico o pedagogía crítica surge a partir de la aplicación a la teoría curricular de los principios teóricos de la escuela de Frankfurt, sobre todo de Habermas. Se desarrolla a partir de los años setenta y llega a la escuela latinoamericana en la segunda mitad de la década de los ochenta, aunque anteriormente se hace presente en la educación de adultos.

Uno de los principales focos geográficos del modelo socio-crítico es la pedagogía crítica radical americana, que pretende una re contextualización socio- crítica del currículum, representada sobre todo por: Giroux, Apple, Pinar. Para la perspectiva crítica, el currículum es una construcción social y como tal, subsidiaria del contexto histórico, los intereses políticos, las jerarquías y la estratificación social y los instrumentos de control y presión ejercidos por distintos grupos.

Esta corriente, se centra más en la comprensión del currículum que en la elaboración pedagógica de propuestas, pero su contribución puede leerse desde el principio que solo comprendiendo cómo funcionan éstos procesos será posible operar sobre ellos y encontrar alternativas de transformación. En su análisis de la teoría crítica, Kemmis, señala que la teoría crítica trata el tema de la relación de la sociedad y la educación y las cuestiones específicas de cómo la escolarización sirve a los intereses del estado y de cómo la escolarización y el currículum determinan ciertos valores sociales y cómo el estado representa ciertos valores e intereses de la sociedad contemporánea. Ofrece formas de elaboración cooperativa mediante las que profesores y otros relacionados con la escuela puedan presentar visiones críticas de la educación que se

opongan a los presupuestos y actividades educativas del estado no sólo a través de la teoría sino también de la práctica y su interés se centra en el estado moderno.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

2.1.4.1 Teoría Cognitiva

El desarrollo de esta línea cognoscitiva fue una reacción contra el conductismo de Watson, Holt y Tolman⁴. El individuo actúa por deseo, para alcanzar ciertas metas.

Cuando la persona nace, tiene todo un potencial de posibilidades, lleva en él muchas promesas, pero esas promesas serán vanas si no reciben del medio humano y físico un conjunto suficientemente rico de estímulos de todo tipo.

Las ciencias biológicas contemporáneas, y sobre todo la neurología, dicen que la materia nerviosa, especialmente desarrollada en cantidad en la especie humana, no puede llegar a su evolución completa si no hay unos estímulos exteriores que provoquen unas reacciones que permitan a esas funciones ponerse en marcha, perfeccionarse y desarrollarse plenamente.

Esto significa que el desarrollo del individuo está, en primer término, en función del estado biológico y neurológico en el momento de nacer pero

⁴<http://www.dipromepg.efemerides.ec/teoria/t3.htm>

que, más adelante, la acción del medio pasa a ser fundamental para su ulterior evolución.

No es que la acción del medio pueda hacerlo o deshacerlo todo, sino que, en el momento de nacer, hay toda una gama de posibilidades y que la acción del medio exterior hará que, dentro de los límites impuestos por la situación biológica y neurológica, el desarrollo del individuo sea más o menos amplio.

La etapa del desarrollo que abarca desde el nacimiento hasta los 6 o 7 años, es considerada ya como el período más significativo en la formación del individuo, pues en la misma se estructuran las bases fundamentales de las particularidades físicas y formaciones psicológicas de la personalidad, que en las sucesivas etapas del desarrollo se consolidarán y perfeccionarán. Sus exponentes son Carl Rogers y Abraham Maslow, quienes plantean la necesidad de considerar las necesidades de actualización del ser humano.

Jean Piaget es el principal exponente del enfoque del desarrollo cognitivo. Se interesa por los cambios cualitativos que tienen lugar en la formación mental de la persona, desde el nacimiento hasta la madurez. Mantiene, en primer lugar, que el organismo humano, al igual que los otros entes biológicos, tiene una organización interna característica; en segundo término, que esta organización interna es responsable del modo único de funcionamiento del organismo, el cual es “invariante”; en tercer lugar sostiene que, por medio de las funciones invariantes, el organismo adapta sus estructuras cognitivas.

Según Gogineni, B. (2007), Rogers cree que **“el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su**

realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva.” (p 47)

2.1.5 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

2.1.5.1 Teoría Naturalista

“El naturalismo es una posición filosófica que sostiene que todo lo que existe es natural, que es parte del espacio”⁵

Jean-Jacques Rousseau, (1778) manifiesta, **“La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del individuo para conseguir una mayor perfección”**. (p 54)

Esta educación aspira también a formar a la persona como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa

⁵<http://mb-soft.com/believe/tscm/naturali.htm>

a ser una preocupación social, se piensa en la creación de la escuela para el pueblo, en la educación de las personas con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles.

Esta corriente sostiene la opinión de que lo “natural” universo, de la materia y la energía, es todo lo que existe realmente, esto excluye a Dios, por lo que el naturalismo el contexto relacionado con lo ateo. Al descartar una parte espiritual de la persona que pueda sobre vivir a la muerte y un Dios que pueda resucitar un cuerpo, el naturalismo también incide en las reglas de supervivencia después de la muerte, normalmente, cada evento debe ser explicable por las leyes naturales.

El ser humano, siendo esta la idea que mejor encajó en el desarrollo del pensamiento educativo de toda su obra, en la medida en que lo condujo a dedicarse a los problemas relacionados con la educación.

2.1.7 FUNDAMENTACIÓN EDUCATIVA

2.1.7.1 Teoría del Desarrollo Motor

El desarrollo motor en el individuo ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra, es progresivo, siempre se van acumulando las funciones simples primero, y después las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo; cada área de desarrollo interactúa con las otras para que ocurra una evolución ordenada de las habilidades. La dirección que sigue el desarrollo motor es de arriba hacia abajo, es decir, primero controla la cabeza, después el tronco. Va apareciendo del centro del cuerpo hacia afuera, pues primero controla los hombros y al final la función de los dedos de la mano.

Es necesario destacar la necesidad de que los profesionales de la educación, entre los que hay que incluir a los de la Educación Física, posean una adecuada comprensión del proceso de desarrollo humano y en particular del desarrollo psicomotor, comprender el proceso de desarrollo psicomotor no debe limitarse, al juicio o un mero conocimiento descriptivo de las diferentes habilidades características de cada etapa evolutiva, sino que se debe procurar conocer también los factores que, junto con los procesos madurativos, intervienen en un desarrollo adecuado de estas habilidades psicomotrices.

Para Cabezuelo G, (2010), en su libro El Desarrollo Psicomotor manifiesta, **“El desarrollo psicomotor tiene su sustrato fisiológico indispensable en la maduración de todo el sistema nervioso. Este comprende sobre todo su órgano más importante, el cerebro, además del cerebro y del tronco cerebral, situado detrás del cerebro, la medula espinal (que está físicamente de dentro de la espina ósea de las vértebras), así como los nervios periféricos, incluidos los de los sentidos (oído, vista, tacto, etc.)”** (p17)

Cualidades que ha de tener un entrenador para triunfar

Son tantas que es prácticamente imposible que una sola persona por muy buen entrenador que sea y por muchos títulos que haya conseguido pueda reunir las todas.

Es evidente que cuantas más cualidades posea de las que a continuación se nombran, mejor entrenador será. He tratado de recopilar las que a juicio de unos y otros entrenadores de los que tengo

conocimiento son importantes y aparte las que a mi particularmente me parecen primordiales.

No se enumeran en ningún orden de preferencia pues en algunos casos no sabría determinar cuáles son más importante que otras, lo que si tengo claro es que hay algunas cualidades que son imprescindibles para un entrenador.

- **LIDERAZGO:** Tener capacidad para manejar y dirigir un grupo y al mismo tiempo controlar el entorno que lo rodea.

- **VOCACION:** Tiene que gustarle el “oficio”, aunque esto es válido para desarrollar con éxito cualquier profesión que se elija.

- **AUTOCONTROL:** Para afrontar con serenidad y sosiego situaciones complicadas que van a presentar a lo largo de la competición en las que el entrenador por el puesto que ocupa debe ser el primero en mantener la calma.

- **MOTIVADOR:** Ha de saber motivar a sus jugadores para que desarrollen todo su potencial deportivo aplicando para ello los métodos más adecuados.

- **PSICOLOGO:** Tiene que conocer las diferentes personalidades de cada jugador para saber tratarlos a nivel individual. En deportes de equipo no sólo hay que estudiar la psicología del grupo en su conjunto, también hay que preocuparse de las individualidades ya que cada futbolista es diferente y hay que saber tratarlos según su forma de ser. Los hay de todas clases, tímidos, conflictivos, inseguros, vagos, indisciplinados etc....

- **ORGANIZADOR:** Hay que tener capacidad para saber planificar y organizar el trabajo y llevarlo a la práctica de una forma metódica y controlada.

- **AMBICIOSO:** El entrenador ha de aspirar siempre a lo máximo. Y no conformarse con éxitos parciales cuando se pueden conseguir metas superiores.

- **DECIDIDO:** Hay que atreverse en cada momento a tomar las decisiones más convenientes para el equipo aunque estas no sean en esos momentos las más populares ó más del agrado del equipo, directiva, afición etc

-**EXTROVERTIDO:** Para entusiasmarse con su trabajo y saber contagiar ese entusiasmo a sus futbolistas.

- **RECEPTIVO:** Saber escuchar y aceptar críticas constructivas para corregir posibles errores. El entrenador no debe de creer nunca que lo sabe todo ó que siempre está en posesión de la verdad, aunque al final es “siempre quien tiene la última palabra a la hora de tomar decisiones que solamente son de su competencia”.

- **CARISMATICO:** Que los futbolistas a los que dirige tengan plena confianza en él y en su trabajo y que lo valoren por su capacidad y prestigio.

- **RECEPTIVO:** Para saber aceptar la crítica constructiva que se le haga y rectificar cuando toma decisiones equivocadas ó cometa errores. El entrenador no debe de creerse en posesión de la verdad y pensar que siempre tiene razón. Debe de saber escuchar otras opiniones aunque al

final tenga la última palabra en lo relacionado a las funciones que solamente son de su exclusiva competencia y de nadie más.

- **PERSEVERANTE:** Para “creer” el trabajo que realiza. Ser constante en sus planteamientos cuando está convencido de ellos y que el camino trazado es el más conveniente aunque a veces los resultados digan lo contrario

- **FIRME:** Saber en todo momento el “terreno” que pisa y mostrar la firmeza necesaria en su forma de dirigir al equipo y no demostrar en ningún momento la inseguridad propia del que a veces no sabe por dónde anda.

- **COMUNICADOR:** Para saber transmitir sus conocimientos. No basta con ser un experto en la materia, hay que saber hacer llegar eses conocimiento a su destinatario. Hay ex futbolistas, por ejemplo, que habiendo sido grandes figuras ó excelentes profesionales en el terreno de juego, cuando se convierten en entrenadores no saben hacer llegar a sus discípulos lo que ellos sabían desarrollar estupendamente en la práctica cuando estaban en activo.

Para comunicar no solamente se debe de emplear la palabra, también se utilizan gestos, miradas, movimientos de manos, la forma de hablar, buscando un lenguaje que se entienda y que conecte con la persona a la que se le está transmitiendo algo. Hay que saber dar tranquilidad cuando hace falta, bajar el tono de voz ó subirlo según las necesidades del momento. En definitiva, lo que se transmite tiene que ofrecerle seguridad al jugador para conseguir el objetivo marcado, convicción en el sistema de juego empleado y credibilidad para saber que la dirección elegida es la correcta para conseguir el objetivo establecido.

- **EXIGENTE:** Nunca hay que dejar que el futbolista se “acomode”. Es necesario exigirle al máximo de sus posibilidades, aunque tampoco se le puede pedir más de lo que puede dar.

El entrenador debe de mostrar siempre vigor a la hora de realizar su trabajo, que ningún futbolista actúe con desgana ó se muestre excesivamente conformistas y mucho menos que eso y otros aspectos negativos como pueden ser el pesimismo ó el desanimo los contagie al resto del equipo, ahí es donde el entrenador debe demostrar su fuerza como director del grupo.

- **OBSERVADOR:** Ser consciente de todo lo que le rodea. Saber ver lo que sucede no sólo dentro del equipo, también alrededor de él. Sacar continuamente conclusiones de todo lo que observa, de sus jugadores, del equipo contrario, de otros entrenadores etc....

- **PROFESIONAL:** Tanto a la hora de entrenar como en el momento de dirigir al equipo en los partidos, el entrenador debe de tenerlo todo “controlado”, hasta el más mínimo detalle. No dejar nada a la improvisación demostrando en todo momento su total profesionalidad.

Un entrenador tiene que saber manejar siempre todos los mecanismos de su profesión y tener los recursos suficientes para desenvolverse en situaciones comprometidas.

-**PREPARACION:** El entrenador necesita todo un “ arsenal de conocimientos”. Debe de estar plenamente actualizado. Como se suele decir “estar al día”. Siempre pendiente de todas las novedades que se produzcan en el desarrollo de su actividad. Ha de estar continuamente reciclándose e incrementando sus conocimientos, por eso es fundamental su capacidad para “aprender y mejorar”. Debe de examinar y leer todo

aquel material que en forma de libros, revistas especializadas, artículos, trabajos, informes, dossier, etc. caiga en sus manos y que considere interesante, También ha de moverse por esa fuente inagotable de documentación que es Internet y visionar igualmente material en otro tipo de formatos como video, DVD, CD. Rom etc. Procurará asistir a charlas, clínica, seminarios, reuniones, jornadas, congresos y otros eventos relacionados con su actividad para incrementar sus conocimientos y realizar siempre que pueda cursos de perfeccionamiento y actualización para estar a la altura de las cada vez mayores exigencia que demanda su trabajo.

<http://www.aulafacil.com/cursosenviados/entrenadoresfutbol/curso/Lecc->

La preparación física moderna

Preparación física:

Desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas mediante el entrenamiento técnico

Enfatizar el desarrollo y perfeccionamiento de las coordinaciones (dinámicas general y específicas) mediante el entrenamiento técnico

Desarrollar la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales, del tórax y de los miembros superiores con los ejercicios físicos que se incluyan en el entrenamiento técnico. Para desarrollar la fuerza-resistencia de los músculos de las piernas basta el entrenamiento técnico, siempre se acompañen con algunos ejercicios físicos para evitar la descompensación de los músculos antagonistas. Desarrollar la resistencia mediante el entrenamiento técnico. Se consigue:

- Con ejercicios secuenciales de desplazamientos y disminuyendo los intervalos de recuperación entre ejercicios

Con las situaciones de juego (tácticas) o encuentros dentro de las sesiones.

Desarrollar la flexibilidad con los ejercicios físicos que se incluyan en el calentamiento y en la vuelta a la calma. Debemos tomarnos, por lo menos de 10 a 15 minutos por sesión para mantener la flexibilidad.

El desarrollo de las restantes cualidades motrices como la relajación, la velocidad, la agilidad, equilibrio y la potencia, se consigue con el entrenamiento técnico.

Los ejercicios de la preparación física serán a manos libres y con balones medicinales y representarán cargas de baja a media intensidad (60% - 70%).

Periodización:

Los ciclos anuales se dividen en tres períodos: preparatorio, específico y transitorio, atendiendo en primer lugar a la duración del campeonato y a sus principales partidos

Planes de entrenamiento: Por cada período se establecen planes de entrenamientos de 5 a 6 semanas de duración

Evaluación:

Se fundamenta en un test de aptitud física centrado en las cualidades motrices dominantes

El registro de aptitud física sirve para evaluar subjetiva/objetivamente las destrezas y la puesta a punto. También nos sirven para iniciar la evaluación-seguimiento.

Tipo de entrenamiento: Técnico y físico, o técnico-físico (cuando el tiempo disponible no permita la separación)

Sesiones semanales: Tres o cuatro, más un partido

Duración de cada sesión: 75 a 90 minutos

Preparación física:

Enfatizar el desarrollo y perfeccionamiento de las coordinaciones (dinámica general y específica) mediante el entrenamiento técnico.

Desarrollar la fuerza resistencia de los músculos flexores, extensores, rotadores y fijadores de las articulaciones que, principalmente, participan en los gestos deportivos. Esto significa que ahora sí se trabajarán los músculos de las piernas y de la pelvis.

Desarrollar la resistencia mediante el entrenamiento técnico. Se consigue:

- con ejercicios secuenciales de desplazamientos y disminuyendo los intervalos de recuperación entre ejercicios con las situaciones de juego (tácticas) o encuentros dentro de las sesiones. Darles, aún más importancia, a la flexibilidad con los ejercicios que se incluyan en la entrada en calor y en la vuelta a la calma.

El desarrollo de las restantes cualidades motrices se conseguirá tanto en las sesiones técnicas como en las sesiones físicas.

Periodización:

Los ciclos anuales se dividen en tres períodos: preparatorio, competitivo y transitorio, atendiendo en primer lugar a la duración del campeonato y a los principales partidos.

Planes de entrenamiento:

Por cada período se establecen planes de entrenamiento de 5 a 6 semanas de duración.

Evaluación:

Se fundamenta en un test de aptitud física centrado en las cualidades motrices dominantes

El registro de aptitud física sirve para evaluar subjetiva/objetivamente las destrezas y la puesta a punto. También nos sirven para iniciar la evaluación-seguimiento.

El entrenamiento técnico desarrolla y perfecciona las cualidades de segundo grado, más allá de lo que le haría la preparación física, con la excepción de la elasticidad-flexibilidad. La consideración especial de la elasticidad-flexibilidad, consiste en que esta clase de ejercicios siempre deben acompañar a los planes unitarios de fuerza-potencia, resistencia o velocidad (agilidad) para posibilitar el mejor desarrollo y perfeccionamiento de estas cualidades y para evitar lesiones

También se pueden elaborar planes mixtos, donde se trabajen dos o tres cualidades de primer grado, completadas con ejercicios de flexibilidad-elasticidad y se puede organizar en forma de circuitos.

Cualquiera que sea el plan de preparación física, su dinámica de aplicación descansa en el uso racional de los llamados "Factores de Trabajo", que, para los de resistencia y velocidad se recogen en las siglas DIRTSA y para el de fuerza con pesas en las PIRSA. Cada letra es la inicial de uno de los factores de trabajo.

Un plan de entrenamiento durará el tiempo necesario para que el organismo se adapte a los estímulos constituidos por las sobrecargas del entrenamiento elevando así su rendimiento, lo cual suele suceder alrededor de las 5 semanas.

Evaluación de la Preparación Física

Evaluación Ideal: sólo se da en los altos niveles deportivos internacionales y reclaman aparatos muy sofisticados y en consecuencia son muy caros. Ciertamente este tipo de evaluaciones no se puede ni soñar para el deporte de base.

La evaluación ideal de los deportistas internacionales abarca, por lo general: la resistencia cardiovascular, la flexibilidad de todos los grupos musculares, la fuerza - potencia, la eficiencia biomecánica (ejecución de la técnica), pliegues dérmicos (para determinar el porcentaje graso del tejido muscular), porcentaje de tejido muscular y, también, la actitud psicológica.

Toda esta información dota de una gran información al preparador físico como para preparar planes de entrenamientos acordes para cada situación (deportista).

PRETEMPORADA

Las demandas fisiológicas del fútbol requieren que los atletas entrenen diversos componentes de la aptitud física, incluyendo la capacidad y la potencia aeróbica, la velocidad, la resistencia a la velocidad, la fuerza, la potencia y la agilidad (4, 6, 17). Por lo tanto, cuando se evalúa y prepara a los atletas para la competencia, la importancia de la valoración de la aptitud física, a través de la implementación de tests apropiados, válidos y confiables no puede ser subestimada. Los tests para la valoración de la aptitud física pueden ser muy efectivos por diversas razones entre las cuales se pueden incluir la valoración del nivel actual de aptitud física de cada atleta (incluyendo la identificación de las fortalezas y debilidades físicas de los atletas), la determinación de la efectividad de un programa de entrenamiento, y permitir a los entrenadores alcanzar un alto grado de especificidad cuando desarrollan sesiones y programas de entrenamiento para la fortalezas y debilidades de los atletas. Además, los tests para la valoración de la aptitud física pueden ser utilizados para realizar una retroalimentación objetiva a los atletas, proporcionándoles las razones del porque se les pide que realicen ciertas actividades, y como forma de motivación para alcanzar los objetivos respecto del desarrollo de la aptitud física

Test para la valoración de la aptitud física de la forma más eficiente posible, sin comprometer la confiabilidad, validez y el tiempo necesario para administrar cada test y; aun más importante, asegurar que cada jugador tenga un tiempo de recuperación suficiente entre cada test. Durante la pretemporada de fútbol en la NCAA, se deben realizar tests para la valoración de la capacidad aeróbica, la velocidad, la resistencia a la velocidad, la fuerza, la potencia y la agilidad. Idealmente, estos tests deberían administrarse durante los primeros dos días del período de pretemporada. Una pretemporada de 21 días es un período de tiempo

relativamente corto para que los atletas alcancen el nivel óptimo de rendimiento, especialmente dada la cantidad de entrenamientos técnicos, tácticos y funcionales que se requieren para este deporte. Consecuentemente, los atletas deberían completar responsablemente el programa de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento prescrito para el período de transición y así lleguen a la pretemporada en una condición física apropiada.

Durante un partido de fútbol, la actividad de un atleta dado cambia constantemente entre ejercicios de alta intensidad, ejercicios de baja intensidad y períodos ocasionales de recuperación. El Yo-Yo test de recuperación intermitente evalúa la capacidad de los atletas para realizar este ejercicio intenso e intermitente durante un período prolongado de tiempo. El período de recuperación luego de las dos carreras de 20 m (la carrera de 10 segundos de baja intensidad) es una imitación más realista de la actividad que se realiza durante un partido de fútbol en comparación con el test de aptitud física de etapas múltiples

Es importante evaluar tanto la velocidad (un único esprint) como la resistencia a la velocidad (esprints múltiples), ya que se están valorando sistemas energéticos diferentes (7, 15). Con respecto a la velocidad, existen diferentes aspectos que deberían valorarse, y entre los más importantes se encuentran la aceleración y la velocidad máxima. La distancia de esprint dependerá de que aspecto de la velocidad está siendo evaluado. Reilly y Thomas (14) hallaron que, durante un juego, los atletas realizan esprints sobre distancias de 10 a 30 m, con una duración promedio menor a los 6 segundos. Estudios recientes han mostrado que el 96% de los esprints realizados durante un partido de fútbol tienen una distancia de 30 m o menos, y que el 49% de los esprints tienen una distancia menor a los 10 m (16). Por lo tanto, la aceleración puede evaluarse en una distancia de 10 m tanto con partida detenida como con

partida lanzada. Sin embargo, la partida lanzada, durante la cual un jugador camina o trota antes de realizar el esprint, es más aplicable al juego, ya que la mayoría de los esprints que se realizan durante un partido comienzan con los jugadores en movimiento y no desde posiciones estáticas. Los atletas deberían realizar al menos 3 esprints, registrando el tiempo promedio.

La velocidad máxima puede valorarse sobre una distancia de 20 m, nuevamente registrando el tiempo promedio obtenido en 3 pruebas. Para administrar estos tests pueden utilizarse dispositivos de cronometraje electrónicos como las fotocélulas. Estos dispositivos deberían colocarse una en la línea de partida, otra a una distancia de 10 m de la línea de partida y otra a una distancia de 30 m de la línea de partida. Cuando el atleta pasa por delante del primer dispositivo se activará el cronómetro. Posteriormente, cuando el atleta pase por el segundo dispositivo colocado a los 10 m, se registrará el tiempo de aceleración (0-10 m), y cuando el atleta pase frente al tercer dispositivo colocado a 30 m, se registrará el tiempo total de esprint. La velocidad máxima se calcula sustrayendo el tiempo de aceleración al tiempo total. Si no se dispone de un dispositivo electrónico puede utilizarse un cronómetro manual, aunque el error humano puede tener cierto impacto sobre la validez y confiabilidad del test. En base a los resultados de estos tests, se pueden diseñar programas específicos para incrementar tanto la aceleración como la velocidad máxima

La resistencia a la velocidad puede valorarse utilizando el test de esprints múltiples diseñado por Bangsbo (4, 17). El Test de Esprints de Bangsbo se compone de 7 esprints sucesivos de 35 m (30 m con un cambio de dirección de 5 m hacia un lado entre los 10 y los 20 m), interespaciados por una caminata de 25 segundos. Los resultados de este test son: (a) el mejor tiempo de esprint, (b) el tiempo medio de esprint y,

(c) un índice de fatiga (que se calcula sustrayendo el mejor tiempo de los dos primeros sprints al tiempo de los dos últimos sprints)..

En el fútbol se debe valorar tanto la capacidad para realizar un único sprint como la capacidad para realizar sprints múltiples debido a las diferentes demandas fisiológicas requeridas para cada test. Cuando se realizan sprints múltiples, lo cual se puede observar frecuentemente en el fútbol, cuanto más eficiente sea un jugador para restaurar sus reservas de trifosfato de adenosina se realiza luego de cada actividad anaeróbica (sprint), más efectivo será el siguiente sprint.

La agilidad, que puede ser definida como la capacidad para cambiar de dirección rápidamente utilizando una combinación de fuerza, velocidad, equilibrio y coordinación, es un componente fundamental del rendimiento en fútbol (5). Durante un partido existen múltiples ocasiones en las que se requiere de la agilidad y en diversas formas. Existen varios tests para valorar la agilidad, por ejemplo, el Test de Agilidad de Illinois y el Test de Agilidad 505. Sin embargo, existe un test de agilidad más específico del fútbol que fue desarrollado por Balsom.

La fuerza puede definirse como la máxima cantidad de tensión que un músculo o grupo muscular puede generar, mientras que la potencia puede definirse como la capacidad de un músculo para ejercer altos niveles de tensión durante contracciones realizadas a alta velocidad (8). Con respecto a la fuerza, se debería valorar la fuerza muscular máxima del tren superior (la cual puede denominarse como fuerza de baja velocidad) mediante el test de 1 repetición máxima en press de banca, y la fuerza máxima del tren inferior puede evaluarse a través del test de 1 repetición máxima en sentadilla.

La potencia muscular (que puede denominarse como potencia anaeróbica o fuerza de alta velocidad) del tren inferior puede valorarse a través del test de salto vertical y de salto en largo. Estas actividades también deberían llevarse a cabo en las instalaciones para el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento.

Todos estos tests deberían llevarse a cabo en los primeros dos días de la pretemporada. Los resultados de los tests determinarán cuáles serán los objetivos para el entrenamiento de la aptitud física para la pretemporada, y el calendario de entrenamiento debería alterarse de manera que se puedan corregir las debilidades detectadas con los tests administrados. Cualquier atleta que exhiba alguna debilidad en cualquiera de los componentes de la aptitud física debería realizar nuevamente la evaluación del o los componentes al final del período de pretemporada. Un período de 21 días es insuficiente para mejorar el rendimiento individual en cualquier componente de la aptitud física dada la cantidad de entrenamientos tácticos y funcionales que se requieren durante este período. Por lo tanto, idealmente, el entrenamiento físico llevado a cabo durante el período de pretemporada debería tener como objetivo principal el mantenimiento de la aptitud física.

Con respecto al orden de los tests, es vital permitir suficientes períodos de recuperación entre cada test para asegurar la confiabilidad de los mismos. La variedad de los tests utilizados, valora los diferentes sistemas energéticos (fosfágenos, glucolítico y oxidativo). Las reservas de los combustibles utilizados por cada sistema energético se restauran a una tasa diferente (9). Por esta razón, el período de recuperación que siga a cualquier test debería ser lo suficientemente largo como para permitir la completa restauración del/los sistema/s energético/s utilizados en cada test. Además los atletas deberían seguir las pautas recomendadas en relación con la ingesta de alimentos y fluidos. En la mañana del primer día

de entrenamiento de la pretemporada, los atletas deberían realizar el test de agilidad.



Figura 3. Un atleta llevando a cabo el test de agilidad de Balsom.

<http://www.g-se.com/a/1034/evaluacion-de-la-aptitud-fisica-para-la-pretemporada>.

Cualidades físicas

Capacidades Físicas

Para Roldán J., en su presentación Las Capacidades Físicas como Base de la Sustentación del Rendimiento Deportivo dice.

“Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo a través del entrenamiento deportivo. Las capacidades físicas son aquellos atributos positivos que caracterizan y determinan al individuo para el área de la actividad física”.
(Documento en línea) disponible en:

<http://www.slideshare.net/DGIREDeportes/capacidades-fsicas#>

Para la enciclopedia Wikipedia en su artículo Capacidades Físicas dice.

“Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas”. (Documento en línea) disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas

Para Bompa T., (1995), en su obra *Periodización del Entrenamiento Deportivo* dice. **“Fuerza, velocidad y resistencia son cualidades importantes para obtener un rendimiento óptimo. La cualidad *dominante* es aquella a la que el deporte exige una mayor contribución (por ejemplo, la resistencia en las carreras de fondo). La mayoría de los deportes exigen un rendimiento pico de al menos dos cualidades. Las relaciones entre fuerza, velocidad y resistencia dan por fruto cualidades físicas y deportivas cruciales. Un mejor conocimiento de estas relaciones ayudará a entender la potencia y la resistencia muscular, así como a planificar el entrenamiento específico de la fuerza para un deporte concreto.**

La combinación de fuerza y resistencia crea resistencia muscular; es decir, capacidad para ejecutar muchas repeticiones contra una oposición dada y durante un período de tiempo prolongado (figura 4). La potencia o capacidad para realizar movimientos explosivos en el mínimo tiempo posible es producto de la integración de una fuerza y velocidad máxima. La combinación de resistencia y velocidad se denomina velocidad-resistencia. La agilidad es el producto de una combinación compleja de velocidad, coordinación, flexibilidad y potencia, que se manifiesta en deportes como la gimnasia, la lucha libre, el fútbol americano, el fútbol, el voleibol, el béisbol, el boxeo, el salto de trampolín y el patinaje artístico: cuando se combina agilidad y flexibilidad, el resultado es movilidad o capacidad para recorrer un área de juego con rapidez, buena coordinación y sincronización. Entre la fuerza, la velocidad y la resistencia existe una relación de gran importancia metodológica. Las bases sólidas para un entrenamiento especializado se asientan durante los años iniciales de entrenamiento

Para Vinuesa M. y Coll J., en su obra *Teoría Básica del Entrenamiento* dicen. “Dividimos estas facultades para su estudio en tres

Cualidades Básicas.- Entendemos como tales aquellas que necesariamente participan en un grado apreciable en la mayoría de las actividades físico-deportivo.

Cualidades Complementarias.- Definimos de este modo las cualidades que deben estar presentes en la ejercitación física, pero no necesariamente indispensables en la mayoría de las especialidades.

Cualidades Derivadas.- Denominamos así aquellas que son consecuencia de la unión de varias capacidades básicas o complementarias. Son las que realmente se manifiestan en la mayoría de deportes”. (p. 89)

Fuerza

Para Zhelyazkov T., (2001) en su obra Bases del Entrenamiento deportivo dice. “En el segundo caso la fuerza se estudia como origen de los movimientos humanos (factor de traslado del cuerpo, sus partes u otros objetos en el espacio), es decir, como propiedad constante del hombre de efectuar determinada actividad (trabajo) motriz.

Por consiguiente la fuerza es la capacidad (cualidad motriz) del ser humano para influir u oponerse a los objetos físicos del ambiente externo mediante la tensión muscular (contracción) transmitida a través del sistema de palancas de su cuerpo.” (p. 157)

Para Vasconcelos A., (2005) en su obra Planificación y organización del entrenamiento deportivo dice.

“La práctica demuestra una diversidad de tipos de fuerza que son definidos como fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza-resistencia.

Fuerza máxima

Por fuerza máxima podemos considerar la “mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción voluntaria máxima”.

Fuerza Explosiva

Por fuerza explosiva entendemos la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción.

Fuerza-resistencia

Por fuerza resistencia entendemos la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga en pruebas que soliciten una prestación de fuerza durante un período de tiempo prolongado.” (p. 67 – 69)

De acuerdo con ASTRAND y RODAHL (1980); FERNANDES (1981); EISSMANN (1996); BARBANTI (1997) WEINECK (1999), en su obra Entrenamiento Total. “En el cuerpo humano la fuerza se manifiesta en dos formas básicas: dinámica y estática.” (p. 216)

Para WEINECK J., (1986) en su obra Entrenamiento Total dice. “Durante el entrenamiento se puede desenvolver dos aspectos de la fuerza: una general otra especial.

La fuerza general.- Involucra todos los grupos musculares, independiente de la modalidad deportiva, siendo que la fuerza especial es una manifestación física de un determinado deporte, así como su factor correlativo específico.” (p. 215)

Velocidad

Para Vasconcelos A., (2005) en su obra Planificación del entrenamiento Deportivo dice. “En la perspectiva de la metodología del entrenamiento podemos definir la velocidad como la capacidad del atleta para realizar acciones motoras (movimientos) en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones (deporte cíclicos o acíclicos).” (p. 66)

Para Zhelyazkov T., (2001) en su obra Bases del Entrenamiento deportivo dice. “La velocidad es el objeto de estudio de la mecánica, ya que caracteriza el trayecto recorrido por la unidad de tiempo $V= s/t$, mientras que la rapidez es una cualidad motriz del ser humano que le permite realizar movimientos determinados o íntegros en el tiempo más breve posible, es decir, con la mayor velocidad posible, en las condiciones concretas de la actividad motriz.” (p. 251)

Resistencia

Para Zhelyazkov T., (2001) en su obra Bases del Entrenamiento deportivo dice. “La resistencia es la característica específica de la actividad humana y refleja la capacidad del individuo para conservar durante largo tiempo su capacidad de trabajo, independientemente de la naturaleza del trabajo efectuado.” (p. 209)

Para WEINECK J., (2005), en su obra Entrenamiento Total dice. “Por resistencia entendemos normalmente, la capacidad del deportista para de soportar la fatiga psicofísica”. (p. 131)

Para FORTEZA A., (1979). Define a la resistencia como la “capacidad que tiene el organismo de realizar una actividad física sin que disminuya su efectividad (adaptación al realizar un trabajo)” (pág. 20) es decir, la

resistencia constituye la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Para Weineck J., (2005) en su obra Entrenamiento Total dice. "Clases de resistencia.-De acuerdo como se producen los distintos esfuerzos, podemos clasificar de la siguiente forma:

- 1.- Resistencia total.- Se refiere cuando el porcentaje de musculatura total esquelética empleada es superior a un tercio del total.
- 2.- Resistencia parcial.- Se refiere cuando el porcentaje es inferior a la citada cantidad.
- 3.- Resistencia aerobia.- Denominamos así a la capacidad orgánica del individuo para soportar esfuerzos prolongados de corta o media intensidad en equilibrio de oxígeno." (p. 131)

Potencia

Para Trew M. y Everett T., (2006) en su obra Fundamentos del movimiento humano dice. "La potencia se define como la velocidad a la que se realiza el trabajo. La unidad del trabajo es el vatio (W). La velocidad con la que trabaja un músculo se la denomina potencia muscular y se puede calcular mediante las siguientes formulas:

Potencia = fuerza (de contracción) x velocidad (de contracción)

Donde velocidad es la distancia de desplazamiento/unidad de tiempo; es decir distancia de la contracción." (p. 113)

Para Castañer M. y Camerino O., (2001) en su obra La educación Física en la Enseñanza primaria dice. "La potencia es la capacidad de

efectuar un esfuerzo máximo en un corto período de tiempo. Suele también entenderse bajo el concepto de fuerza explosiva. “(p. 103)

Flexibilidad

Para WEINECK J., (1989) en su obra Entrenamiento Total dice. “La movilidad es la capacidad y cualidad que tiene el atleta de poder ejecutar movimientos de grande amplitud angular por sí mismo, o sobre la influencia auxiliar de fuerzas externas (compañero, aparato), con la sola capacidad de estiramiento y de relajación de los antagonistas (cf. Harre, 1976, 172). (p. 439).

Para Brook N., () en su obra Entrenamiento de la Movilidad dice. “La movilidad es la capacidad de accionar las articulaciones a través de una amplia gama de movimientos.” (p. 7)

Para FERNANDES (1981), la flexibilidad es la capacidad física que condiciona la capacidad funcional de las articulaciones dentro de dos límites ideales de determinadas acciones.

Para WEINECK (1989), “el desarrollo de la flexibilidad, adaptado a las exigencias del deporte practicado, tiene influencias positivas sobre el desarrollo de los factores físicos como fuerza, velocidad y habilidades deportivas. Esto colabora con el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica del deporte entrenado.” (p. 440)

Un grado de flexibilidad insuficiente en las articulaciones limita el desarrollo de la fuerza, de la velocidad y la coordinación, dificultando la coordinación intramuscular e intermuscular, reduciendo el rendimiento físico y frecuentemente se convierte en una de las causas de lesiones en los músculos y ligamentos (POLISCHUK 1996).

Coordinación

Para Verkhoshansky Y., (2002) en su obra Teoría y metodología del entrenamiento deportivo dice. “La coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora, para lograr el resultado exigido en el aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista.” (p. 245) Para Borzi C., (1999) en su obra Fútbol Infantil: Entrenamiento Programado dice. “Basándonos en un concepto de Schnabel, definimos a la coordinación motriz para el deporte, como la capacidad de acoplar con fluidez, ritmo y precisión, los movimientos de las diferentes partes del cuerpo para lograr una acción deportiva eficaz.” (p. 43)

Clasificación de los principales ejercicios utilizados en la Preparación

TÉCNICA INDIVIDUAL

El control

Concepto: El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que

imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en estese da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.

En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.

Pierna, Muslo: Tibia

Tronco: Pecho, Abdomen.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

Atacar el balón en lugar de esperarlo. Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.

Posiciones del cuerpo

Planta del pie: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

Interior del pie: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

Empeine: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.

Exterior del pie: Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se

recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.

Muslo: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.

Pecho: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo.

Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.

Cabeza: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

Controles orientados: El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.

Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

La conducción

Concepto:

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

La cobertura

Concepto:

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

Golpeo con el pie

Concepto: Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Pies:

Empeine: Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (interior y exterior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e interior: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Puntera, planta y talón: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Golpeo con la cabeza

Concepto:

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

La finta La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".

Concepto: Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas

Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.

Fintas después de recibir el balón en beneficio propio. También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

El regate

Concepto:

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cuales desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

El tiro

Concepto:

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válidas no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Es importante en primer lugar identificar al grupo de jóvenes a los que dirigimos nuestra labor formadora, ver si tienen las capacidades básicas para ser un profesional, ver el momento en el que nos encontramos en el proceso. Puede que cometamos un error inicial al pretender formar a jugadores con escaso nivel para ser jugadores profesionales, ni queda tiempo, ni tienen las cualidades suficientes. En este caso orientaremos nuestra labor hacia una formación deportiva más general, que sean jóvenes sanos, que se diviertan con el fútbol, que conozcan nuevos compañeros etc. Los medios de entrenamiento serán diferentes, la exigencia será diferente, más flexible.

Un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión. Es indispensable calentar al jugador, un músculo frío sometido a un esfuerzo corre gran riesgo de lesionarse.

El << trabajo físico >> se ha convertido en una expresión desusada en algunos aspectos del juego. Algunas personas censuran a los entrenadores que hablan de la importancia del trabajo físico y sugieren que se vuelva a las habilidades que el deporte requiere.

Se equivocan. O ¿por qué los futbolistas deben retirarse a los treinta y pocos años de edad? tienen que retirarse porque su fondo físico es menor y son incapaces de mantenerse todo el partido corriendo de un lado a otro. Puede que sus habilidades estén en su punto álgido, pero sus piernas están acabadas. A fin de compensar el deterioro corporal, el ensanchamiento de las piernas y el torso, y la pérdida de flexibilidad y velocidad los jugadores deben entrenarse con más rigor a medida que se hacen mayores.

Si las habilidades de los dos equipos están a la par será la condición física la que determine el signo del partido.

El dribling requiere un alto nivel de fondo físico así como el apoyo sin balón o defender durante periodos prolongados, ésta son actividades que el futbolista desempeña durante el encuentro.

Hasta los veinticuatro años de edad la mayoría de los jugadores tienen una resistencia natural pero aún así deben de entrenar a tope si quieren obtener los mayores resultados. Pasada esa edad el entrenamiento resulta más difícil.

En un club barrial, la mayor parte de clubes fijan un día de la semana a entrenamiento exclusivamente físico donde a los jugadores se les realizan tests.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aprendizaje.-Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Capacidades físicas básicas: son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

Existen también las que llamamos capacidades mixtas o resultantes, ya que son el resultado y la combinación de otras, como la potencia y la agilidad.

Circuitos: Para el desarrollo de capacidades, fundamentalmente la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza.

Condición física: es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas.

Condición motora: Está determinado por las cualidades físicas y motrices: Velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad y resistencia.

Coordinación motriz.- La capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado.

Deporte.- Son las actividades que el individuo dentro de una competencia compara su rendimiento.

Edad biológica.-Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.

Su conocimiento sería más informativo sobre nuestro envejecimiento real.

Edad cronológica.- Es la edad del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento, es por tanto la edad en años.

Estímulo físico: “Estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo al organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él”.

Fuerza: es la capacidad muscular para ejercer tensión frente a una resistencia.

Existen diferentes tipos de fuerza, ya que esta puede estar combinada con la resistencia o la velocidad.

Fútbol base.- Desarrollo de manera equilibrada las capacidades condicionales y coordinativas generales, integradas en el desarrollo y formación de actitudes afectivo-sociales.

Intensidad: “componente de la carga de entrenamiento que puede definirse como volumen del entrenamiento por unidad de tiempo o como volumen de entrenamiento por número de intentos realizados”.

Pedagogía deportiva.- Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de este.

Potencia: supone la capacidad para realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible.

Preparación física: Es un conjunto de actividades específicas que preparan al individuo fisiológicamente para la competición

Proceso deportivo.- Proceso de enseñanza - aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la ejecución práctica del deporte.

Resistencia: es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Sesiones: Se utiliza para el trabajo de la misma habilidad, pero teniendo en cuenta el nivel de asimilación de los atletas y su agrupación en sesiones simples y de rendimiento.

Socialización: Aceptar como justas las normas, los valores y las formas de comportamiento dominantes, lo que supone que dicha conformidad normativa ha de estar en equilibrio con la propia individualidad; por tanto, la persona ha de tener una “identidad”, que no es otra cosa que reconocerse frente a su entorno.

Test físicos: Los test permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas y escalas de desarrollo, sitúan al sujeto en una o varias actividades en relación con el conjunto de la posición normal de esa edad; dicho de otro modo, permiten su clasificación.

Velocidad: es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el tipo de ejercicios físicos de desarrollo general y específico que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?
- ¿Cuál es el tipo de medios que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia, velocidad, fuerza para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?
- ¿Cómo elaborar una Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?
- ¿Cómo socializar la Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Son los ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento deportivo, siendo considerados el recurso más importante para la mejora del rendimiento deportivo</p> <p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de futbol con balón, utilizando superficies de contacto y garanticen su eficiencia.</p>	<p>Medios de entrenamiento</p> <p>Técnica del fútbol</p>	<p>Ejercicios de preparación general</p> <p>Ejercicios de preparación especial</p> <p>Ejercicios de competición</p> <p>Fundamentos técnicos individuales</p> <p>Fundamentos técnicos Colectivos</p>	<p>Desarrollo general de la fuerza</p> <p>Desarrollo general de la velocidad</p> <p>Desarrollo general de la resistencia</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Toque o manejo de balón.</p> <p>Conducción</p> <p>Dribling</p> <p>Regate</p> <p>Golpeo</p> <p>Pase</p> <p>Relevo</p> <p>Pared</p>

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación para el desarrollo del presente trabajo fue la **Investigación documental** por que realizó el análisis sistemático del problema a investigar en el medio que se desenvuelve.

De campo por qué se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de investigación en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo

Descriptiva por que consiste en llegar a conocer la situación, costumbre y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Experimental por que se investigó los métodos y técnicas que se realiza para recabar la información y datos necesarios sobre el tema a investigado y el problema a resolverse

3.2 MÉTODOS

Método científico.-Fue utilizado para la recopilación bibliográfica de los libros, folletos e internet en todas las fases del proceso de investigación, lo que permitió llegar al conocimiento de la realidad de un caso.

Método inductivo.-Se partió de una observación de hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones aplicando

la lógica para validar éstas, se tomó en cuenta este método porque la participación de los entrenadores y jugadores fue activa por excelencia y de modo general .

Método deductivo.- La investigación permitió evitar la dificultad del aprendizaje y mejorar el desempeño de los deportistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegó nuestro estudio.

Método descriptivo.- Este tipo de proyecto de investigación adopto el método descriptivo toda vez que aspiró a la observación actual de los hechos, fenómenos y casos de los deportistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo, la cual se sitúa en la presente, y no se limita a la simple recolección y tabulación de datos si no que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos

Método empírico.- La recolección de Información es vital y dio sustento a la propuesta.

Método matemático.- El método estadístico fue básico para la tabulación e interpretación de datos que fueron recopilados en la investigación a través de las encuestas.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Encuestas. A través de las encuestas se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para entrenadores y jugadores quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en

la investigación. Esta técnica se aplicó en la investigación por ser la más apropiada.

TEST para evaluar las cualidades físicas y básicas como: fuerza, resistencia, velocidad en los deportistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo

3.4. POBLACIÓN

La población a investigarse fue a los deportistas de la categoría señor y entrenadores de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo desglosados de la siguiente manera con sus respectivos entrenadores

EQUIPOS	Nº JUGADORES	ENTRENADORES
Shyris	18	1
Copacabana	18	1
Siempre solos	18	1
San Sebastián	18	1
Juvenil Quichinche	18	1
Átomos	18	1
Florentina	18	1
Riverton	18	1
Corporación S.C.	18	1
Huracán	18	1
Otavalo FC.	18	1
Deportivo Yanayacu	18	1
Inter Otavalo	18	1
Amistad	18	1
TOTAL	252	14

Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

3.5 MUESTRA

La muestra se calculó de la siguiente manera:

$$n = \frac{PQ * N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

PQ= Varianza media población (0.25)

N = Población o Universo

(N-1)=Corrección geométrica, para muestras grades >30

E = Margen de error Admisible en la muestra (0.05)

K = Coeficiencia de corrección del error (2)

$$n = \frac{0.25 \times 252}{(252-1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{63}{(251) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{63}{(251) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{63}{(251)0.000625 + 0.25}$$

$$n = \frac{63}{0.156875 + 0.25}$$

$$n = \frac{63}{0.406875}$$

$$n = 154.8$$

$$\boxed{n=155}$$

La muestra de estudiantes es de **155**, por lo tanto procedemos al cálculo de la:

FRACCIÓN MUESTRAL,

$$m = \frac{n}{N} E$$

m = Estrato muestral

n = Tamaño de la muestra = 155

N = Población / Universo = 252

E = Estrato (Población de cada año de educación básica).

$$m = \frac{n}{N} = \frac{155}{252} \quad m = 0.62$$

Cuadro de muestra:

EQUIPOS	Nº JUGADORES	FRACCION MUESTRAL
Shyris	18	11
Copacabana	18	11
Siempre solos	18	11
San Sebastián	18	11
Juvenil Quichinche	18	11
Átomos	18	11
Florentina	18	11
Riverton	18	11
Corporación S.C.	18	11
Huracán	18	11
Otavaló FC.	18	11
Deportivo Yanayacu	18	11
Inter Otavaló	18	11
Amistad	18	12
TOTAL	252	155

Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

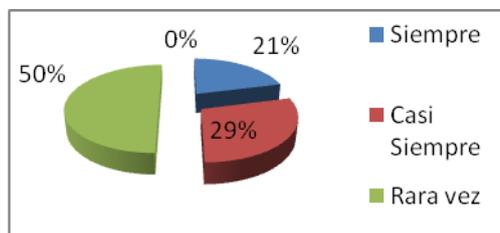
4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LOS CLUBES

1 ¿Según su criterio al inicio de la temporada le realiza una evaluación diagnóstica para conocer la condición física de los estudiantes?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	21,00%
Casi Siempre	4	29,00%
Rara vez	7	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 1.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 50%, rara vez al inicio de la temporada le realiza una evaluación diagnóstica para conocer la condición física de los estudiantes, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 29,00% y finalmente un 21,00% lo realiza siempre.

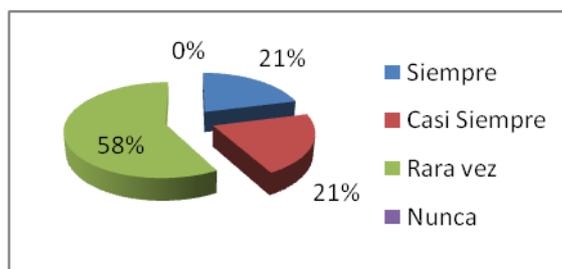
PREGUNTA N°2

¿Según su criterio Ud. Realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento?

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	21,00%
Casi Siempre	3	21,00%
Rara vez	8	58,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 2.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 58,00%, rara vez realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 21,00% y finalmente un 21,00% lo realiza siempre.

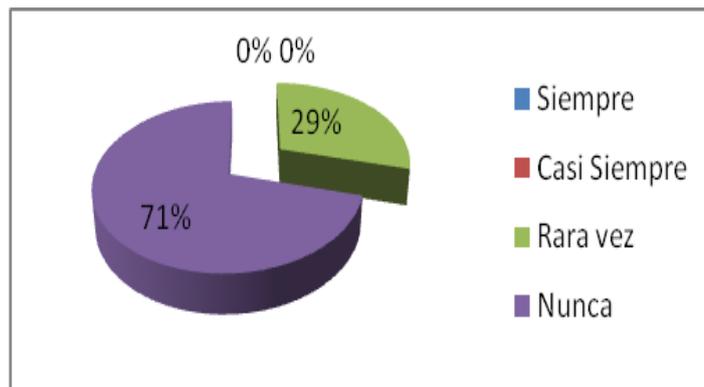
PREGUNTA N° 3

¿Según su criterio Ud. realiza ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	0	00,00%
Rara vez	4	29,00%
Nunca	10	71,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 3.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 71,00%, nunca realiza ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados, otro grupo realiza rara vez lo que corresponde al 29,00%.

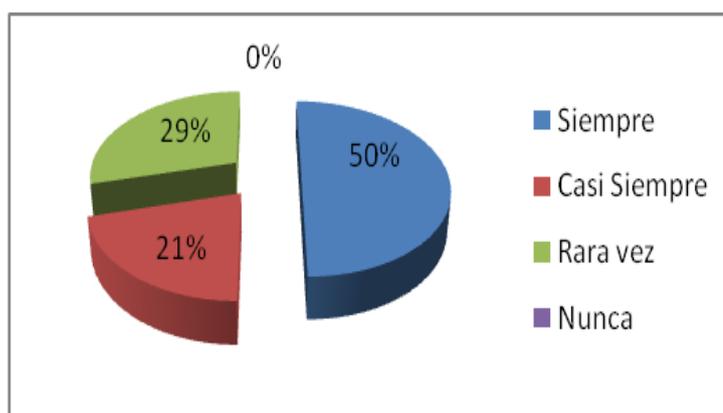
PREGUNTA N° 4

¿En las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios con carga natural, para mejorar la condición física?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	7	50,00%
Casi Siempre	3	21,00%
Rara vez	4	29,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 4.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 50,00%, rara vez en las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios con carga natural, para mejorar la condición física, otro grupo realiza rara vez lo que corresponde al 29,00% y finalmente un 21,00% lo realiza casi siempre.

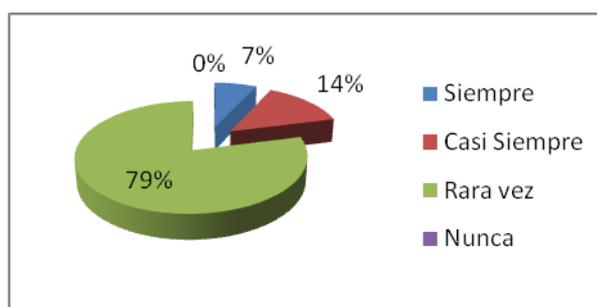
PREGUNTA N°5

¿Según su criterio Ud. realiza ejercicios de preparación competitiva utilizando métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	07,00%
Casi Siempre	2	14,00%
Rara vez	11	79,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 5.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 79,00%, rara vez realiza ejercicios de preparación competitiva utilizando métodos y medios adecuados, para mejorar la condición física, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 07,00% lo realiza siempre.

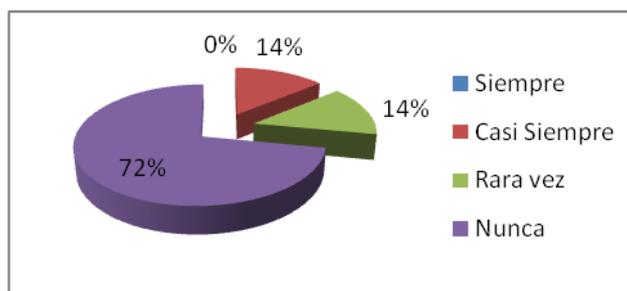
PREGUNTA N°6

¿En las sesiones de entrenamiento del fútbol usted realiza ejercicios con sobrecarga para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo?

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	14,00%
Rara vez	2	14,00%
Nunca	10	72,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 6.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 72,00%, nunca realiza ejercicios con sobrecarga para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo, para mejorar la condición física, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 14,00% lo realiza siempre.

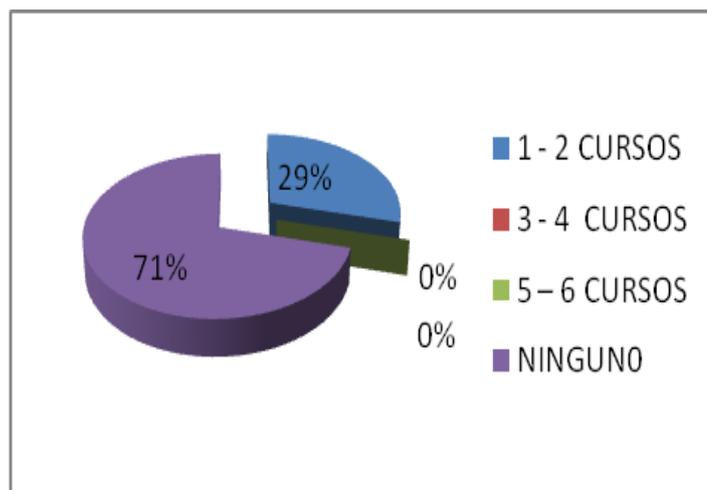
PREGUNTA N°7

¿Usted asistido a cursos de métodos y medios del entrenamiento deportivo, para la preparación del fútbol?

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
1 - 2 CURSOS	4	29,00%
3 - 4 CURSOS	0	00,00%
5 - 6 CURSOS	0	00,00%
NINGUNO	10	71,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 7.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 71,00%, manifiestan que no han asistido a ningunocurso de métodos y medios del entrenamiento deportivo, para la preparación del fútbol, lo otro que se recomienda seguir actualizándose permanentemente.

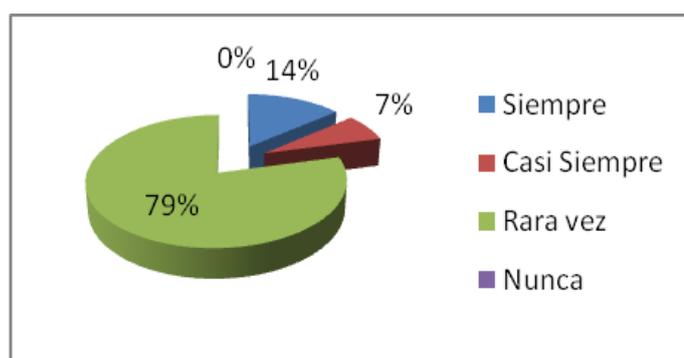
PREGUNTA N° 8

¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas?

Cuadro N° 8.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	14,00%
Casi Siempre	1	07,00%
Rara vez	11	79,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 8.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 79,00%, rara vez trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas, otro grupo realiza siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 14,00% lo realiza casi siempre.

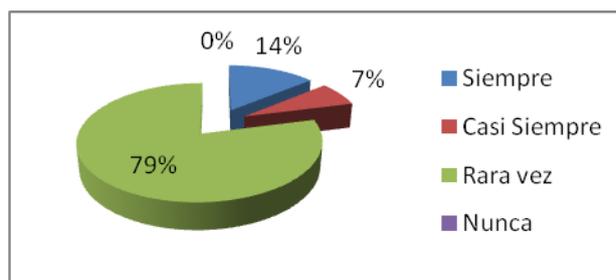
PREGUNTA N° 9

¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la velocidad en sus deportistas?

Cuadro N° 9.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	14,00%
Casi Siempre	1	07,00%
Rara vez	11	79,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 9.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 79,00%, rara vez trabaja con medios y métodos para desarrollar la velocidad en sus deportistas, otro grupo realiza siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 14,00% lo realiza casi siempre.

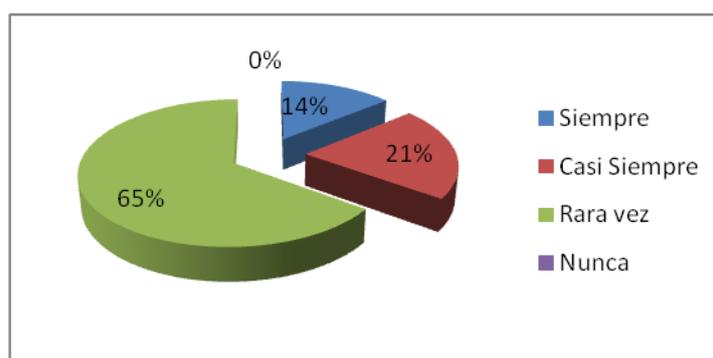
PREGUNTA N°10

¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la fuerza en sus deportistas?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	14,00%
Casi Siempre	3	21,00%
Rara vez	9	65,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 10.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 65,00%, rara vez trabaja con medios y métodos para desarrollar la fuerza en sus deportistas, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 14,00% lo realiza siempre.

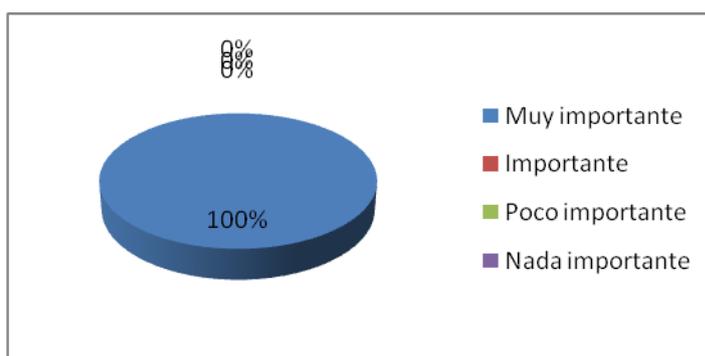
PREGUNTA N° 11

¿Según su criterio cree importante que el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo?

Cuadro N° 11.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	14	100,00%
Importante	0	00,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	14	100,00%

Gráfico N° 12.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 100,00%, muy importante el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo.

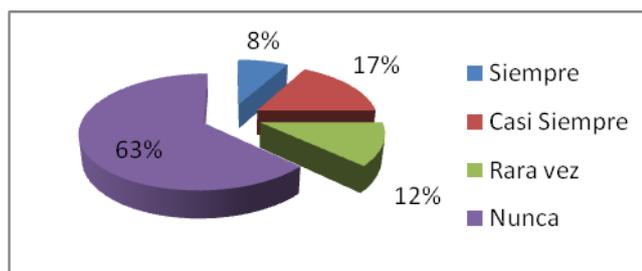
4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA LIGA SAN LUIS DE OTAVALO

1 ¿Según su criterio tu entrenador al inicio de la temporada le realiza una evaluación diagnostica para conocer la condición física de los estudiantes?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	08,00%
Casi Siempre	27	17,00%
Rara vez	18	12,00%
Nunca	97	63,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 1.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 63,00%, nunca el entrenador al inicio de la temporada le realiza una evaluación diagnostica para conocer la condición física de los estudiantes, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 17,00% y finalmente un 12,00% lo realiza rara vez.

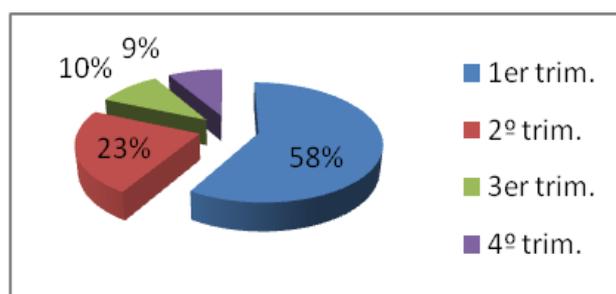
PREGUNTA N°2

¿Según su criterio tu entrenador en las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento?

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	07,00%
Casi Siempre	25	16,00%
Rara vez	98	63,00%
Nunca	21	14,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 2.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 63,00%, rara vez el entrenador en las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 16,00% y finalmente un 07,00% lo realiza siempre.

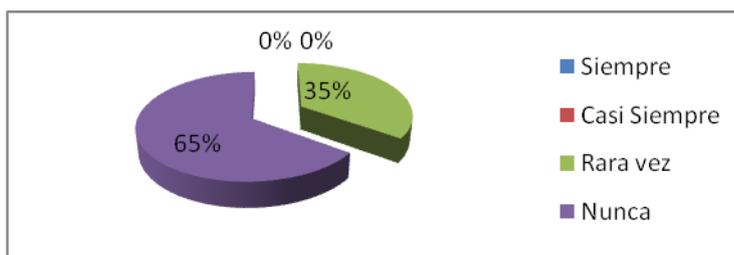
PREGUNTA N° 3

¿Según su criterio tu entrenador realiza ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	0	00,00%
Rara vez	54	35,00%
Nunca	101	65,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 3.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 65,00%, nunca el entrenador realiza ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados, otro grupo realiza rara vez lo que corresponde al 35,00%.

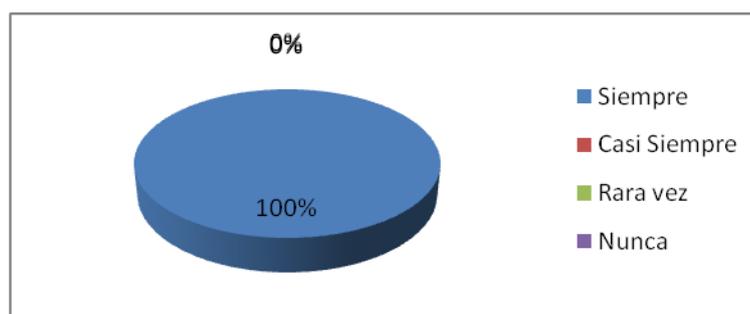
PREGUNTA N° 4

¿En las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios con carga natural, para mejorar la condición física?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	155	100,00%
Casi Siempre	0	00,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 4.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 100,00%, siempre el entrenador en las sesiones de entrenamiento realiza ejercicios con carga natural, para mejorar la condición física, lo que se recomienda realizar una preparación física multivariada con métodos y medios de entrenamiento adecuados.

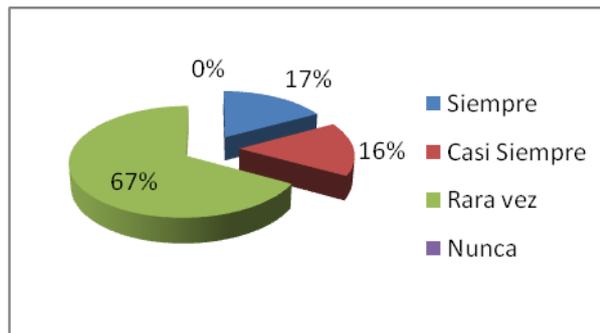
PREGUNTA N°5

¿Según su criterio tu entrenador realiza ejercicios de preparación competitiva utilizando métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	27	17,00%
Casi Siempre	25	16,00%
Rara vez	103	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 5.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 67,00%, rara vez el entrenador realiza ejercicios de preparación competitiva utilizando métodos y medios adecuados, otro grupo realiza siempre lo que corresponde al 17,00% y finalmente un 16,00% lo realiza casi siempre, así manifestaron oportunamente.

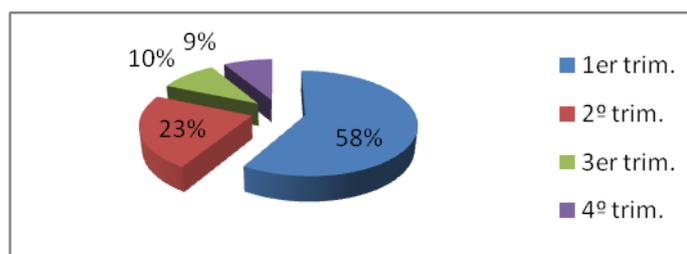
PREGUNTA N°6

¿En las sesiones de entrenamiento del fútbol tu entrenador realiza ejercicios con sobrecarga (utiliza maquinas) para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo?

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	10	06,00%
Rara vez	35	23,00%
Nunca	110	71,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 6.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 71,00%, nunca el entrenador en las sesiones de entrenamiento del fútbol tu entrenador realiza ejercicios con sobrecarga (utiliza maquinas) para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo, otro grupo realiza rara vez lo que corresponde al 23,00% y finalmente un 06,00% lo realiza casi siempre, así manifestaron oportunamente.

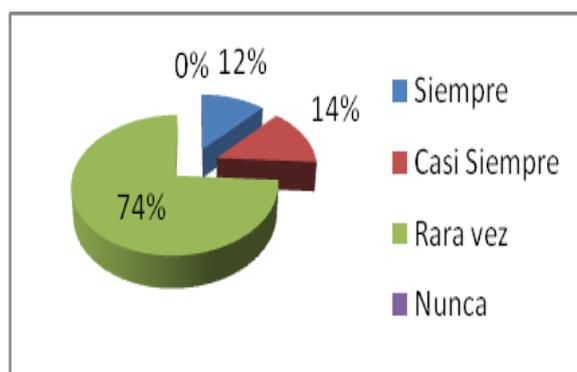
PREGUNTA N° 7

¿Según su criterio, tu entrenador trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas?

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	19	12,00%
Casi Siempre	21	14,00%
Rara vez	115	74,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 7.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 74,00%, rara vez el entrenador en las sesiones de entrenamiento del fútbol trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 12,00% lo realiza siempre, así manifestaron oportunamente.

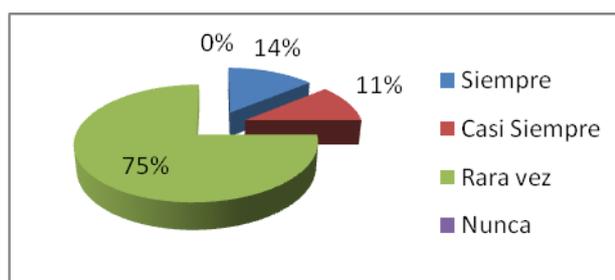
PREGUNTA N° 8

¿Según su criterio, tu entrenador trabaja con medios y métodos para desarrollar la velocidad en sus deportistas?

Cuadro N° 8.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	22	14,00%
Casi Siempre	17	11,00%
Rara vez	116	75,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 8.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 75,00%, rara vez el entrenador en las sesiones de entrenamiento del fútbol trabaja con medios y métodos para desarrollar la velocidad en sus deportistas, otro grupo realiza siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 11,00% lo realiza casi siempre, así manifestaron oportunamente.

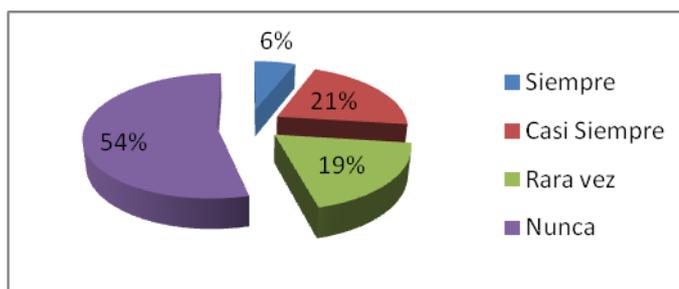
PREGUNTA N°9

¿Según su criterio, tu entrenador trabaja con medios y métodos para desarrollar la fuerza en sus deportistas?

Cuadro N° 9.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	06,00%
Casi Siempre	33	21,00%
Rara vez	29	19,00%
Nunca	83	54,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 9.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 54,00%, nunca el entrenador en las sesiones de entrenamiento del fútbol trabaja con medios y métodos para desarrollar la fuerza en sus deportistas, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 21,00%, otro grupo el 19,00% lo realiza rara vez, y finalmente el 06,00% siempre así manifestaron oportunamente.

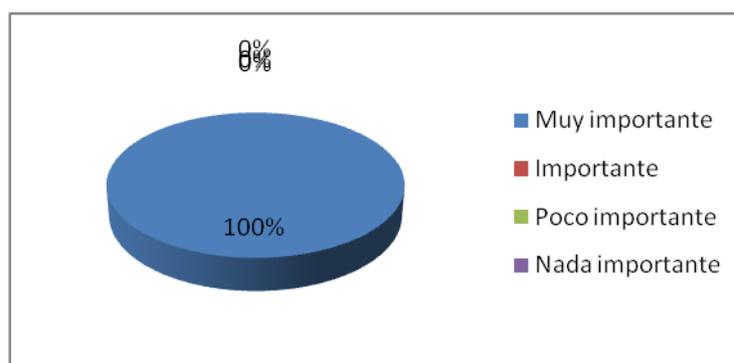
PREGUNTA N° 10

¿Según su criterio cree importante que el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	155	100,00%
Importante	0	00,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	155	100,00%

Gráfico N° 10.



Autores: Avilés Plazas Alfredo y Chuquimarca Buendía Franley.

INTERPRETACIÓN.

Los deportistas encuestados consideran en un promedio del 100,00%, muy importante el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo.

4.1.3 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Interrogante de Investigación N° 1

¿Cuál es el tipo de ejercicios de desarrollo general y específico que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 58,00%, rara vez realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento, otro grupo realiza casi siempre lo que corresponde al 21,00% y finalmente un 21,00% lo realiza siempre. De igual manera se puede manifestar que los entrenadores no realizan ningún tipo de ejercicios específicos debido a que ellos, le llaman entrenamiento es correr alrededor del estadio por su propia cuenta.

Interrogante de Investigación N° 2

¿Cuál es el tipo de medios que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia, velocidad, fuerza para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 79,00%, rara vez trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas, otro grupo realiza siempre lo que corresponde al 14,00% y finalmente un 14,00% lo realiza casi siempre.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Más de la mitad de los entrenadores encuestados consideraron rara vez realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento
- Más de la mitad de los entrenadores encuestados nunca realizaron ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados.
- Casi la totalidad de los entrenadores encuestados nunca realizaron ejercicios con sobrecarga para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo.
- Casi la totalidad de los entrenadores encuestados consideraron rara vez trabajan con medios y métodos para desarrollar la velocidad, fuerza, resistencia en sus deportistas,
- La totalidad de los entrenadores encuestados consideraron, muy importante el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo.

5.2 RECOMENDACIONES

- A los entrenadores encuestados realicen ejercicios de carácter general al inicio del periodo de preparación del fútbol, utilizando los medios adecuados de entrenamiento
- A los entrenadores realicen ejercicios de preparación específica utilizando métodos y medios adecuados dentro de los diferentes periodos de preparación.
- A los entrenadores realicen ejercicios con sobrecarga para mejorar su fuerza, en los diferentes miembros del cuerpo a través de maquinas para desarrollar la fuerza.
- A los entrenadores que trabajen con medios y métodos para desarrollar la velocidad, fuerza, resistencia en sus deportistas,
- A los entrenadores encuestados utilicen la Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de los Clubes de San Luis de Otavalo.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DEL FÚTBOL, Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICION FÍSICA TÉCNICA EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La propuesta referente al entrenamiento integrado de la técnica de fútbol de los deportistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo, va a beneficiar directamente a los mismos, a si como también a los entrenadores.

El paradigma crítico propositivo, implica cambio de actitud y una gran relevancia participativa del jugador. Los jugadores y entrenadores de la escuela y el cantón, palparan la evolución notable del fútbol, consiguiendo una mayor transferencia del entrenamiento a la competición.

El propósito fundamental del entrenamiento integrado de las técnicas del fútbol, es conseguir la optimización simultánea de los factores de ejecución y decisión, es decir, potenciar el proceso de desarrollo, de cambio mediante el cual se pasa de una situación a otra de manera gradual; venciendo dificultades a través del esfuerzo individual y colectivo

6.3 FUNDAMENTACIÓN

EDUCATIVA: Formar íntegramente al deportista en sus aspectos cognoscitivos, fundamentación teórica y práctica de valores.

SOCIOLÓGICA: Guiar a los deportistas de la Liga Barrial San Luis a una convivencia óptima, en igualdad de condiciones con actitudes positivas frente al trabajo deportivo y al uso del tiempo libre.

POLÍTICA: La estructura deportiva a través de quienes dirigen el establecimiento educativo, debe darse para que todos trabajen e inviertan en beneficio de los estudiantes deportistas, obteniendo jugadores capaces que representen a cada una de las instituciones de manera positiva y a futuro puedan estar en una selección todo esto a través de un entrenamiento Integrado de las técnicas del fútbol.

Los deportistas jóvenes quieren saber qué hay que hacer para conseguir aprender un movimiento técnico determinado. El entrenador debe saber dar esta información con claridad y en esto consiste el dar instrucciones. Si realmente se quiere ser eficaz hay que exponerle al jugador con claridad qué debe hacer y cómo hacerlo. Si se consigue esto, incrementaremos su aprendizaje y tendrán más posibilidades de tener éxito.

Hay que captar la atención de los deportistas.

Ya podemos dar instrucciones de mucha calidad que si no nos escuchan, no sirve de nada. Hay que decir las cosas en el momento y de la forma adecuada para que nos presten toda su atención. Quizá puede servirte alguno de los siguientes consejos:

- Asegurarse de que los jugadores pueden verte bien.

- Asegurarse de que los jugadores estén colocados de tal manera que se reduzcan al mínimo las distracciones que pueden producir otros lugares del campo. Deben estar colocados de espaldas a esa posible distracción, ya sea otro grupo de entrenamiento, el sol, etc.

Dar a los deportistas la información adecuada. Una vez captada la atención, lo esencial es, ahora, lo que el entrenador les dice o les muestra. En el programa Talento damos especial importancia a este aspecto.

Siempre se pretende que los deportistas sepan el objetivo de sus instrucciones. Deben saber claramente qué es lo que se espera de ellos. Por tanto, se trata de que el entrenador explique la idea de lo que quiere conseguir con el ejercicio que van a realizar. Todo esto con instrucciones claras, breves y eficaces. No se les debe explicar muchas cosas a la vez. Este es uno de los problemas más frecuentes. Se quiere dar demasiada información. Los deportistas no lo recordarán todo y decidirán escoger parte de la información, la que les haya parecido más destacable. Los comentarios siempre deben ser sencillos y puntuales.

Hay que destacar lo que los deportistas deben hacer y asegurarse que lo han entendido. Este punto es básico especialmente cuando se enseña una nueva técnica o se trabaja en programas de iniciación. Los teóricos del conocimiento están de acuerdo en que el primer paso en el aprendizaje de una nueva habilidad es intentar adquirir la idea de lo que habría que hacer para ejecutar con éxito la habilidad.

Por este motivo las instrucciones que se dan deben llevar la suficiente información para que los deportistas puedan, una vez entendida, practicar los ejercicios hasta llegar a perfeccionarlos.

Una buena técnica puede ser la de reducir al máximo la información utilizando ejemplos para que les quede más clara la forma de ejecutar el movimiento. Por ejemplo, al decir que la pierna debe moverse como si fuera un bate de béisbol (mientras se hace el movimiento como un ejemplo) puede ser más útil para el niño que miles de explicaciones sobre el tema.

Utilizar demostraciones eficaces

Una de las formas más comunes de demostrar cómo desarrollar una habilidad es hacer una demostración práctica de lo que queremos enseñar. Y aquí empieza parte del problema. ¿Sabemos realizarlo correctamente? Quizá los movimientos más sencillos sí pero cuando empiezan a complicarse, no los dominamos completamente. De ahí la importancia de que el entrenador sea capaz de realizar todos y cada uno de los ejercicios que le pide a jugador. Necesita de un modelo y no una simple explicación teórica. El niño trata de imitar con exactitud lo que ve y es muy capaz de conseguirlo pero qué pena si no le damos el modelo adecuado.

Una solución puede estar en encontrar al jugador que ya domina esos movimientos y que sea él el que los muestre. Es un buen recurso. Los vídeos son también una buena solución aunque lamentablemente se utilizan poco.

Dar instrucciones es una parte del proceso de enseñanza. Proporcionar las mejores instrucciones posibles. No es garantía de que los jugadores aprendan a utilizar una técnica con éxito. Dominar una técnica no es sólo conocerla sino aplicarla, ejecutarla correctamente. Por este motivo, las instrucciones deben ir seguidas de una cantidad suficiente de práctica que tienen que realizarlos propios deportistas.

El éxito tampoco está en la simple práctica. Es la práctica correcta la que origina el progreso deseado. Queda claro que el entrenador tiene un papel esencial en ese momento. Es el responsable de dirigir estas actividades. No les podemos defraudar.

Proporcionar suficiente tiempo para la práctica:

La clave para ayudar a los deportistas a adquirir habilidades está en proporcionarles el tiempo suficiente para realizar las prácticas. La repetición es una herramienta muy poderosa en el aprendizaje de las habilidades deportivas. Esta es la razón por la que hay que estimular a los jugadores a que repitan una y otra vez cada ejercicio.

De todos modos es bueno ser prudente en las repeticiones ya que un entrenamiento con jóvenes no puede ser aburrido, deben disfrutar con lo que hacen, cuando se aburren pierden la motivación para repetir y no aprenden. ¿Son aburridos sus entrenamientos? ¿Qué puede hacer para que se diviertan sus jugadores y a la vez aprendan?

El secreto está en que esta repetición se distribuya en distintas sesiones o en distintos días para evitar el aburrimiento. De ahí la importancia que tiene el disponer de una buena programación DONDE ESTE PREVISTO EL CAMBIO DE ACTIVIDAD CONSTANTE.

Practicar las habilidades o ejercicios complejos por partes. A medida que el nivel del jugador es más elevado, los ejercicios son cada vez más complejos. Por ejemplo, un regate complicado puede componerse en partes. Primero se le enseña el movimiento sin balón, luego el cambio repentino de la dirección de la pelota y luego el movimiento que debe realizar con los pies. De todos modos es bueno

enseñarles el modelo completo para que cuando lo trabajen por partes tengan una idea global de lo que se busca.

Utilizar situaciones reales de juego:

Una vez asimilado el movimiento, hay que intentar que los alumnos lo practiquen en una situación real de juego o al menos lo más parecida. Esto es lo que les va a servir de verdadero entrenamiento. Hay que crear situaciones que imiten situaciones reales de juego como son la oposición de un contrario, por ejemplo. Este tipo de entrenamiento no debe realizarse hasta que no exista una buena base de dominio de la técnica.

Utilizar aparatos y medios

Los aparatos diseñados para la mejora de una técnica son útiles para enfocar la atención en partes específicas de dicha técnica. Las máquinas facilitan un incremento importante de las repeticiones ya que se dominan todas las variables y el jugador se centra en la mejora del gesto técnico sin preocuparse de lo demás. Por ejemplo, la máquina lanza balones ayuda al jugador a mejorar su tiro de volea porque puede golpear muchas veces el balón conociendo previamente la trayectoria que va a realizar. No hay que esperar a que se produzca la situación para practicarla sino que es provocada constantemente. El avance con máquinas de entrenamiento es considerable.

Una vez realizado el movimiento ejercicio, el entrenador puede dar instrucciones sobre lo que se acaba de hacer. Estas instrucciones dan una información muy importante al deportista para saber cómo lo está haciendo o cómo lo debe hacer la próxima vez. Es lo que llamamos un buen “feed back” o una buena retroalimentación. Mientras el jugador está practicando un ejercicio, el entrenador debe darle instrucciones de ayuda.

De esta forma está más motivado e informado inmediatamente de los resultados de su ejecución.

Es bueno no darle al jugador mucha información tras la ejecución de un ejercicio. La suficiente para que pueda asimilarlo sin romper el ritmo de su trabajo en el campo. Cuando empieza, los errores son más numerosos y entonces el entrenador tiene la tentación de corregir cada cosa que falla. Se deben escoger los momentos más adecuados. Para eso hay que tener muy claro los objetivos de lo que se pretende enseñar y apuntar a lo esencial sin pretender corregirlo todo.

No olvidemos nunca que las correcciones deben ser siempre en tono positivo. Por ejemplo, si el jugador no pone el pie de apoyo bien, se le felicita por el tiro y luego se le indica el error con claridad. El jugador debe tener claro que su esfuerzo está teniendo parte de éxito, pero que todavía puede mejorarlo y eso le da energías para seguir esforzándose.

En definitiva, enseñar a deportistas jóvenes los fundamentos del fútbol es una labor muy importante y debe realizarse procurando tener una gran preparación pedagógica.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALON.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.

Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

EL PASE

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

TIPOS DE PASE

1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo general

Mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol para obtener óptimo desarrollo en los Jugadores de la Liga Barrial San Luis de Otavalo.

6.4.2 Objetivos específicos

- Proponer una guía didáctica de los fundamentos técnicos del fútbol para obtener óptimo desarrollo en los Jugadores de la Liga Barrial San Luis
- Socializar la guía didáctica de los fundamentos técnicos del futbol para obtener óptimo desarrollo en los Jugadores de la Liga Barrial San Luis

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

LIGA BARRIAL SAN LUIS



Director: Sra. Olga Arroyo Benavides

Provincia: Otavalo

Cantón: Otavalo

Barrio: San Luis

Número de jugadores:252

Número de entrenadores: 14

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

TEMA:

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL DEL FÚTBOL, Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICION FÍSICA TÉCNICA EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012.



AUTORES:

ALFREDO RENÉ AVILÉS PLAZAS
FRANLEY ALBERTO CHUQUIMARCA BUENDÍA

DIRECTOR:

DR. VICENTE YANDÚN Y. MSC.

Ibarra, 2012

INTRODUCCIÓN

Qué es la velocidad?

La velocidad es un tipo de **capacidad física básica** que depende de procesos energéticos, metabólicos y de movimiento (depende también del sistema articular y muscular).

Según la física, es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada, la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible, que puede ser un gesto o un desplazamiento (Delgado, 1997). Dentro del contexto deportivo existen dos tipos de velocidades: velocidad instantánea (al despegar de un salto o al soltar un artefacto en lanzamiento) y **velocidad media** (en una carrera de 1000 metros o en un maratón).

Objetivos del entrenamiento de la velocidad

- Mejorar el tipo de velocidad requerida según el tipo de disciplina (100 metros, 200 metros, 1000 metros, 10K, etc.)
- Incrementar los niveles de **fuerza, coordinación y amplitud de movimiento**.
- Mejorar aspectos técnicos relacionados con el trabajo específico de esta cualidad: amplitud de **zancada** y frecuencia de movimiento.
- Desarrollar los mecanismos de atención, percepción y procesamiento de la información y coordinación intra e intermuscular (**velocidad mental**).

Tipos de velocidad y métodos para entrenarlos

1.- Tiempo o velocidad de reacción: se trata del tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo hasta que inicias el movimiento (hasta que se hace visible). Se distinguen cinco fases (Weineck, 1994):

- Recepción del estímulo (excitación de los receptores).
- Transmisión aferente (del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central, SNC).
- Decisión: procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.
- Transmisión eferente (de la respuesta del SNC al músculo).
- Ejecución del gesto (activación neuromuscular y ejecución).

Medios de entrenamiento: salidas en diferentes posiciones y ante diferentes estímulos o relevos con compañeros de carrera -con obstáculos o sin ellos- en distancias cortas, preferiblemente.

Métodos de entrenamiento: cabe diferenciar métodos para el entrenamiento de reacción simple (de estímulo y respuesta conocida) y compleja (varios estímulos y respuestas asociadas), este método está orientado a entrenadores que quieren que sus deportistas den una respuesta adecuada al estímulo presentado. Dentro de los métodos para el entrenamiento de reacción simple, encontramos:

- Método de repeticiones: ante un mismo estímulo, dar una respuesta de forma automatizada. Por ejemplo, series a través de salidas mediante el mismo estímulo auditivo;
- Método variado: incide sobre la percepción, variando las condiciones y situaciones donde aparece el estímulo. Por ejemplo: salidas con un estímulo visual, en diferentes posiciones, etc.

- Método sensorial: aprendiendo a contar pequeños espacios de tiempo con el objetivo de que te anticipes a la aparición del estímulo. Por ejemplo: salidas con cuenta atrás.

2.- Velocidad Gestual: es la capacidad de realizar un movimiento a cíclico en el mayor tiempo posible.

Medios de entrenamiento: gestos o tareas facilitadas; circuitos de agilidad o mediante ejercicios con pequeñas sobrecargas: **multisaltos**, arrastres, empujes, cuestas cortas o mediante el trabajo de la aceleración o la desaceleración.

Métodos de entrenamiento:

- Derrumbamiento: se trata de crear “la huella” de una velocidad realizándola artificialmente, grabándose en la memoria del gesto con la finalidad de automatizarlo. Por ejemplo, utilizando artefactos externos como las gomas o mediante métodos de contraste combinando cuestas hacia arriba o hacia abajo.
- Extinción: con la finalidad de crear nuevas condiciones en tu velocidad partiendo de las condiciones iniciales, se basa en abandonar el entrenamiento de velocidad para pasar a entrenar otros elementos básicos de la misma, como la fuerza, la técnica o la coordinación.

3.- Velocidad de desplazamiento:

Se trata de la capacidad que permite recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Es el producto de la frecuencia por la amplitud de zancada. Se distinguen tres fases (Padial, 2001):

- Velocidad de aceleración: es la capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el mínimo tiempo posible.

- Velocidad máxima: es la capacidad de desplazamiento a la máxima velocidad.
- Velocidad de resistencia o desaceleración: es la capacidad de mantener la máxima velocidad posible (limitada por los factores energéticos).

Medios de entrenamiento: desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de **técnica de carrera** y de coordinación, progresiones, multisaltos y **pliometría**.

Métodos de entrenamiento: a nivel general, se corresponden con los mismos métodos de desarrollo de la coordinación y del desarrollo de la fuerza explosiva y de la fuerza máxima.

De forma concreta, existen medios y métodos para cada uno de los componentes de la velocidad de desplazamiento.

Los métodos utilizados para desarrollar la velocidad de aceleración se centran en mejorar la capacidad de impulsión mediante multisaltos, arrastres, cuestas cortas hacia arriba.

Para desarrollar la *velocidad máxima*, los métodos se centrarán en mantener la amplitud de zancada, aumentando la frecuencia de movimiento mediante carreras con ayudas (viento a favor) o desarrollando la supervelocidad con cuestas descendentes. Por último, para desarrollar la desaceleración tendrás que utilizar un método de entrenamiento de resistencia a la velocidad, cómo el entrenamiento interválico, series o fartlek.

<http://www.google.es/#hl=es->

La velocidad en el fútbol

El fútbol es un deporte que incluye diferentes manifestaciones, donde aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario

Por lo que he consideran los siguientes aspectos:

- El fútbol no es una carrera de atletismo donde el que corre más rápido los 100 metros planos gana.
- Los futbolistas deben mantener la capacidad de velocidad para un último pique que defina un partido en el último segundo
- La diferencia entre un equipo y otro en el campo de juego es la capacidad de generar jugadas a un alto índice de intensidad con precisión en los pases y en la definición de las jugadas.
- En partidos muy cerrados velocidad de los volantes que arrancan de atrás y de los delanteros pueden ser la diferencia para abrir y vencer sistemas muy cerrados.
- Cuando nuestro equipo tiene defensores rápidos y con justeza en los cortes y cruces también nos aseguramos un gran porcentaje de éxito en anular los ataques del contrario
- Aunque este tenga delanteros rápidos también porque ante dos futbolistas que se disputan a toda velocidad la posesión de la pelota el que mayor porcentaje de éxito tiene es el que solo tiene que llegar a ella y rechazarla, en cambio el delantero tiene que lidiar con llegar primero

Comparativo de velocista con un futbolista

El trabajo de un velocista en la manifestación de reacción se trabaja alrededor de los 30 ó 40 metros, contrario al futbolista donde esa

manifestación se pide en distancias de 5-10-15, de 50-100 metros es para el trabajo de velocidad de desplazamiento del velocista y en el futbolista es de 25 hasta 30 metros que son las distancias del fútbol, el velocista dentro de la pista corre en línea recta y curvas, mientras que el futbolista dentro de la cancha de fútbol en línea recta , con cambios de dirección , en movimiento. Con y sin pelota. Realiza piques en diagonales, línea recta, frena, retrocede.

Al velocista se le pide la técnica depurada en el braceo teniéndolo que realizarlo de manera frontal mientras que el futbolista se le entrena de manera lateral con la intención de cubrir la pelota ante el rival con los brazos.

Métodos de entrenamiento

Los métodos por excelencia para el trabajo de la velocidad son:
Repeticiones y juego.

Weineck, define estos métodos para el desarrollo de la velocidad en fútbol de la siguiente forma:

a. Método de repeticiones.

Para el futbolista se corren distancias de 20 a 30 metros, con recuperaciones completas, efectuándose según el estado físico hasta 8 repeticiones.

El método de repeticiones sirve para mejorar la velocidad máxima.

Tanto con pelota como sin pelota, las carreras deben efectuarse lo más rápido posible, así como conducciones a máxima velocidad.

b. Método de juego.

Es muy importante en el desarrollo de los parámetros de velocidad, para hacer la conjunción del entrenamiento técnico táctico mediante juegos, así como ejercicios, entrenamientos, partidos

Además, el método de juego, tiene la ventaja de que el jugador está más motivado y actúa de forma más intensa que el método de repeticiones. Y se ejercite a menudo en forma de pequeños partidos

Formas de trabajo

Con balón:

Los ejercicios para mejorar velocidad en el fútbol deben tener aspectos reales del juego como cambio de dirección, aceleración y velocidad con el balón.

Los jugadores se mueven con el balón rápido, tienen que mantener un cetro de gravedad bajo, las rodillas deben estar dobladas, debe estar un poco inclinado hacia delante, cuando este driblando con el balón en una línea recta, el balón debe ser empujado con el empeine y no debe girar.

Velocidad de reacción con balón

Variando salidas como: Tendido supino, tendido prono, variando los apoyos, a la vez que se juega con los estímulos de reacción (visual, auditivo y táctil) todas estas manifestaciones terminan con la ejecución de un gesto técnico.

Aciclica con balón

Manifestaciones de gestos técnicos a una intensidad máxima

Variando la superficie con la que se hace contacto con el balón, distancias, aplicando cambios de ritmo, dirección, movimientos. En general de arranque y freno.

Desplazamiento con balón

Conducción con tiro a gol, conducción más dribling, conducciones diagonales, conducciones verticales.

Espacios reducidos 2 vs 2, 3 vs 2, etc., enfrentamientos.

Sin balón:

Retomando lo mencionado de que se deben trabajar aspectos reales con balón, también existen las situaciones donde el jugador no tiene posesión de balón y de igual forma tiene que trabajar bajo la misma intensidad.

Reacción sin balón

De pie, Agrupados, sentados de frentes, sentados de espalda, tendidos supinos, tendidos prono, variando los estímulos auditivo visual y táctil, varían las señales de salida, aplauso, bote de balón lanzamiento de balón, indicaciones, entre otras.

Aciclica sin balón

Multisaltos mas sprint, ejercicios de técnica de carrera más sprint o viceversa.

Desplazamiento sin balón

Salidas en cualquier posición, cambios de ritmo, repiques, potenciación, saltos, cargas, cuestas, Ejercitaciones de carrera con pendiente hacia abajo y progresiones

TRABAJO DE RESISTENCIA

TITULOS

Un entrenamiento deportivo necesariamente tiene que comportar un trabajo de desarrollo de la resistencia-potencia y de la resistencia específica. Este tipo de trabajo hace pasar al primer plano el desarrollo de los sistemas energéticos, el del rendimiento del trabajo y la aptitud para utilizar eficazmente la totalidad del potencial energético en la actividad de competición. Todo esto debe acompañarse de la preparación mental, que permite soportar la fatiga propia de este tipo de actividad.186.46.104.55

MEDIOS Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL METODO

En el trabajo de la resistencia, intervienen las preparaciones generales, específicas y auxiliares, así como los ejercicios de competición. Este trabajo debe implicar una duración suficiente de trabajo, con un grado de movilización para conducir a una fatiga notable.186.46.104.55

Los medios puestos en juego son de naturaleza, de duración, y de intensidad variados, desde los ejercicios que pueden durar de 2 a 3 horas hasta los ejercicios ejecutados sobre aparatos de entrenamiento de la fuerza durante 20 ó 30 s. Según el carácter del trabajo, se puede actuar preferencialmente sobre una cualidad del atleta: por ejemplo, las posibilidades funcionales del corazón, la densidad de la red capilar, el rendimiento muscular, etc. Sin embargo, en general, no se puede realizar una diferenciación muy marcada de los ejercicios; se desarrollan, pues, simultáneamente dos o tres cualidades ligadas a la resistencia: por ejemplo, cualidades anaerobias y resistencia física a la fatiga, cualidades aerobias y rendimiento muscular, desarrollo del potencial funcional y variación de los logros motrices y de las capacidades tácticas, etc.186.46.104.55

Los ejercicios de competición son un poderoso medio de mejorar la resistencia específica en su conjunto. Por tanto, deben ser utilizados frecuentemente. En estas condiciones, se observa una movilización de los sistemas funcionales superior a la que interviene en simples ejercicios de competición, lo cual se traduce en una concentración sanguínea de lactato y un déficit de oxígeno superior del 10 al 25%. Esta diferencia es tanto más grande cuanto más se ha impulsado el condicionamiento mental y funcional del atleta con respecto a la competición.186.46.104.55

La eficacia del entreno está ampliamente influida por la intensidad del trabajo: así, las posibilidades aerobias se desarrollan en el trabajo a distancia, cuando la frecuencia cardíaca está comprendida entre 140 y 160 bpm. Un trabajo efectuado a ritmo menos elevado no estimula suficientemente el sistema de transporte del oxígeno. Inversamente, una frecuencia cardíaca más elevada (por ejemplo, hasta 170-180 bpm), se excita plenamente el sistema aerobio, determina la puesta en juego de los procesos anaerobios que conducirá a una baja brutal del volumen de entreno.186.46.104.55

TRABAJO DE LA RESISTENCIA-POTENCIA

La resistencia-potencia está, en principio, estrechamente ligada a las posibilidades aerobias del organismo. Continuamos firmemente convencidos de que, en toda disciplina deportiva, la resistencia-potencia es una condición indispensable para todo progreso. El desarrollo de esta cualidad debe estar orientado hacia dos objetivos principales:186.46.104.55

1) Crear las condiciones del paso ulterior a un bajo de entreno aumentado y 2) asegurar un efecto de traspaso de la resistencia hacia los ejercicios propios de la disciplina del atleta. Queda claro que este segundo objetivo sólo se puede alcanzar plenamente si los resultados de

esta disciplina están ligados a las posibilidades aerobias (L.P. Matveiev, 1979). El trabajo de la resistencia-potencia, por tanto, sólo puede ejercer una influencia directa sobre los resultados en las medias y largas distancias.186.46.104.55

En el caso del esprint, sólo se puede considerar una influencia indirecta de la resistencia-potencia sobre el proceso de preparación específica. Esta eficacia se expresa por la aceleración de los procesos de recuperación entre los ejercicios, que aseguran un aumento del número de repeticiones por sesión. Posibilidades aerobias elevadas permiten igualmente aumentar el número de las sesiones que componen cada uno de los microciclos (N.N. Yakovlev, 1974). Sin embargo, tanto la experiencia adquirida en la preparación de los esprinters de alto nivel en el conjunto de las disciplinas cíclicas, como los resultados de los trabajos experimentales realizados estos últimos años, demuestran que una excesiva cantidad de trabajo con objetivo aerobio, así como la mala coordinación de este trabajo con los ejercicios de velocidad y de fuerza, corre el riesgo de limitar los resultados. Intervienen diversos mecanismos: la acción nefasta del trabajo poco intenso sobre la técnica de velocidad, el establecimiento de relaciones inadecuadas entre las reacciones vegetativas y el trabajo motriz, la adaptación del tejido muscular a un trabajo poco intenso más que a actividades de fuerza o de velocidad. Todo esto se ve todavía grabado cuando el desarrollo de los procesos aerobios hace pasar al segundo plano la parte del trabajo de resistencia-potencia consagrada al trabajo anaerobio y al desarrollo de la velocidad, de la fuerza y de flexibilidad.186.46.104.55

Para los esprinters, el proceso de desarrollo de la resistencia-potencia es, pues, extremadamente complejo: es necesario aumentar la capacidad de trabajo con ayuda de ejercicios de preparación general y auxiliar, centrado en el desarrollo de las cualidades de fuerza, de velocidad y de la

aptitud anaerobia, así como para el de la flexibilidad y de las cualidades de coordinación.186.46.104.55

Actualmente, está perfectamente claro que para las medias y largas distancias, el desarrollo de la resistencia-potencia está ligado al aumento de la capacidad del organismo para proporcionar grandes cantidades de un trabajo que implica una movilización extrema de las cualidades aerobias. Ello implica que es necesario proporcionar grandes volúmenes de trabajo de entreno, con recuperación total después del esfuerzo. Cualquiera que sea la disciplina, el período de entrenamiento durante el cual se efectúa el trabajo de desarrollo de la resistencia-potencia es el mismo: se trata de la primera y, en cierta medida, de la segunda etapa de la preparación. Por otro lado, los medios (ejercicios que aseguran una preparación general y auxiliar) y el volumen total del trabajo son igualmente los mismos. La diferencia fundamental reside en la diferencia de los volúmenes de entreno consagrado al desarrollo de la capacidad de trabajo en campos específicos: según la especialización del atleta, se insistirá especialmente en el volumen de los ejercicios que incitan los procesos aerobios o anaerobios, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad, las cualidades de coordinación, etc. (Tabla 1).186.46.104.55

Elementos de desarrollo de la resistencia general				
Especialización de atleta (duración del trabajo durante el recorrido de la distancia)	Trabajo de carácter aerobio	Trabajo de carácter anaerobio (glicolítico)	Trabajo con carácter de velocidad y velocidad-fuerza	Trabajo centrado en el desarrollo de la flexibilidad y de las capacidades de coordinación
Hasta 30 s.	20	25	40	15
De 30 a 60 s.	25	30	30	15
De 1,5 a 2,5 min.	40	25	20	15
De 3 a 5 min.	50	25	15	10
De 10 a 15 min.	60	20	10	10
De 30 a 60 min.	70	15	5	10
Más de 60 min.	75	15	5	5

Tabla 1. Ejemplos referentes al desarrollo de la resistencia general en el entreno de los atletas cualificados (en % del volumen total de trabajo específico que se le consagra a un macrociclo). 186.46.104.55

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

La resistencia específica es la aptitud para manifestar todas las cualidades de la resistencia en las condiciones características de una disciplina. Tomemos como ejemplo la carrera pedestre: en las primeras etapas de su preparación, el corredor no es capaz de correr toda la distancia de carrera. Sin embargo, es necesario que realice un gran volumen de trabajo a esta velocidad, con la finalidad de mejorar su rendimiento, elaborar su técnica de competición, poner en marcha una coordinación entre funciones motrices y vegetativas y asegurar una preparación mental. Para asegurar la ejecución de este volumen de trabajo, se recurre ampliamente a las diferentes variantes de los métodos por intervalo.186.46.104.55

Detengámonos brevemente en las principales exigencias del trabajo de desarrollo de la resistencia específica: la mayoría de los ejercicios se deben acercar al máximo a los ejercicios de competición, por su estructura y sus modalidades de acción sobre los sistemas funcionales del organismo. La asociación en el curso de la misma sesión de ejercicios de duraciones diferentes es especialmente eficaz; esta variación puede ir en el sentido tanto de un aumento como de una disminución de las duraciones.186.46.104.55

Se prevé una intensidad de trabajo próxima a la que se debe alcanzar en competición; por otro lado, se recurre a menudo a intensidades que son superiores. Se tiene que recordar que un nivel de velocidad inferior-incluso muy poco-a la velocidad de competición excita de manera mucho

menos intensa los procesos de desarrollo de la resistencia específica. El recurrir a una velocidad superior a la de la competición puede presentar inconvenientes: en los especialistas de las distancias largas, el recurrir demasiado a menudo a ejercicios sobre distancias cortas a velocidad elevada puede ocasionar un descenso del rendimiento de la carrera.186.46.104.55

La duración de los ejercicios se escoge de manera que sea posible mantener una velocidad próxima al objetivo a alcanzar en competición: por ejemplo, carreras sobre fracciones de 30 a 60 m, para la preparación de las competiciones sobre 100 y 200 m; fracciones de 100 y 200 m, para la preparación de los 400 m; 200, 400 y 800 m, para la preparación de los 800 m y 1500 m, etc. Para los nadadores, se recomiendan fracciones de 25, 50, 75 y 100 m para la preparación de los 100 y 200 m; 100 y 200 m, para la preparación de los 400 m; 100 y 200 m, para la preparación de los 800 m; 500, 100, 200, 400 y 800 m, para la preparación de los 1500 m.186.46.104.55

Si la longitud es considerablemente inferior a la distancia de competición, la duración de los intervalos de reposo debe ser breve, de manera que el ejercicio siguiente sea ejecutado sobre un fondo de fatiga. Esta fatiga puede mantenerse bastante tiempo; después de un trabajo de intensidad máxima de una duración de 20 a 30 s, la capacidad de trabajo queda disminuida durante 1,5 a 3 min. Por tanto, es necesario planificar la duración de las pausas de manera que impongan al organismo una presión suficiente para ejercer una acción de entreno, evitando imponer un esfuerzo desmesurado que ejercería una acción negativa. Por ejemplo, nadadores bien entrenados podrán ejecutar un programa del tipo 4 x (10 x 50 m), con un descanso de 15 s entre las fracciones y de 1 a 2 min entre las series. Mientras que para los nadadores de categoría inferior, una acción de entrenamiento análogo se puede obtener con un programa de 2

x (6 x 50 m), con un reposo de 45 s entre las fracciones y de 3 min entre las series.186.46.104.55

Cuando los ejercicios de entreno son largos, las pausas entre las repeticiones se pueden prolongar, pues es durante cada uno de estos ejercicios cuando se produce la acción de entrenamiento, sin que intervenga la acción acumulada de las cargas de ejercicio.186.46.104.55

Si las pausas entre los ejercicios son cortas, el reposo debe ser pasivo; en contra partida, se pueden aplicar procedimientos de recuperación activa con trabajo poco intenso en el curso de los intervalos largos.186.46.104.55

En la práctica, parece especialmente eficaz utilizar fracciones cuya longitud disminuye progresivamente (en el inicio de la serie se puede utilizar dos fracciones de las mismas longitud; ver Tabla 2.186.46.104.55

	Distancia total de la serie (m)									
	Corredores Pedestres					Nadadores				
Series de entreno en m. Reposo, s.	400	800	1500	5000	10000	100	200	400	800	1500
1ª Fracción	200	300	500	1500	3000	50	100	250	300	500
Reposo	15	20	30	30	45	5	10	10	15	20
2ª Fracción	100	200	400	1500	3000	25	50	100	200	400
Reposo	-	15	20	30	45	5	5	5	10	10
3ª Fracción	100	100	300	800	1500	25	25	50	100	300
Reposo	-	10	10	20	30	-	5	-	5	10
4ª Fracción	100	100	200	800	1500	-	25	-	100	200
Reposo	-	10	10	20	30	-	-	-	5	5
5ª Fracción	-	100	100	400	1000	-	-	-	10	100

Tabla 2. Ejemplos de series de entreno destinados al desarrollo de la resistencia específica en los atletas cualificados. 186.46.104.55

Esta eficacia parece condicionada por el respeto a las reglas siguientes:
1) las pausas entre las fracciones tienen que ser breves (la frecuencia

cardíaca no debe disminuir en más de 10 a 15 bpm); 2) la duración total de la sesión debe acercarse a la prevista para la competición. El número de series es fijado en función del volumen del trabajo previsto para la sesión, del nivel de cualificación y del grado de entreno del atleta.186.46.104.55

ESTIMULACIÓN DE LOS SISTEMAS DE LIBERACIÓN DE ENERGÍA

Un entrenamiento correctamente elaborado debe mejorar las posibilidades de los sistemas aerobio y anaerobio. Esto se traduce en un aumento de las reservas de creatina-fosfato y de glucógeno, así por un aumento de la actividad de las enzimas de los metabolismos aerobio y anaerobio. En el plano funcional, esto se manifiesta de diferentes maneras: el valor máximo débito de oxígeno, que no supera los 5 ó 6 litros en los sedentarios, puede alcanzar los 20 ó 25 litros en los atletas de nivel internacional; el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x.}$), que puede alcanzar de 80 a 90 ml/min/kg en estos sujetos, casi no supera el 55 en los atletas de clase regional, mientras es del orden de 40 a 45 en los sedentarios.186.46.104.55

AUMENTO DE LA APTITUD ANAEROBIA

Para este tipo de trabajo, se recurre a diferentes ejercicios, que detallamos a continuación:186.46.104.55

1. Ejercicios que permiten principalmente aumentar la aptitud anaerobia aláctica: duración, 5 a 15 s; intensidad máxima.186.46.104.55
2. Ejercicios destinados a aumentar paralelamente las aptitudes aláctica y láctica: duración, 15 a 30 s; intensidad, 90 a 100% de la intensidad máxima posible.186.46.104.55

3. Ejercicios destinados a aumentar principalmente la aptitud aerobia láctica: duración, 30 a 60 s; intensidad, 85 a 90% de la intensidad máxima posible.186.46.104.55

4. Ejercicios destinados a aumentar paralelamente las aptitudes anaerobia láctica y aerobia: duración, 1 a 5 min; intensidad, 85 a 90% de la intensidad máxima posible.186.46.104.55

Un elemento importante de la planificación del entreno de la aptitud anaerobia es el resultado por la duración de los intervalos de reposo y el número de repeticiones.186.46.104.55

- Entre los ejercicios destinados a aumentar lo que clásicamente se llama la aptitud anaerobia láctica, la duración de los intervalos debe ser bastante grande para asegurar una recuperación suficiente; por ejemplo, puede alcanzar de 1,5 a 2 min, después de un trabajo máximo de 15 s. Es preferible hacer ejecutar el trabajo por series de 3 a 4 repeticiones, con un reposo de 5 a 7 min, entre dos series. Esta organización del trabajo representa numerosos puntos en común con la del trabajo de la velocidad. Esta cualidad, por otro lado, mejora con el trabajo de la aptitud anaerobia e inversamente.

La duración de estas pausas puede ser constante o disminuir en el curso de la sesión. Cuando las pausas son breves (de 5 a 20 s) desde el comienzo de la sesión, su duración se mantiene constante. Cuando la duración de las pausas es inicialmente más larga, se tienen que reducir progresivamente, para evitar que el trabajo proporcionado llegue poco a poco a estimular los procesos respiratorios y frenar la glucólisis. Es igualmente posible proporcionar series ininterrumpidas de 30 a 40 ejercicios, de 30 s, o de 20 a 30 ejercicios de una duración de 60 s o más.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+de+entrenamiento&start=289&>

AUMENTO DE LA APTITUD AEROBIA



<http://www.google.es/imgres?q=medios+con+vallas+de+entrenamiento&st>

En esta aptitud, se pueden distinguir los componentes siguientes:

1. Potencia, expresada en el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\text{máx.}}$).
2. Inercia, que se manifiesta por el tiempo empleado en alcanzar el consumo de oxígeno correspondiente al trabajo dado.

3. Capacidad que se traduce por la aptitud para sostener durante un largo período su consumo de oxígeno a un nivel elevado. El entrenamiento de esta aptitud hace intervenir el entrenamiento por la distancia y el entrenamiento por intervalos.

El entrenamiento por intervalos saca partido del hecho de que durante los primeros instantes de reposo que suceden a un ejercicio intenso se espera que el corazón esté más estimulado que durante el trabajo mismo. Escogiendo cuidadosamente la intensidad del trabajo y la duración de los intervalos, sería, pues, posible mantener el débito cardíaco en su valor máximo durante los períodos de reposo (H. Rondel, K. Roskamamm, 1962).

Para practicar este tipo de entreno en la perspectiva de mejorar la aptitud aerobia, se tienen que seguir las reglas siguientes:

1. La duración de los ejercicios no debe superar de 1 a 2 min.
2. La duración de los intervalos de reposo tiene que estar comprendida entre 45 y 90 s.
3. Es siguiendo la frecuencia cardíaca como se determina la intensidad del trabajo y la duración de las pausas: esta frecuencia debe ser de 170 a 180 bpm al final de los ejercicios y de 120-130 bpm al final de las pausas. Alcanzar una frecuencia cardíaca superior a 180 bpm durante el trabajo o inferior a 120 bpm al final de las pausas, determina, en los dos casos, una disminución del débito cardíaco y, por tanto, una disminución de la eficacia del entrenamiento.

El entrenamiento por intervalos está principalmente destinado a mejorar la aptitud funcional del corazón. No obstante, determina otros efectos periféricos: aumento del potencial oxidativo de los músculos y mejora del rendimiento del trabajo aerobio.

Este tipo de entrenamiento presenta varios inconvenientes: la mejora obtenida no es estable. Por lo demás, su práctica excesiva no está exenta de peligro, sobre todo para el corazón y el sistema nervioso central. Por tanto, debe ser practicado bajo control médico constante y riguroso.

El entrenamiento por la distancia se efectúa normalmente con una frecuencia cardíaca comprendida entre 145 y 175 bpm. Es susceptible de mejorar todos los componentes de la aptitud aerobia y especialmente la aportación de oxígeno al músculo y el potencial oxidativo de éste. Se considera generalmente que las mejoras obtenidas son más estables que las que determina el entreno por intervalos: constituyen, pues, una base sólida para otros tipos de entrenamiento.

La intensidad del trabajo debe imponer un valor elevado del débito cardíaco y un consumo de oxígeno lo más cerca posible de su nivel máximo. Responden a estas condiciones ejercicios cuya duración está comprendida entre 10 y 90 minutos. La duración de los ejercicios está en función del nivel de cualificación de los atletas y del estadio de su preparación. Atletas de alto nivel que tienen una aptitud aerobia elevada pueden, episódicamente, recorrer distancias que imponen dos horas o incluso más de trabajo ininterrumpido. Sin embargo, se tiene que saber que tales ejercicios, si superan las posibilidades del individuo, perturban la coordinación del sistema de transporte del oxígeno y van en contra de la eficacia del entrenamiento.

A veces se recurre a trabajos sobre distancia a velocidad variable: durante los períodos de trabajo intenso, la frecuencia cardíaca puede elevarse a 170-175 bpm para volver a bajar progresivamente a 140-145 durante las fases menos intensas. De una manera general, la intensidad del trabajo destinado a aumentar la aptitud aerobia está controlado a partir de los testigos internos de la carga: frecuencia cardíaca y

concentración sanguínea del lactato. A partir de la medida de la frecuencia cardíaca, se pueden definir tres tipos de entrenamiento aerobio: a: frecuencia cardíaca comprendida entre 120 y 140 bpm: mantenimiento del nivel de la aptitud aerobia; b: frecuencia cardíaca comprendida entre 140 y 165 bpm: aumento de la aptitud aerobia; y c: frecuencia cardíaca comprendida entre 165 y 180 bpm: aumento máximo de la aptitud aerobia. El entrenamiento por intervalos y el entrenamiento por distancia, si mejoran los dos la aptitud aerobia, no producen efectos exactamente similares: por ejemplo, en natación, el entrenamiento por intervalos o por distancias variables reduce la inercia de la puesta en marcha del sistema de transporte de oxígeno: los sistemas circulatorio y respiratorio pueden alcanzar muy rápidamente su nivel de actividad máxima. El entrenamiento por distancia no hace intervenir más de 3 a 5 veces la fase de puesta en marcha. Por otro lado, no permite mantener las cualidades de velocidad, ni la aptitud anaerobia. Por el contrario, este método desarrolla muy eficazmente la aptitud para mantener durante largo tiempo un consumo de oxígeno elevado.

Todo ello implica que el entreno de la aptitud aerobia debe comportar toda la gama de los entrenos por intervalo y entrenos por la distancia

MEJORA DEL RENDIMIENTO



<http://www.google.es/imgres?q=medios+con+vallas+de+entrenamiento&>

El desarrollo de la resistencia implica que el atleta aprenda a utilizar con el máximo de eficacia el potencial funcional de que dispone. Esta eficacia está condicionada por numerosos factores, tales como el funcionamiento armonioso del sistema de transporte del oxígeno, un dominio perfecto de la técnica de trabajo y una perfecta coordinación muscular durante la ejecución de las acciones de competición.

El desarrollo de todas estas cualidades durante el entrenamiento sólo puede ser asegurado por ejercicios que exciten a la vez, simultáneamente, diversas cualidades, por ejemplo, desarrollando simultáneamente cualidades físicas y técnica deportiva.186.46.104.55

La cualidad del rendimiento depende, en gran parte, de la aptitud del atleta para utilizar eficazmente su metabolismo aerobio en las condiciones específicas de la disciplina. En un buen número de casos, Las contracciones musculares intensas pueden bloquear la circulación periférica y entorpecer la ventilación. Esto es especialmente visible en natación: en largas o medianas distancias, determinados nadadores cualificados no alcanzan el nivel de consumo de oxígeno al que podrían aspirar; esto está generalmente ligado a los valores relativamente débiles de su débito de ventilación pulmonar; no han sabido adaptar éste a las condiciones específicas del medio acuático.

Un buen medio para alcanzar un buen nivel de rendimiento es el de practicar los ejercicios a diferentes velocidades, tanto en estado estable como en diferentes niveles de fatiga. La variedad de los ejercicios permite igualmente cultivar otras cualidades: así, se puede obtener una disminución de la inercia del sistema de transporte del oxígeno por medio del entrenamiento por intervalos y el entrenamiento a velocidades variables, mientras que el entrenamiento por medio de la distancia a velocidad regular permite, al reducir las perturbaciones internas ligadas al

ejercicio, sostener durante más tiempo un régimen elevado (I.P. Ratov, 1972).

Esta cualidad del rendimiento está ligada a la utilización eficaz de todas las cualidades físicas y especialmente de la fuerza. Gracias al trabajo con aparatos y sobrecarga, el entrenamiento debe llegar a la perfecta adecuación de las posibilidades máximas de los músculos que soportan el esfuerzo principal de la fuerza máxima desarrollada en competición. El olvido de este objetivo lleva a un trabajo superfluo negativo para el rendimiento. Esta es, pues, una ocasión más para recordar que, pasada la fase de preparación general, las cualidades físicas deben ser desarrolladas con una estructura del entrenamiento que sea específica de la intensidad y de la duración de las acciones de competición.

Medios de entrenamiento del fútbol



MEJORA DE LA ESTABILIDAD Y DE LAS POSIBILIDADES DE ADAPTACIÓN DE LAS FUNCIONES MOTRICES Y VENTILATORIAS

Hemos precisado ya que la estabilidad de los logros motores y de las funciones vegetativas en las condiciones habituales, así como sus

posibilidades de adaptación en caso de modificación de las condiciones externas o internas, son factores determinantes de la resistencia específica del atleta. Esto implica que el entrenamiento no se tiene que limitar al trabajo de las condiciones más generales (distancia, duración, velocidad) de las acciones de competición. Este trabajo se puede asegurar haciendo realizar ejercicios en condiciones lo más próximas posibles a las que se encontrarán en el curso de las competiciones. Por ejemplo, si un nadador se entrena para la distancia de 100 m, se puede aplicar la secuencia siguiente: 50 m, 10 s de descanso-25 m, 5 s de descanso-25 m; si se entrena para 200 m: 100 m, 15 s de descanso-50 m, 10 s de descanso-25 m, 5 s de descanso-25 m; si se entrena para 400 m: 200 m, 20 s de descanso-100 m, 15 s de descanso-50 m, 15 s de descanso-50 m, 10 s de descanso-50 m. En todos los casos, la velocidad de nado debe ser exactamente la que se prevé para la competición; es esta velocidad lo que debe constituir el objetivo principal, dejando en segundo plano el ritmo o la distancia recorrida por movimiento.

En la práctica, los atletas se confiesan a menudo incapaces de mantener la velocidad prevista en la segunda mitad de la distancia de competición o durante las últimas fracciones de las series de entreno por intervalos. Esto se debe, ante todo, a la incapacidad en la cual se encuentran para coordinar de forma óptima los aspectos dinámicos, temporales y espaciales de la técnica deportiva, con las posibilidades funcionales de su organismo, en el momento preciso del ejercicio o de la acción de competición. El entrenamiento, por tanto, debe centrarse en el mantenimiento de una velocidad estable en condiciones variables, y especialmente en el refuerzo de la combinación óptima en las condiciones de una fatiga creciente.

Además, una parte del entrenamiento debe consagrarse a los cambios de ritmo: salidas, finish, de manera que no queden aislados los recorridos

de las fracciones de la distancia de entreno de los demás componentes de la acción de competición.186.46.104.55

Entrenamiento de la Resistencia: aeróbica y anaeróbica láctica y aláctica

Para el desarrollo y mejora de la resistencia deberemos utilizar métodos de entrenamiento: continuos y fraccionados.

Los métodos continuos son aquellos en los que la actividad física no se interrumpe, sino que continúa durante todo el tiempo. Por el contrario, los métodos fraccionados tienen unos periodos de interrupción, una pausa, que le sirve al deportista para recuperar.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+con+vallas+de+entrenamiento>

Los métodos fraccionados son de dos tipos: interválicos (el tiempo de trabajo es largo y la pausa es útil, es decir, la recuperación no es completa; repeticiones (se realiza la actividad durante poco tiempo a intensidad máxima, siendo la recuperación es completa, para poder ejecutar la siguiente repetición a la máxima intensidad).

Método Continúo Uniforme.- Se realizan actividades sin pausa, durante mucho tiempo, de intensidad baja y media, aunque constante. Por ejemplo nadar 1 hora sin parar a la misma velocidad. Recomendado para los periodos de preparación general y transitorio. Mantiene y desarrolla la resistencia aeróbica.

Método Continúo Variable.- Para actividades de menos tiempo de duración que en el método anterior, también de forma continua, sin parar, aunque variando la intensidad, siendo baja – media durante el mayor tiempo, intercalada con periodos cortos de intensidad submáxima – máxima. Por ejemplo montar en bici 40 minutos y cada 2 minutos aumentar la velocidad durante 30 segundos. 2' + 30" + 2' + 30" + 2' + 30". Recomendado en los periodos de preparación específica. Mejoran la resistencia aeróbica y mantienen la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionado por Intervalos.- Se realizan intervalos de trabajo largos, con una recuperación corta, la intensidad es mayor que en los anteriores. Por ejemplo correr 30 minutos, descansando cada 5 minutos, 1. Recomendados en los periodos de preparación específica. Mejoran y desarrollan la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionados por Repeticiones.- Se realizan repeticiones a intensidad submáxima y máxima de corta duración, recuperando totalmente. Por ejemplo correr 4 repeticiones de 400 metros a la máxima velocidad, recuperando entre repetición 10 minutos. Recomendados para

los periodos de competición. Desarrollan la resistencia anaeróbica aláctica.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+con+vallas+de+entrenamien>
Métodos y medios para entrenar la fuerza

Para el correcto entrenamiento de la Fuerza tenemos varios métodos, que debemos aplicar siguiendo adecuada los protocolos de los mismos. Antes de explicar los métodos de entrenamiento de la fuerza, debemos exponer algunas recomendaciones, destinadas a conseguir la mejora y el desarrollo de la fuerza, sin riesgo de lesiones.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+con+vallas+de+entrenamien>

Recomendaciones a seguir antes de entrenar la fuerza:

Principios del entrenamiento.- Aplicar los principios del entrenamiento deportivo.

Evaluar el nivel de fuerza.- Tenemos que evaluar la capacidad de fuerza que tenemos, para saber desde donde partimos, desarrollarla y evitar lesiones. Estamos terminando un artículo sobre pruebas para la valoración de la fuerza.

Prepararse para entrenar fuerza.- Antes de entrenar la fuerza, es conveniente preparar: articulaciones, tendones, ligamentos y demás elementos musculares (fascias, membranas, etc.)



<http://www.google.es/imgres?q=medios+mejorar+la+resistencia+de+>

Planificar el entrenamiento de fuerza.- El entrenamiento de fuerza se realiza por medio de cargas que afectan directamente sobre la fibra muscular, los "síntomas" no son externos como en la resistencia (sudor, sed, calor, fatiga general), sino internos y son evidentes a las 48 horas después de entrenar. En general, el organismo necesitará entre 24 y 48 horas después de una carga de fuerza. Por lo que sería conveniente volver a estimular a la musculatura, no antes de 48 horas. La mejora de la fuerza, se produce, normalmente entre 10 y 15 días. Por lo que podemos aumentar las cargas de entrenamiento de fuerza cada dos semanas.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+saltos+pliometricos+de+>

Realiza un buen Calentamiento.- Es muy importante que la sangre llegue bien a la musculatura para aportar nutrientes, oxígeno, hormonas, etc, aunque lo más importante en el entrenamiento de la fuerza es que las fibras musculares alcancen la temperatura adecuada, para ser menos viscosas. Al mismo tiempo, tenemos que "despertar" a las fibras más "vagas" (los movimientos se realizan utilizando entre un 20 a un 30 por ciento del total. Un buen calentamiento, movilizará las articulaciones, aportando lubricación a los cartílagos. Además de todo esto, el calentamiento debe preparar al Sistema Nervioso Central, para las cargas de fuerza.

Estiramientos y Movilidad Articular.- Durante la sesión de entrenamiento de fuerza, será necesario realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos de la musculatura solicitada.

Transferencia.- Después de los ejercicios de fuerza, es conveniente realizar ejercicios similares a la práctica deportiva: saltos, salidas cortas, etc., para transferir las ganancias de fuerza.

Cargas adecuadas.- Normalmente las carga de fuerza tienen un volumen bajo (pocas series y repeticiones) y una intensidad de alta a submáxima (velocidad de ejecución alta).Cómo trabajar los grupos musculares?

Trabajar los grupos agonistas y antagonistas de la articulación.- En el diseño de la sesión de fuerza hay que trabajar el grupo muscular al completo. Por ejemplo si hacemos piernas: cuádriceps - isquiotibiales y gemelos; abductores - aductores. En brazos: bíceps - tríceps.

Alternar grupos musculares.- Durante la sesión de entrenamiento de fuerza, es conveniente no trabajar de forma seguida el mismo grupo muscular agonista - antagonista. Por ejemplo: ejercicios de piernas, luego de brazos y después de tronco, seguimos con piernas....

Métodos Naturales.- son aquellos métodos de entrenamiento de la fuerza, que podemos emplear con los elementos que encontraremos en las calles, parques, playas, agua, cuevas, escaleras, etc... Se utilizan normalmente para el acondicionamiento físico en general (fuerza, resistencia, velocidad). Existen recorridos en muchas de las playas y parques de nuestras ciudades con estaciones y carteles en dónde se especifican que ejercicios hacer a lo largo del mismo. Queremos reseñar que el trabajo en escaleras puede ser adecuado, cuando se realiza hacia arriba, es decir, evitando saltos hacia abajo. También debemos evitar entrenar en playas donde la arena es muy blanda. En ambos casos el riesgo de lesiones en las articulaciones de las rodillas es alto.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+mejorar+la+velocidad+de+entren>

Métodos con aparatos.- emplearemos cuerdas, balones lastrados (mal llamados medicinales) gomas, paracaídas. Normalmente estos métodos se concretan en circuitos de entrenamiento de fuerza de 6 a 12 postas. Vamos a desarrollar este método más abajo.



<http://www.google.es/imgres?q=medios+mejorar+la+velocidad+de+entren>

Métodos con máquinas y halteras.- aquellos que se realizan utilizando máquinas con poleas, resistencias, contrapesos y / o muelles. Por la complejidad de estos métodos, dedicaremos un artículo completo a los mismos.

Circuitos de entrenamiento de Fuerza.

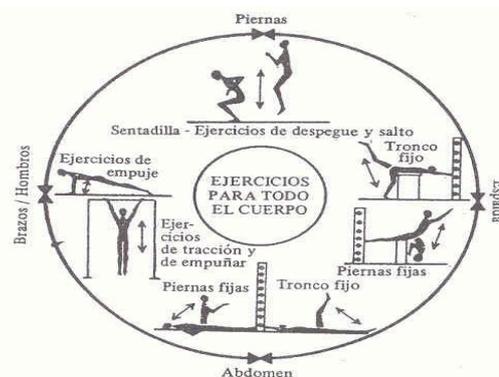


FIGURA 14. Símbolo del entrenamiento en circuito. Se utiliza para seleccionar los ejercicios, para modificar la carga entre los principales grupos musculares y para determinar la secuencia organizativa del ejercicio.

<http://www.google.es/imgres?q=medios+de+entrenamiento+de+la+fuerza+en+circuito&start=>

Explicación.- es un método de entrenamiento con aparatos y autocargas (el propio cuerpo), compuesto por entre 6 y 12 ejercicios físicos, realizados durante un tiempo o unas repeticiones.

Parámetros de los circuitos:

Volumen: series (vueltas al circuito), entre 1 y 3. Repeticiones o tiempo de trabajo de cada ejercicio, no suele ser más de 90 segundos.

Intensidad: Velocidad de ejecución, suele ser de alta a submáxima.

Recuperación: Pausa entre ejercicios desde 0 segundos a 1 minuto. Recuperación entre series, desde 5 a 10 minutos, no es recomendable más de 10 minutos, pues el organismo se "enfría" y los efectos del calentamiento se pierden, siendo necesario volver a calentar otra vez, antes de reiniciar el circuito.

Actividades en las pausas y recuperaciones: como dijimos en las recomendaciones, es conveniente realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos, así como ejercicios de transferencia. Para además de no enfriar el organismo, mejorar las ganancias de fuerza.

Ejercicios: Orden de realización de los ejercicios para no repetir grupo muscular, ejercicio de transferencia, tipo de recuperación, etc.

www.preparadorfisico.es

6.7 IMPACTOS

Esta propuesta de una guía de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis será de **impacto pedagógico**, ya que servirá para que los entrenadores apliquen dentro de sus rutinas diarias de entrenamiento, para un mejor desenvolvimiento de los jugadores

Es así también de **impacto social** por que el ser humano que se interesa y lee diariamente se instruye y adquiere su propio conocimiento, desarrollando sus sentimientos y valores que en la actualidad se han deteriorado; lo cual le permitió ser conocido como un ente positivo dentro de la sociedad.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la propuesta se difundió entre los entrenadores y jugadores de las diferentes categorías de la Liga Barrial San Luis de la Ciudad de Otavalo, la misma que fue acogida de la mejor manera, porque se percataron de lo importante que son los medios de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Fútbol

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. PROF. JAVIER MIGUERO (2006) FUERZA Y CONTROL.
2. ORTIZ RODRIGUEZ, (2004) Y BROWN Y COLS (2007)
Directrices para un correcto desarrollo de la condición física en función de la edad y el tipo de práctica física deportiva universidad de Murcia (2008)
3. BROWN, L.E., Ferrigno, v (2007) Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez Barcelona. Paidotribo (pág. 19).
4. Cometi II; G., Pombo, M, (2003) El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo.
5. Jiménez Gutiérrez, A. (2005) Entrenamiento peso mal; boses, fundamentos y aplicaciones, Barcelona. INDE.
6. Martin, D., Nicolavs, J., Ostrowski; C., Rost, K (2004) Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil, Barcelona, Poidotribo.
7. Sánchez Sánchez, J., Blasquez Hernández, F., Gonzalo Martin, A., ya que Cabezon, J.M. (2005)La resistencia a la velocidad como factor condicionante.
8. Werneck. J.(2005) Entrenamiento Total. Barcelona Poidotribo
9. (counsilmanny Counsilman 1991; Navarro 2004; ssuriny lusting 2004)
10. Swinming(2008) – motation Canada,
11. Medlicott (2006) El gran libro de la historia del atletismo pag (5-6-7-8-9)
12. Posso Yépez Miguel A; (2006). Metodología para el trabajo de grado: Tesis y proyectos, Editorial NINA, Tercera Edición, Ibarra Ecuador.
13. Dr. Luis Corteza Fernández (cuba). test tiempo de reacción especifica inespecífica
14. G. Cometti, (Editorial Poidotribo, 12,12 (2007) – 293 pág. Entrenamiento de la velocidad)
15. DropJump(20cny). Las etapas del entrenamiento de la velocidad pág. 77.

16. (Zalsiorski, Wineck, Bauerskeld). Los tiempos de reacción están ligados a los factores nerviosos.
17. Pablo Bio 8 de Abril (2009) Sistemas Subjetivas.
18. CARTER GEL. (2004) pan corbo Sandoval, medicina del deporte y ciencia aplicada al alto rendimiento.
19. Weineck.J(2007).Entrenamiento total.
20. G. Cometti- (12 – 12 / 2007).Entrenamiento de la velocidad. pág. 200.
21. BENALCAZAR M, Guía para realizar trabajos de grado. Ibarra Ecuador.
22. CABEZUELO G, (2010), El Desarrollo Psicomotor
23. CAMPO E, (2008), Guía práctica para la Elaboración de Tesis, Primera Edición, Gráficas Ruiz, Quito Ecuador.
24. DEWEY citado en FERNÁNDEZ, C. (2008),
25. DIEGER J, (2007), Entrenamiento Funcional de Programas Fitnes, Madrid España.
26. FELIPE T, (2010), Psicología Educativa, Mc Grauw Hill, México,
27. FREY, (2012) Entrenamiento Total de Circunjano Margarita Diez, Editorial Visión Libros, Madrid España.
28. FRONT R, (2006), Preparación de Oposiciones de Educación Física, Editorial Mad. S.L, Barcelona España.
29. HERNÁNDEZ S, (1995), Didáctica y Organización Escolar, Madrid España.
30. JEFFREY S, (2011), Psicología, Conceptos y Aplicaciones, Tercera Edición, México.
31. URGEN W, (2005), Entrenamiento Total, Editorial Paidotriba, Barcelona España.
32. BOMPA J, (2007), Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento, Editorial Hispano Europea, Barcelona España.
33. POSSO M, (2011), Proyectos, Tesis y Marco Lógico, Imprenta Noción, Quito Ecuador.

- 34.** TIRADO F, (2010), Psicología, Mc Graw Hill, México.
- 35.** VASCONCELOS L, (2005), Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, Editorial Paidotriba, Volumen 1, Madrid España.

LINCOGRAFÍA

- 36.** http://rodas.us.es/file/1240b064653dd137f73b/1/capitulo3_SCORM.zip/pagina_18.htm
- 37.** <http://www.monografias.com/trabajos51/rendimiento-instructoras/rendimiento-instructoras2.shtml>
- 38.** <http://www.dipromepg.efemerides.ec/teoria/t3.htm>
- 39.** <http://mb-soft.com/believe/tscm/naturali.htm>
- 40.** <http://www.psicologia-online.com/pir/teoria-de-los-valores-el-modelo-de-locke.html>
- 41.** <http://www.monografias.com/trabajos51/rendimiento-instructoras/rendimiento-instructoras2.shtml>
- 42.** <http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

ANEXOS

Anexo 1

Árbol de problemas

EFECTOS

Malos resultados deportivos en la liga barrial

Deportistas desmotivados en los entrenamientos por desconocimiento de su estado físico técnico

Deportistas que no entrenan adecuadamente por el desconocimiento de sus periodos de preparación

Lesiones de los deportistas por lo exagerado que trabajan las cualidades físicas, sin dosificación

Entrenan sin un objetivo propuesto y por ende hay un bajo nivel de su condición.

PROBLEMA

¿Cuáles son los tipos de ejercicios físico técnicos que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?

CAUSAS

Entrenadores que no están actualizados en los medios de entrenamiento

Entrenadores que no realizan una adecuada preparación física general

Ministerio del Deporte no organiza cursos de metodología del entrenamiento deportivo

Docentes que no asisten a cursos de medios para el desarrollo del entrenamiento deportivo

Universidades que no organizan cursos acerca de planificación del entrenamiento deportivo

Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuál es el tipo de ejercicios físico técnicos que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012’</p>	<p>Determinar el tipo de ejercicios físico técnicos que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el tipo de ejercicios físicos de desarrollo general y específico que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?</p> <p>¿Cuál es el tipo de medios que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia, velocidad, fuerza para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?</p> <p>¿Cómo elaborar una Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012?</p> <p>¿Cómo socializar la Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial Otavalo</p>	<p>Diagnosticar el tipo de ejercicios físicos de desarrollo general y específico que utilizan los entrenadores para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012</p> <p>Identificar el tipo de medios que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia, velocidad, fuerza para el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012</p> <p>Elaborar una Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial San Luis de la ciudad de Otavalo en el año 2012.</p> <p>Socializar la Guía didáctica para mejorar la condición física y técnica de los futbolistas de la Liga Barrial Otavalo</p>

MATRIZ N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Son los ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento deportivo, siendo considerados el recurso más importante para la mejora del rendimiento deportivo</p> <p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de futbol con balón, utilizando superficies de contacto y garanticen su eficiencia.</p>	<p>Medios de entrenamiento</p> <p>Técnica del fútbol</p>	<p>Ejercicios de preparación general</p> <p>Ejercicios de preparación especial</p> <p>Ejercicios de competición</p> <p>Fundamentos técnicos individuales</p> <p>Fundamentos técnicos Colectivos</p>	<p>Desarrollo general de la fuerza</p> <p>Desarrollo general de la velocidad</p> <p>Desarrollo general de la resistencia</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Resistencia</p> <p>flexibilidad</p> <p>Toque o manejo de balón.</p> <p>Conducción</p> <p>Dribling</p> <p>Regate</p> <p>Golpeo</p> <p>Pase</p> <p>Relevo</p> <p>Pared</p>

Anexo N° 4 ENCUESTA

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE LA LIGA SAN LUIS DE
OTAVALO**

Estimado Entrenador:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el “Estudio de los medios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la liga barrial San Luis de la Ciudad de Otavalo en el año 2012. Propuesta alternativa” Le encarecemos leer con atención cada frase o proposición y marque con una X, cualquiera de ellas según su propio criterio.

1. ¿Según su criterio Ud. al inicio del entrenamiento realiza una evaluación diagnostica para conocer la condición física de los estudiantes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Según su criterio Ud. Realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de entrenamiento?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Según su criterio Ud. realiza ejercicios de preparación específica utilizando métodos adecuados?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Según su criterio Ud. cuantos días a la semana entrena con su club el fútbol?

1-2 días	3-4 días	5-6 días	Ningún día

5.- ¿Según su criterio Ud. realiza ejercicios de preparación competitiva utilizando métodos adecuados?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Según su criterio Ud. que tiempo entrena a la semana con su club el fútbol?

30 min	45 min	60min	Ninguna

7.-¿Usted asistido a cursos de metodología del entrenamiento deportivo?

1-2 cursos	3-4 cursos	5-6 cursos	Ninguno

8.- ¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la resistencia en sus deportistas?

	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la velocidad en sus deportistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Según su criterio, usted trabaja con medios y métodos para desarrollar la fuerza en sus deportistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Según su criterio, usted evalúa la condición física y técnica de sus deportistas antes del inicio del Campeonato barrial de fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12.- ¿Según su criterio cree importante que el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar la condición física de los estudiantes de la Carrera de entrenamiento deportivo?

Muy Importante	Importante	Poco importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

4. 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	100197343-5	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Chuquimarca Buendía Alberto Franley	
DIRECCIÓN:	Otavalo, Cdla. Los Lagos Mojanda y Yahuarcocha		
EMAIL:	frank30702@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062923613	TELÉFONO MÓVIL:	0984375850

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”
AUTOR (ES):	Avilés Plazas Alfredo René - Chuquimarca Buendía Alberto Franley
FECHA: AAAAMMDD	2012/11/28
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún y Msc.

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Chuquimarca Buendía Alberto Franley, con cédula de identidad Nro.100197343-5 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.

6. 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, al 28 del mes de octubre del 2013

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Chuquimarca Buendía Alberto Franley
Cédula: 100197343-5

Ibarra, 28 del mes de octubre del 2013

Universitario _____

ACEPTACIÓN:

(Firma)

Nombre: **Ing. Betty Chávez**

Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Chuquimarca Buendía Alberto Franley, con cédula de identidad Nro.100197343-5 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA". Ha sido desarrollado 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.

(Firma) 
Nombre: Chuquimarca Buendía Alberto Franley
Cédula: 100197343-5

Ibarra, 28 del mes de octubre del 2013



**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	100163455-7	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Avilés Plazas Alfredo René	
DIRECCIÓN:	Calle Quito N°777 entre Sucre y Bolívar		
EMAIL:	aavilesp@iess.gob.ec		
TELÉFONO FIJO:	062923135	TELÉFONO MÓVIL:	0968831560

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”
AUTOR (ES):	Avilés Plazas Alfredo René - Chuquimarca Buendía Alberto Franley
FECHA: AAAAMMDD	2012/11/28
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, Avilés Plazas Alfredo René, con cédula de identidad Nro. 100163455-7 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, al 28 del mes de octubre del 2013

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:



(Firma).....

Nombre: **Ing. Betty Chávez**

Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Avilés Plazas Alfredo René, con cédula de identidad Nro. 100163455-7 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: “ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA LIGA BARRIAL SAN LUIS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”. Ha sido desarrollado 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.

(Firma).....
Nombre: Avilés Plazas Alfredo René
C.C.: 100163455-7