



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ANÁLISIS DE LOS TEST MOTORES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL CATEGORÍA INFERIOR EN LOS COLEGIOS FISCALES DE LA CIUDAD DE TULCÁN PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNATIVA”

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

AUTOR:

ENDARA RUIZ JUAN CARLOS

DIRECTOR:

DR. FABIÀN YÈPEZ MSC.

Ibarra, 2013

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 " **ANÁLISIS DE LOS TEST MOTORES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL CATEGORÍA INFERIOR EN LOS COLEGIOS FISCALES DE LA CIUDAD DE TULCÁN PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNATIVA**" Trabajo realizado por el señor egresado: **ENDARA RUIZ JUAN CARLOS**, previo a la obtención del Título de Licenciado 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. Fabián Yépez Msc.

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El esfuerzo y sacrificio de este trabajo se lo dedico a Dios ya que asido un pilar fundamental en mi transcurso de mi vida, a mi mujer a mis hijos que han sido una parte de mí y la motivación para superarme, de manera especial a mis padres que me dieron la existencia y han estado junto con migo en las diferentes adversidades de mi vida, a mis hermanos que han estado inmersos en mi formación personal e intelectual, por lo cual este logro no es solo mío también de ellos a quienes amo con todo mi ser.

Juan Carlos Endara

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar la mente y por haber puesto en el camino, aquellas personas que han sido un soporte y compañía durante todo el período de estudio.

Expreso mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte y a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, programas semipresenciales, carrera de Entrenamiento Deportivo.

Quero brindar también un agradecimiento sincero al MSc. Fabián Yépez, Director de Tesis, por brindarme 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.

Juan Carlos Endara

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÌNDICE GENERAL.....	V
ÌNDICE DE CUADROS.....	VIII
ÌNDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN	X
SUMMARY.....	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I.....	1
1.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.4. DELIMITACIÓN.	6
1.4.1. UNIDADES DE OBSERVACIÓN.	6
1.4.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	7
1.4.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	7
1.5. OBJETIVO GENERAL.....	7
1.5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	8
1.7. FACTIBILIDAD.....	9
CAPÍTULO II.....	10
2.- MARCO TEÓRICO	10
2.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	11
2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	12

2.1.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	13
2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	14
2.1.5. TEST MOTORES.....	15
2.1.5.1“TEST DE COOPER.....	15
2.1.5.1.2 TEST DE F. BRUE.....	16
2.1.5.1.3. TEST DE "TREN MÁXIMO IMPUESTO" (TMI).....	16
2.1.5.1.4. TEST DE LEGER-BOUCHER.....	16
2.1.6. TEST DE VELOCIDAD	17
2.1.6.1. TAPPING-TEST DE PIERNAS.....	17
2.1.6.1.2. TEST DE "SKIPPING CON UNA PIERNA".....	17
2.1.6.1.3 TEST DE VELOCIDAD MAXIMA.....	17
2.1.6.1.4 “TEST DE LOS 40 METROS LANAZADOS.....	18
2.1.7 TEST DE FLEXIBILIDAD GENERAL.....	19
2.1.7.1 TEST DE LA FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO	19
2.1.7.2. TEST DE FLEXIBILIDAD DE BRAZOS	19
2.1.7.3 TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS	20
2.1.7.4 TEST DE FLEXIBILIDAD DE TRONCO.....	21
2.1.7.5 TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA.....	22
2.1.8. TEST DE FUERZA	22
2.1.8.1 TEST DE FUERZA DE BRAZOS.....	22
2.1.8.1.1 TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO VERTICAL.....	24
2.1.8.1.2 TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL	24
2.1.8.1.3 TEST DE FUERZA, ABDOMINALES.....	25
2.1.8.1.4TEST DE FUERZA: LANZAMIENTO DE BALÓN	25
2.1.9 TEST DE COORDINACION MOTRIZ.....	26
2.1.9.1 TEST DE VELOCIDAD (50 METROS).....	27
2.1.9.2 TEST DE AGILIDAD	28
2.1.10. TEST DE HABILIDAD.....	31
2.1.10.1. TEST COORDINACIÓN.....	31
2.1.10.2. TEST DE RECEPCIÓN.....	31
2.1.10.3 TEST DE PRECISIÒN DE DISPARO CON EMPEINE	32
2.1.10.4 TEST DE CONTROL DEL BALÒN	33

2.1.10.5 TEST DE CABECEO	34
2.1.10.6 TEST DE PRECISIÒN DE PASE.....	34
2.1.10.7TEST POTENCIA DE REMATE.....	35
2.1.10.8 TEST DE CONDUCCIÒN	36
2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	36
2.5MATRIZ CATEGORIAL.....	42
CAPÍTULO III.....	43
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.2. MÉTODOS.....	43
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	45
3.4. POBLACIÓN.....	45
3.5. MUESTRA	46
CAPÍTULO IV.....	47
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	47
4.1. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	47
4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES	48
4.3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS.....	58
4.4 CONTESTACIÓN ALAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.	68
CAPÍTULO V.....	69
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	69
5.1. CONCLUSIONES.....	69
5.2. RECOMENDACIONES.....	70
CAPÍTULO VI.....	71
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	71
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	71

6.2. JUSTIFICACIÓN.....	71
6.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	72
6.4. OBJETIVOS.....	85
6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	85
6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.	87
6.7 IMPACTOS.	120
6.8 DIFUSIÓN.....	120
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	121

ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1.....	48
Tabla 2.....	49
Tabla 3.....	50
Tabla 4.....	51
Tabla 5.....	52
Tabla 6.....	53
Tabla 7.....	54
Tabla 8.....	55
Tabla 9.....	56
Tabla 10.....	57
Tabla 11.....	58
Tabla 12.....	59
Tabla 13.....	60
Tabla 14.....	61
Tabla 15.....	62
Tabla 16.....	63
Tabla 17.....	64
Tabla 18.....	65
Tabla 19.....	66
Tabla 20.....	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.....	48
Gráfico 2.....	49
Gráfico 3.....	50
Gráfico 4.....	51
Gráfico 5.....	52
Gráfico 6.....	53
Gráfico 7.....	54
Gráfico 8.....	55
Gráfico 9.....	56
Gráfico 10.....	57
Gráfico 11.....	58
Gráfico 12.....	59
Gráfico 13.....	60
Gráfico 14.....	61
Gráfico 15.....	62
Gráfico 16.....	63
Gráfico 17.....	64
Gráfico 18.....	65
Gráfico 19.....	66
Gráfico 20.....	67

RESUMEN

La presente investigación se refirió. “Al análisis de los test motores en el entrenamiento del futbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013. Propuesta alternativa” El actual trabajo de grado tuvo como intención esencial determinar que conocimientos tienen los entrenadores sobre los test de evaluación en el entrenamiento del fútbol en las categorías inferiores “.Para la edificación del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a los medios de evaluación en el entrenamiento, se basó en libros, revistas e internet. Por la peculiaridad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los deportistas de las diferentes instituciones Fiscales de la ciudad de Tulcán. La encuesta fue aplicada a los entrenadores y jugadores sobre los test motores en el entrenamiento, que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. En el capítulo cuatro luego de haber compilado la información se llegó a las siguientes conclusiones, de que la mayoría de entrenadores de los colegios Fiscales desconocen los test de evolución adecuados para realizar una adecuada preparación física, de igual manera desconocen, los objetivos y el tipo de ejercicios, que serán los mejores para alcanzar el mejor rendimiento deportivo. El programa dará la facilidad a los entrenadores de cómo aplicar y llevar un registro de las diferentes evaluaciones periódicas en el entrenamiento, siendo este programa de fácil comprensión y manejo del mismo, ayudara mucho en la planificación diaria de los deportistas. Básicamente, el entrenamiento se basa en la evaluación que se ha realizado, que servirá para la mejora de la condición física y de habilidades de los deportistas llegando al óptimo desempeño en las diferentes competencias en el campo de juego. Siendo el entrenamiento un proceso científico en el deporte.

SUMMARY

This research is concerned. "The analysis of the test engines on training the soccer category bottom in tax schools in the city of Tulcán in the 2012-2013 year Carchi province" Proposed alternative "the current degree work was essential intention to determine that knowledge have coaches on the assessment test in the training of the soccer in the lower categories". Bibliography regarding media evaluation specialist training was used for the construction of the theoretical framework, based on books, magazines and the internet. By the peculiarity of research corresponds to a feasible project, was based on a research, exploratory, descriptive, purposeful. Those investigated were the sportsmen of different tax institutions of the city of Tulcán. The survey was applied to coaches and players about the test engines in training, allowing to collect information related to the problem of study. In chapter four after having compiled information came to the following conclusions, that the majority of coaches in the colleges fiscal unknown evolution appropriate tests to perform an adequate physical preparation, equally unaware, the objectives and the type of exercises, which will be the best to achieve better athletic performance. . The program will ease in how coaches apply and keep a record of different periodic assessments in training, being this easy to understand and the same management, program will help much in the daily planning of athletes. Basically, the training is based on the evaluation that was conducted, which will serve for the improvement of physical condition and skills of athletes reaching the optimal performance in the different powers in the field of play. Still training a scientific process in sport.

INTRODUCCIÓN

Los medios son las formas, vías, que conducen hacia 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 la evaluación de los deportistas y nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Las últimas tendencias inciden en la importancia de una evaluación previa antes de empezar una etapa de entrenamiento. Los test seleccionados deberán cubrir las expectativas que se desea conseguir, deben tener validez y efectividad. Toda esta tecnología unida a un trabajo continuado de mi propuesta 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 test que vamos a utilizar y durante el tiempo de entrenamiento? Un entrenamiento eficaz 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 al análisis de los test motores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi, el trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

Capítulo I. Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, delimitación de la investigación: espacial y temporal, los objetivos tanto generales como específicos, justificación.

Capítulo II. Contiene la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III. Se encuentra la metodología, técnicas y procedimientos aplicados, población.

Capítulo IV. Contiene la interpretación, interrogantes.

Capítulo V. Se plantean conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI. Contiene la propuesta, 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

Las evaluaciones son la base para realizar un programa de entrenamiento no solo en el fútbol sino en las demás disciplinas deportivas. Tenemos que considerar que, en la búsqueda del rendimiento deportivo, es importante considerar una amplia gama de elementos que, de forma directa o indirecta, van a propiciar la consecución del mismo.

En primer lugar, y como factor primordial, es imprescindible adquirir un conocimiento exhaustivo de las características de la prueba o pruebas deportivas a las que debe someterse el deportista y determinar los niveles de su rendimiento, circunstancia que facilita la estructura acertada de un programa de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas como técnicas aproximándonos a la eficiencia.

Cuando se obtenga los resultados de cada test, será necesario conocer el punto de partida de la misma a través de la puesta en práctica en las diferentes sesiones de entrenamiento.

Por último, señalar que existe una extensa gama de pruebas de evaluación para la determinación de la condición física y técnica del deportista. Por lo cual señalare algunos test, señalare algunos test que en la actualidad son más representativos y poseen un mayor índice de utilización. Si atendemos a las bases sobre las que se han fundamentado este tipo de estudios, con el contexto de la enseñanza en el deporte del fútbol se ha observado que casi todos los entrenadores de los colegios

fiscales de la provincia del Carchi cantón Tulcán, no le dan mayor importancia a los test de evaluación en el proceso de entrenamiento, además en alguno de los casos desconocen o no conocen la utilización de los test motores sabiendo que es de suma importancia para el rendimiento dentro de esta disciplina.

Observando la necesidad de las instituciones sobre una buena planificación de entrenamiento, me permitirá la participación de entrenadores profesores y alumnos, el objetivo es ayudar a los entrenadores y deportistas a mejorar su nivel deportivo. Promover, motivar y educar a los entrenadores que el deportista es el pilar fundamental de cualquier deporte.

El test motor deportivo se utiliza para registrar las capacidades de la condición física, las capacidades coordinativas y también destrezas técnicas deportivas.

REQUISITOS TEST MOTOR DEPORTIVO

VALIDEZ: Es decir la capacidad de los ejercicios para medir lo que verdaderamente debe medir. Para que los ejercicios de un test sean válidos es necesario:

1. Que sean familiares a los estudiantes. Estos conocerán su técnica de ejecución.
2. Sean los mismos para todas las edades.
3. Midan las principales cualidades motrices y habilidades deportivas, es decir, lo verdaderamente útil.
4. No sean excesivos.

1.2. Planteamiento del problema.

Los test, tanto de aptitud física como de destreza deportiva, ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva. Por lo tanto, ningún profesional, en actividad física, debería eludir la importancia cuantitativa de medir con rigurosidad científica. Los test se constituyen, entre las modernas tecnologías de investigación, acerca de la capacidad funcional de los deportistas, en la cual se busca individualizar y valorar todas las peculiaridades del jugador; tomando en cuenta que cada vez se pide con mayor insistencia pre-requisitos y requisitos específicos.

“El proceso de evaluación del rendimiento motor en general o bien de alguna de las partes que la integran, su origen se sitúa en Egipto y Grecia, con condiciones fundamentalmente antropométricas. En el siglo XIX es cuando se empieza a aplicar con base científica, una serie de mediciones para valorar la habilidad o la eficacia del movimiento.

En el seno del fútbol nacional, desde que se creó la Liga del Fútbol Profesional Boliviano (1977), hasta la fecha, no hay antecedentes de la aplicación y/o difusión de alguna Batería de Test. Los clubes carecen de documentos referidos a la evaluación física de los jugadores, aunque se pudo constatar, que algunos preparadores físicos aplican ciertas mediciones”.COMESAÑA, H. (2001)

Las Capacidades Físicas Básicas son consideradas como el conjunto de aptitudes fisiológicas que conforman nuestra Condición Física, contribuyendo a nuestro estado de forma y de salud. En el ámbito de la Educación Física debe ser fundamental el fomento de la educación para la salud, siendo por ello vital el trabajo y desarrollo de las Capacidades Físicas básicas, siempre desde un planteamiento adaptado y adecuado al

ámbito educativo y contribuyendo al mismo tiempo, a la creación de hábitos de actividad física saludable.

Debemos desterrar la idea de un trabajo de las Capacidades Físicas Básicas orientado única y exclusivamente al rendimiento, donde sólo destacan los mejores y donde las calificaciones responden a los resultados obtenidos. Si lo que queremos es promover el cuidado de la salud y la creación de hábitos saludables no debemos limitarnos, como se ha hecho tradicionalmente, a someter a los alumnos a continuas pruebas y test, estableciendo comparaciones entre ellos que pueden frustrarlos y desmotivarlos hacia la actividad física, todo lo contrario a lo que pretendemos. Lo ideal, sería utilizar el trabajo en torno a las capacidades físicas considerando éstas como un medio y herramienta para promover tanto el cuidado y mejora de la salud, como la consecución de otros objetivos y valores educativos y formativos. Es evidente que en cursos superiores se deben ampliar estos contenidos y por tanto, sería interesante aportar conocimientos para la mejora del rendimiento deportivo, aunque siempre desde una perspectiva saludable. En primer lugar debemos sensibilizar al alumnado y hacerles conscientes de la importancia que tiene nuestra salud y de lo que contribuyen las Capacidades Físicas Básicas a la misma. Así: un adecuado desarrollo de la Resistencia, es vital para realizar cualquier actividad cotidiana con menor esfuerzo, esencial para prevenir enfermedades cardiovasculares y combatir la obesidad, un trabajo adaptado de Fuerza, ejerce funciones preventivas, evitando alteraciones posturales y reduciendo la posibilidad de lesiones en el aparato locomotor, la Flexibilidad y la Velocidad, también facilitan nuestras acciones cotidianas, dando a nuestros movimientos mayor agilidad y fluidez.

Los alumnos deben conocer los efectos positivos que el desarrollo de nuestras capacidades tiene sobre nuestro cuerpo en general y sobre los diferentes aparatos, sistemas y órganos en particular. Desde un punto de

vista formativo esto ayudará a que los alumnos adquieran un mayor conocimiento del cuerpo humano y de cómo cuidarlo. A través de este trabajo podemos aprovechar para dar a conocer a los alumnos los efectos negativos que otros hábitos no saludables (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo) tienen sobre nuestras capacidades físicas y por ello, sobre nuestra salud. Como ya he comentado anteriormente, el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas no sólo podemos vincularlo a mejoras y aprendizajes dentro del ámbito de la salud, sino que el trabajo en torno a las mismas nos puede servir también para conseguir otros objetivos educativos y formativos. Así, a través de juegos, actividades, métodos de entrenamiento, relacionados con la actividad física podemos promover y fomentar valores muy importantes en la actualidad, como el esfuerzo, la superación, la mejora de la autoestima, el respeto a los demás. El trabajo en torno a las Capacidades Físicas Básicas resulta también muy enriquecedor como consecuencia de las múltiples posibilidades que ofrece, pudiendo relacionarlo con diferentes bloques de contenidos. Es muy común buscar el desarrollo de las mismas a través de diferentes juegos y deportes; también a través de contenidos tanto del bloque de “Expresión Corporal” (danza, bailes,...), como del bloque de “Actividades en el Medio Natural” (orientación, trepa y escalada,...). Al igual que ocurre con otros contenidos de la Educación Física también permitiría la relación interdisciplinar con otras materias, favoreciendo la consecución de objetivos más ambiciosos (Ej: A través de la orientación, podemos trabajar la resistencia, además de desarrollar actitudes positivas hacia la conservación del medio ambiente, mediante colaboraciones con el Departamento de C.C. Naturales y/o a trabajar contenidos propios del Departamento de Geografía e Historia a través, del uso de mapas y planos, rallys fotográficos, pruebas por cascadas antiguas y zonas monumentales e históricas, etc.).

Por último y teniendo en cuenta que está creciendo el interés por el deporte en general y la actividades física en gimnasios, es importante

insistir en la idea de profundizar en los últimos cursos en métodos de trabajo y entrenamiento para la mejora de la condición física, ya que en muchos casos el trabajo que se realiza en muchas instalaciones está más cerca de lo perjudicial que de lo saludable. Esto es interesante ya no sólo para que el alumno dirija su propia práctica físico-deportiva con rigor y efectividad sino también, porque puede ayudarles de cara a futuras salidas profesionales.

En definitiva y teniendo en cuenta lo citado, hemos podido ver lo importante que es el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas el cual, puede y debe ir mucho más allá de meras sesiones físicas, monótonas, duras, exigentes, donde se ejecuta sin más, buscando metas, resultados y estableciendo comparaciones que en muchos casos, alejan al alumnado de la actividad física habitual y cotidiana.

1.3. Formulación del Problema.

¿Cuáles son los Test Motores que utiliza el entrenador en el entrenamiento del fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013?

1.4. Delimitación.

1.4.1. Unidades de Observación.

Serán todos quienes conforman parte de las selecciones de fútbol de la categoría inferior y sus respectivos entrenadores de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán, desglosados de la siguiente manera:

Colegios Fiscales de Tulcán	Alumnos	ENTRENADORES
Colegio Vicente Fierro	Ciclo básico	40
	Ciclo básico	40

Colegio Bolívar	Ciclo básico	35
	Ciclo básico	35
TOTAL		150

1.4.2. Delimitación Espacial.

Esta investigación se realizó en las instituciones fiscales del Cantón Tulcán Colegio Vicente Fierro y Colegio Bolívar

1.4.3. Delimitación Temporal.

Esta investigación se realizó en el año 2012-2013.

1.5. Objetivo General.

Determinar los Test Motores que utilizan los entrenadores en el entrenamiento de fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

1.5.1. Objetivos Específicos.

- Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los test motores que se utiliza en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.
- Identificar los test que utilizan los entrenadores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.
- Elaborar una propuesta alternativa de los test motores para los entrenadores de las escuelas de fútbol en la categoría inferior de los

colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

1.6. Justificación.

Los he tomado en cuenta como un factor de suma importancia la investigación de este tema debido a los variados beneficios que podemos conseguir con una aplicación adecuada y bien dirigida de los test motores el cual nos ayuda al desarrollo de las diferentes cualidades físicas y técnicas , en la planificación de los entrenadores de este deporte, la razón por la cual se realizó este estudio es para conocer qué importancia se le da a los test motores en el entrenamiento de futbol, partiendo de quienes estén a cargo de este deporte, si están o no capacitados para realizar esta actividad; cuales son los parámetros a utilizar en la evaluación de los deportistas, todos estos aspectos se trataron a lo largo de la investigación.

Está investigación se benefició a los entrenadores y a los deportistas, lo cual servirá para su mejor desarrollo personal y deportivo.

Las razones por la cual se realizó esta investigación, es para conocer qué importancia se le da a los test en los entrenamientos de futbol. Esta investigación beneficiará a todos los entrenadores y deportistas de los diferentes deportes, de la provincia del Carchi cantón Tulcán es decir si existe un diagnostico o seguimiento de las mismas, y si lo hay como se está trabajando.

Que test manejan para evaluar la condición física en el fútbol, una vez que sean conocidos los resultados se elaborara un programa informático para mejorar la condición física en el entrenamiento de futbol.

Es la razón que motiva a la realización de esta investigación para poder contribuir con mi conocimiento en el fomento y aprendizaje de dicha disciplina deportiva, teniendo como protagonistas y principales beneficiarios a los niños y niñas del cantón Tulcán.

1.7. Factibilidad

Los recursos que demanden esta investigación serán exclusivos del investigador.

Los organismos deportivos brindan todas las facilidades para la realización de esta investigación en razón de que las conclusiones y recomendaciones les permitan desempeñarse de mejor manera en las responsabilidades adquiridas.

CAPÍTULO II

2.- MARCO TEÓRICO

2.1.- Fundamentación Teórica

La realización de tan importante trabajo investigativo requiere de varias premisas, sobre todo cuando se sabe que el ser humano es un ente con libre albedrío, capacidad de conciencia y sobre todo lleno de costumbres, en tal virtud el camino hacia el éxito en el rendimiento deportivo, debe tomar en cuenta dichas capacidades y tener.

Toda actividad deportiva, debe ser realizada con mesura, sin salirse de los parámetros pertinentes ya que puede ser perjudicial cuando la persona no se encuentra bien de salud o no está habituada al mismo.

Para Bauer G. (1994), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice “En el deporte se define la fuerza como la capacidad de superar o de hacer frente a una resistencia, a través de una actividad muscular” (p.67).

Modalidad deportiva donde se realiza esta investigación. Según Parlebas (1988), en el fútbol se dan situaciones socio motriz o procesos de interacción y de comunicación interpersonal que se desarrollan en el marco estratégico impuesto por la regla del juego. Siguiendo a este autor, definiremos esta modalidad deportiva desde los rasgos que caracterizan la lógica interna de la actividad. El conocimiento de la lógica interna del fútbol supone un primer paso para conocer de manera pertinente la identidad de este deporte (Castellano, 2000), lo cual facilitará el desarrollo de la labor diaria del entrenador

2.1.1. Fundamentación Filosófica

El significado etimológico del vocablo griego, philos-sophia se define como amor a lasabiduría. “Esta definición clásica convierte a la filosofía en una tensión que nunca concluye, en una búsqueda sin término del verdadero conocimiento de la realidad.”

Microsoft Encarta 2006. Pág.

Teoría humanista

Carl Rogers (2002) “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”.

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 la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños.

“la persona debe disfrutar plenamente del juego y recreaciones...la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho. Ninguna de las ramas del conocimiento iluminan tanto a la filosofía como la educación. Mi marco teórico se fundamenta en esta teoría por cuya concepción sobre la escuela, la función del docente (entrenador) y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación.

2.1.2. Fundamentación Psicológica

La Psicología es la ciencia que estudia la **conducta y los procesos mentales**. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas. Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas.

face.uasnet.mx/.../psicología pag 1

Teoría cognitiva.

Está basada sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano. Los individuos usan la información que ha sido generada por fuentes externas (propagandas) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones que combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Después de un análisis crítico de estos aspectos, es importante y además urgente que la comunidad educativa analice y aplique estrategias sustentadas en la Teoría Cognitiva, ya que se caracteriza por tratar de corregir, como indica su denominación, las cogniciones, es decir, el pensamiento, los conocimientos y la información mantenida por el enfermo. En otras palabras, las más recientes teorías cognitivas se orientan tanto hacia la aceptación de que toda adquisición de conocimiento, ya sea mediante la acción directa del docente u otra persona, o por el descubrimiento, requiere de la interpretación activa por parte de la mente del estudiante, como hacia la aceptación de que el conocimiento puede ser mejor elaborado, extendido y profundizado de acuerdo con la cantidad y relevancia del conocimiento previo que sobre él se tenga.

B. Wolman (1967), E. Heidbreder (1964), W. Sahakian (1982), entre otros, que consideran a la teoría psicológica como herramientas funcionales que ayudan a describir, entender, predecir y cambiar la personalidad y la conducta humana. El marco teórico tiene relación con esta teoría por la diversidad de herramientas que se utiliza para tratar de involucrar a todos los que nos rodean, para cambiar y poder lograr el objetivo propuesto. (p. 45)

2.1.3. Fundamentación sociológica

La sociología (del latín *socius*, socio, y del griego «λόγος» logos) es la ciencia social que estudia los fenómenos colectivos producidos por la actividad social de los seres humanos, dentro del contexto histórico-cultural en el que se encuentran inmersos.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sociolog%C3%ADa> pag 1

Teoría socio- crítica.-

“se encuentra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa y la formación redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso”.

Esta teoría es muy importante porque el punto de vista de otras personas es relevante al momento de entrenar para mejorar y replantear en lo que esta deficiente y si se tiene una buena asimilación externa se enfocará. En las falencias físicas especiales que tienen los deportistas al momento del entrenamiento. <http://es.answers.yahoo.com/question/>

2.1.4 Fundamentación Pedagógica.

Teoría naturalista.

“Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena interrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo”.

<http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100403171440AADaHKl>

La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano. La actual pedagogía se opone a la pedagogía tradicional que pone el acento en la condición física y actividad física de a niños o deportistas de formación inicial.

La condición física por lo tanto, desempeña un papel destacado en estas teorías o pedagogías. Entre sus principales representantes destaca la italiana María Montessori (1870-1952), con su teoría de la psicomotricidad, y el filósofo y pedagogo estadounidense John Dewey (1859-1952), quien defendió los campos del deporte como escenario de una adecuada educación para la vida. Influidos por este último, aparecieron tres métodos de la pedagogía americana: el método de los proyectos (kilpatrick), el plan Dalton (Parkhurst) y el sistema Winnetka (Washburne), los cuales propiciaron muchos de los modelos de enseñanza utilizados hoy en todo el mundo: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, la enseñanza programada el descubrimiento guiado, la resolución de problemas.

En este sentido, el punto de vista naturalista es totalmente determinista. Razón por el cual tiene relación con mi marco teórico.

2.1.5. TEST MOTORES

es.answers.yahoo.com/question/index?qid...3 respuestas - 12 Mar 2009

Es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo.

Se aplican porque de esa forma se puede evaluar la capacidad física de uno o más individuos y ver si tiene alguna deficiencia física interior o exterior.

“El test motor es un método de control e investigación fundamentado.

Científicamente, el cual mide parámetros característicos, que sirven como indicadores de las capacidades y destrezas motoras, a través de la resolución de tareas motoras bajo condiciones estandarizadas.”

<http://www.colefandalucia.com> Octubre 2005

2.1.5.1 “Test de Cooper.

”<http://html.rincondelvago.com>(pag 2)

La finalidad de este test, es el conocer de forma indirecta el máximo consumo de oxígeno (Vo_2Max). Consiste en correr durante 12 minutos, y al finalizar la prueba, medir la distancia recorrida. A través de una serie de tablas, podemos relacionar la distancia recorrida con un Vo_2Max . Para que la prueba mida lo que realmente deseamos, y no tenga intervención el sistema anaeróbico, se debe de cubrir la distancia a un ritmo constante.

2.1.5.1.2 Test de F. Brue.

La valoración que se realiza es de la Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, de la velocidad de carrera suficiente para solicitar el VO_2 Max. ó Potencia Aeróbica Máxima (Intensidad de carga).

Consiste en correr siguiendo a un ciclista, hasta que no pueda continuar a su lado, pero teniendo en cuenta que cada 30 segundos, aumenta la velocidad en 0'3 Km./hora. Durante el tiempo de la prueba se registra la frecuencia cardíaca con un aparato de medición portado por el atleta, y de esta forma relacionar la F.C. y la velocidad de carrera. En base a la velocidad Aeróbica Máxima, calcularemos los porcentajes de trabajo de los distintos métodos de entrenamiento aeróbicos. La velocidad de competición es mayor a la V.A.M. en pruebas de 800 y 1500 metros., es igual en 2000 metros. y es menor a partir de 3000 metros.

2.1.5.1.3. Test de "Tren Máximo Impuesto" (TMI).

Este test trata de valorar la capacidad del atleta para mantener durante el mayor tiempo posible su Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, calcula la Resistencia Aeróbica Máxima.

2.1.5.1.4. Test de Leger-Boucher.

Es un test parecido al de Brue. Se corre en la pista de atletismo, con marcas cada 50 metros. El atleta porta un pequeño casete, en el que se ha grabado señales sonoras que van apareciendo coincidiendo con el momento en el que debe de pasar por las señales. Según la frecuencia con la que aparezcan las señales, la velocidad de carrera va aumentando a razón de 1 km/h cada 2 minutos. La velocidad aeróbica máxima del atleta corresponde a la velocidad de carrera que ha sido capaz de completar sin

retraso. La frecuencia cardíaca se registra con un pulsómetro portado por el atleta.

El cálculo de la VO_2Max . se realiza con la ecuación siguiente:

$$VO_2Max = 2,209 + (3,163 \times VAM) + (0,000525542 \times VAM^3) = \text{ml/kg/min.}$$

$$PAM = VO_2Max \times \text{cal.} = \text{Kcal/min.}$$

2.1.6. TEST DE VELOCIDAD

2.1.6.1. Tapping-test de piernas.

Durante 15 segundos. Realizar movimiento de pies sobre una tabla lo más rápido posible desde la posición de sentados.

2.1.6.1.2. Test de "Skipping con una pierna".

Tiempo utilizado para realizar 20 toques en una cuerda situada a la altura de la cresta iliaca.

2.1.6.1.3 TEST DE VELOCIDAD MAXIMA.

Denominación: "Test 30 metros lanzado"; "Carrera de 30 metros con salida lanzada".

Objetivo: éste Test, mide la velocidad frecuencia; la capacidad de realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas (por ejemplo, tapings, skippings, salidas lanzadas), en una distancia de 30 metros., con una carrera previa de unos 15 a 20 metros.

Descripción General: previo a la realización del Test, es necesario e indispensable la realización de una entrada en calor específica para el desarrollo de la velocidad. Dicha entrada en calor, se divide en 4 partes:

la primera, es de “estimulación vascular”, la cual durará alrededor de 3-5 minutos, siendo esta, por ejemplo, un trotecito; la segunda, es la de “mecanismo muscular y articular”, con una duración de 10 minutos; la siguiente, la tercera, la del “aumento de tensión muscular, estimulación neuromuscular y coordinación específica”, también de una duración de 10 minutos; y por último, la de las “fases de relajación y concentración”, de unos 3-5 minutos. El total de tiempo invertido en la entrada en calor, es de 30 minutos. A una distancia de 15 metros del primer cono (el que marca los 0 metros), comenzaremos la carrera, incrementando la velocidad y llegando a la máxima velocidad, para cuando pasemos por el segundo cono (el de los 30 metros finales), pasemos ya, a una velocidad frecuencia. Al llegar al último cono, pasaremos por él, y luego, comenzaremos a disminuir progresivamente.

Agustín Pérez Barroso (pag.7)”

2.1.6.1.4 “TEST DE LOS 40 METROS LANAZADOS

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial.

Desarrollo: La distancia a recorrer es de 60 m., al objeto de que los primeros 20 metros sean para desarrollar la velocidad inicial (no cronometrada) y los 40 metros restantes sean los que se cronometren para su valoración.

Normas: A 20 metros. De la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, cuando el que se evalúa pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj deteniéndolo al sobrepasar la línea de llegada.

Material: Cronómetro y terreno apropiado.

2.1.7 TEST DE FLEXIBILIDAD GENERAL

Partiendo de piernas abiertas como máximo 76 cm., y con un metro colocado a partir de los talones, introducir los brazos entre las piernas, hasta llegar a alcanzar la mayor distancia posible con movimiento lento y continuo, sin levantar la punta de los pies. Siempre se sale por delante. Se realizan dos intentos puntuando el mejor.

2.1.7.1 TEST DE LA FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO

Objetivo: Extraída de la batería de la AAHPERD y de la EUROFIR mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.

Desarrollo: Sentados con las rodillas estiradas, llevaremos las dos manos simultáneamente por encima del aparato, hasta alcanzar la máxima distancia posible.

Normas: Las piernas no se flexionarán. El desplazamiento de las manos será constante y simultáneo. La prueba se realizará sin calzado.

Material: Utilizar el lateral del banco sueco.

2.1.7.2. TEST DE FLEXIBILIDAD DE BRAZOS

Propósito:

Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.

Material: Sirve cualquier objeto alargado no muy grueso que se pueda coger con ambas manos: un palo, una cuerda, etc. Nosotros utilizamos una pica con un metro pegado.

Ejecución:

En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro).

Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.

Anotación:

La distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio, anotada en centímetros.

2.1.7.3 TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS**Propósito:**

Medir la flexibilidad de las piernas con caderas en abducción, es decir separándolas al máximo.

Material:

Un tablero con una cinta métrica.

Ejecución:

De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia delante (podemos ayudarnos sujetándonos en una espaldera), tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.

Anotación:

La distancia conseguida en centímetros, midiendo desde el interior de un talón hasta el interior del otro. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.7.4 TEST DE FLEXIBILIDAD DE TRONCO**PROPÓSITO:**

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material:

Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución:

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación:

Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+).

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.7.5 TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA

Propósito:

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

Material:

Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.

Ejecución:

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente.

Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta

Anotación:

La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.8. TEST DE FUERZA

2.1.8.1 TEST DE FUERZA DE BRAZOS

Chicos

Propósito:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

Material:

Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.

Ejecución:

Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante.

Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

Anotación:

Número de repeticiones realizadas de forma correcta.

Chicas

Propósito:

Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.

Material:

Barra de madera o metal de unos 28cm de largo suspendida del suelo.

Ejecución:

Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda. El cronómetro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y se detiene cuando la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.

Anotación: Se anotan los segundos que se permanece en suspensión.

2.1.8.1.1 TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO VERTICAL

Propósito:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material:

Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.

Ejecución:

1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido de pie, lateral a la escala.

2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.

3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo)

Anotación:

La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.8.1.2 TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL

Propósito:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material:

Un metro y una superficie lisa.

Ejecución:

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

Anotación:

La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.8.1.3 TEST DE FUERZA, ABDOMINALES**Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales

Material:

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

Ejecución:

Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

Anotación:

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.

2.1.8.1.4 TEST DE FUERZA: LANZAMIENTO DE BALÓN**Propósito:**

Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco

Material:

Balón medicinal de tres kilogramos; cinta métrica.

Ejecución:

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza.

Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

Anotación:

Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

2.1.9 TEST DE COORDINACIÓN MOTRIZ**Propósito:**

Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

Material:

Un balón dos conos en la salida y cinco postes verticales de 1.70 metros de altura, colocados en línea y separados dos metros entre sí.

Ejecución:

La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco postes, según indica el gráfico, botando en zigzag entre ellos con un balón de voleibol en

recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Como reglas más importantes tenemos:

- En el comienzo de la prueba, el primer bote se debe realizar antes de que el segundo pie que se mueve se separe del suelo.
- El balón se puede botar indistintamente con una u otra mano, pero sin que descansa en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo.
- Al terminar de botar el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido.
- No se puede derribar ningún poste, ni salirse del recorrido marcado.

Anotación:

Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo.

2.1.9.1 TEST DE VELOCIDAD (50 METROS)

Propósito:

Medir la velocidad de desplazamiento.

Material:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Ejecución:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptara una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro. Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

2.1.9.2 TEST DE AGILIDAD

Propósito:

Medir la agilidad de movimientos.

Material:

Dos vallas de atletismo a 0.70 metros de altura, dos palos con base de 1,70 metros de altura, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si este no está marcado.

Ejecución:

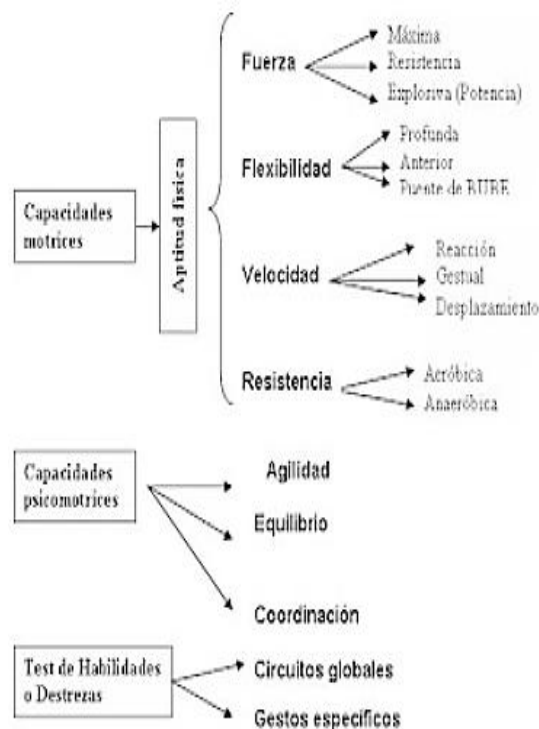
Tras la marca de salida, a la voz de "listos" (el profesor/a levanta el brazo) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el profesor/a baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a pone el pie en el suelo tras saltar la última valla.

No se puede derribar ninguno de los palos laterales.

Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados

Cualidades físicas.



Las cualidades físicas, son aquellas capacidades, características o atributos que posee una persona y que son susceptibles de ser mejorados a través del entrenamiento físico.

Fuerza.

Es la tensión que realiza un músculo contra una resistencia, se clasifica en:

- a.- Fuerza explosiva o Potencia.- Es aquella que aparece cuando se vence una resistencia con la máxima velocidad de ejecución.
- b.- Fuerza máxima.-Capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción estática o dinámicamente.
- c.- Fuerza resistencia.-Capacidad del organismo de realizar una actividad de fuerza relevante, manteniéndola en el tiempo y oponiéndose a la fatiga.

Resistencia.

Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, prolongando el trabajo orgánico, sin disminución importante del rendimiento.

a.- Resistencia aeróbica.- Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo. Lo encontramos bajo otras denominaciones: resistencia orgánica, resistencia cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia general, endurance, etc.

b.- Resistencia anaeróbica.- Cualidad que permite realizar un esfuerzo intenso, provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo. La Resistencia anaeróbica puede clasificarse de acuerdo a su duración e intensidad en:

Resistencia anaeróbica a láctica.- Aquella que se necesita en esfuerzos maxi-males de muy corta duración (menor a 10 segundos.)

Resistencia anaeróbica láctica.- Es la capacidad que permite ejecutar esfuerzos de intensidad elevada, en un tiempo relativamente corto, de hasta 3 a 5 minutos.

Velocidad.

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos o la de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.

a.- Velocidad de desplazamiento.- Nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

b.- Velocidad de sprint.- Capacidad de realizar movimientos cíclicos (Movimientos iguales repetitivos), a máxima velocidad con poca resistencias.

c.- Velocidad de reacción.- Es la capacidad de responder en el menor tiempo posible frente a un estímulo, sea este auditivo, visual, olfativo, gustativo, táctil, etc.

d.- Velocidad de explosión.- Cualidad que permite a un determinado músculo realizar una contracción en el menor tiempo posible.

2.1.10. TEST DE HABILIDAD.

2.1.10.1. Test coordinación.

Capacidad de ejecutar con precisión lo deseado y pensado, de acuerdo a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto.

Flexibilidad.

Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada. Puede ser:

a.- Flexibilidad Estática.- Amplitud de un movimiento alrededor de una articulación.

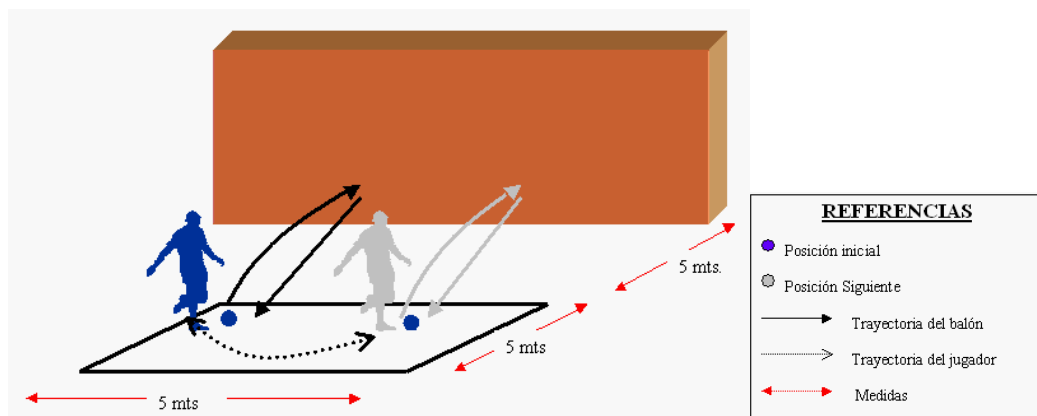
b.- Flexibilidad Dinámica.- Oposición o resistencia de una articulación al movimiento.

2.1.10.2. TEST DE RECEPCIÓN

ELEMENTOS: 2 balones, una pared (frontón), cal para marcar, un cronómetro.

DESCRIPCIÓN:

El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 metros. Y separado 5 metros. de la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado; busca el otro balón y repite la acción. Se contabilizan la cantidad de veces que el balón rebota en la pared en 30”.

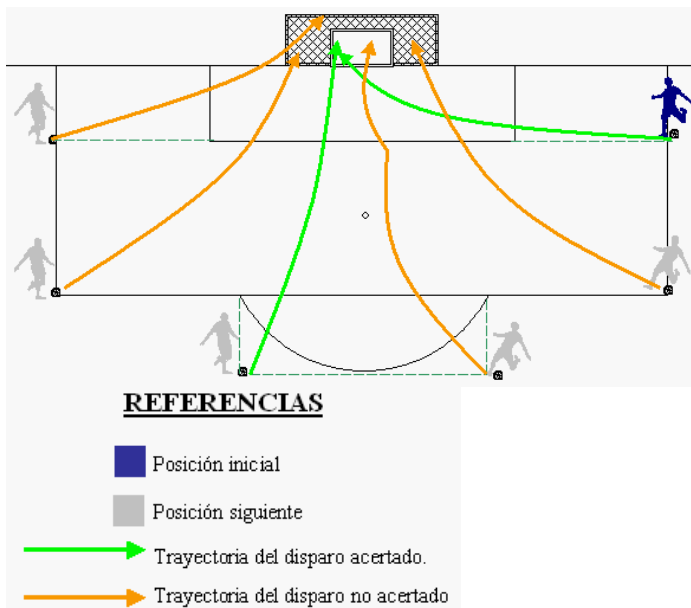


2.1.10.3 TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE

ELEMENTOS: 6 Balones, un arco de 3 metros x 2 metros. áreas chica y grande marcadas.

DESCRIPCIÓN:

Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlos en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos Trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.



2.1.10.4 TEST DE CONTROL DEL BALÓN

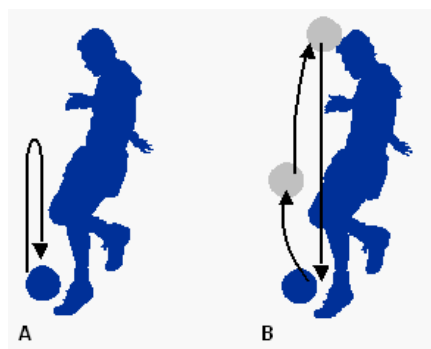
ELEMENTOS: 1 Balón, planilla de control

DESCRIPCIÓN A:

Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

DESCRIPCIÓN B:

IDEM "A" pero respetando la secuencia "pié-muslo-cabeza-pié"

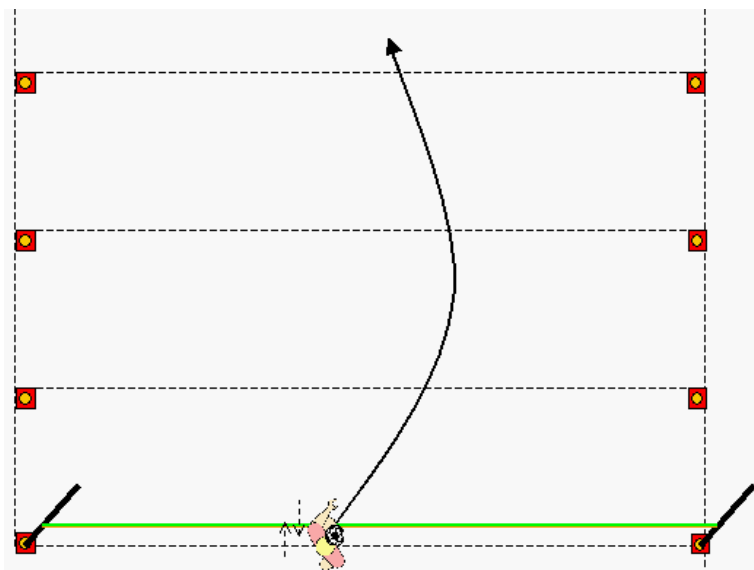


2.1.10.5 TEST DE CABECEO

ELEMENTOS: 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

DESCRIPCIÓN:

Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 centímetros del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide a qué distancia.



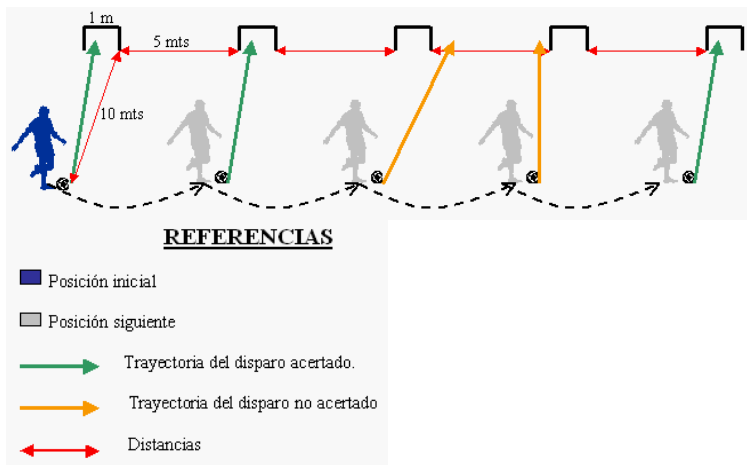
2.1.10.6 TEST DE PRECISIÒN DE PASE

ELEMENTOS: 5 Vallas, 5 balones.

DESCRIPCIÓN:

Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

VARIANTES: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



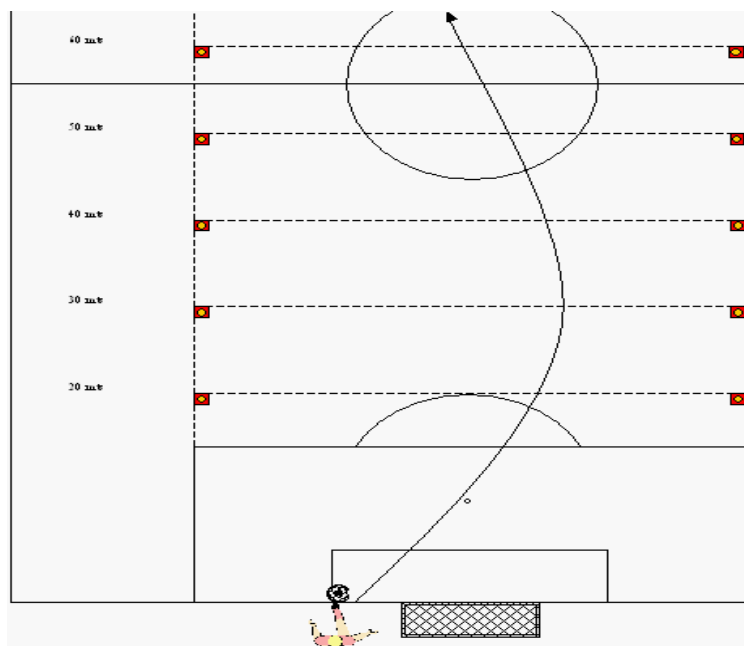
2.1.10.7 TEST POTENCIA DE REMATE

ELEMENTOS: 12 ESTACAS, 1 BALÓN, PLANILLA DE ANOTACIONES.

DESCRIPCIÓN:

Se delimita el campo con las estacas cada 10 metros. El jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada pierna

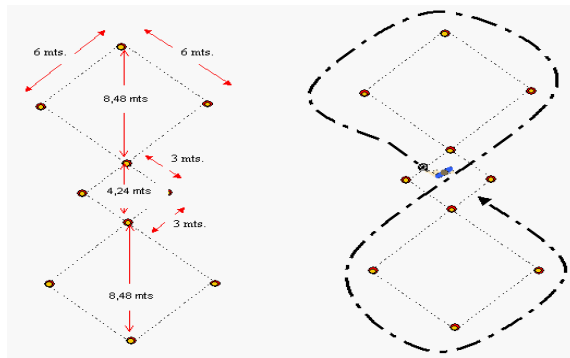


2.1.10.8 TEST DE CONDUCCIÓN

ELEMENTOS: 10 conos, ruleta de 50 metros, cronómetro, planilla de control.

DESCRIPCIÓN:

Un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible.



Editado por Jorge Sanchez 2002 Entrenadores de Fútbol - www.entrenadores.info

2.2. Posicionamiento teórico personal

Es ampliamente reconocido que practicar actividades físicas puede traer grandes beneficios a la salud, sin embargo para sacar el máximo resultado del entrenamiento es necesario que sea realizada una evaluación física previa que permitirá la prescripción del ejercicio con mayor seguridad; la evaluación física inicial tiene el objetivo de identificar el nivel de aptitud física de la persona permitiendo que el entrenamiento esté diseñado de acuerdo a su individualidad biológica

Las evaluaciones periódicas permitirán verificar las posibles alteraciones de la aptitud física, recurrentes de los programas de

entrenamiento y está descontado que debe realizarse en centros médicos donde se puede identificar varios factores gracias a los equipos que se usan para realizar los test, así como la facilidad para los análisis de laboratorio que deben realizarse.

Parámetros para la evaluación física

- Peso.
- Altura.
- Cuestionario sobre hábitos cotidianos.
- Test de flexibilidad: tronco, hombro, miembros inferiores.
- Medidas antropométricas: medidas de las circunferencias.
- Medida de la presión arterial y latidos cardiacos en reposo.
- Medición de VO_2 máx: capacidad de captar, transportar y metabolizar el oxígeno.
- Índice de masa corporal: relación del peso con la altura que verifica si el evaluado excede la media.
- Medida del porcentual de grasa: peso delgado - peso ideal.
- Test de resistencia abdominal y de los brazos.

Consejos para realización de los ensayos

- Antes de la realización de la aplicación de los test, se debe realizar un examen médico.
- La evaluación debe ser realizada por un profesional competente.
- No exceder las limitaciones físicas de cada uno.
- El test debe ser realizado en sitios preparados con el equipamiento adecuado.
- El calentamiento, además de proporcionar un mejor rendimiento en los ensayos, es una medida de seguridad para evitar lesiones.

Muchas personas se preguntan que es una evaluación? y para qué?, si yo estoy bien ¿ es posible que tú, te sientas muy bien pero la realidad que una evaluación física es hasta para las personas que están bien

Cuando llevas tu carro al mecánico y el mecánico no diagnostica de primera que tu carro tiene la transmisión dañada si la razón por la que lo llevas es por un cambio de aceite. Así debemos ser nosotros con nuestro cuerpo a la hora de comenzar una rutina de ejercicios, un plan de nutrición o simplemente una actividad recreativa porque por más pequeña que hagamos nuestra actividad va hacer beneficios para nuestra salud.

Por eso antes de realizar una de estas actividades y muchas más realízate una evaluación física, donde realicen una serie de preguntas de tu perfil clínico para así proseguir con la evaluación física evalúen tu presión arterial, pulso en reposo, nivel de flexibilidad, porcentaje de grasa, pruebas de fuerza y una prueba cardiovascular. Todas estas pruebas y muchas más puedes ser de conocimiento propio para el inicio de una actividad física. Nosotros en Balanfit poseemos un sistema de evaluación llamado, MICROFIT, es un sistema creado por el gobierno americano y canadiense desde 1986. La prueba de valoración del estado físico MICROFIT ofrece unos valores importantes para conocer el estado de forma física de cada persona. Primero realizamos un rápido cuestionario para conocer los hábitos y la experiencia con la actividad física, el historial de lesiones y dolencias, realizando después el test físico.

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.

Capacidad motriz: Nivel de aptitud en la capacidad de movimiento que posee un individuo

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

Condición física: Situación del individuo de cara a lograr un fin, relacionada con los aspectos fisiológicos. Está determinada por las cualidades físicas

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

Cualidades físicas.- Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

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.

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

Habilidades motrices básicas: Son las habilidades de movimiento comunes a todos los individuos, que filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano y que son el fundamento de posteriores

aprendizajes motrices, considerados como habilidades motrices especiales

Iniciación deportiva: “Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

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.

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.

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.

Técnica.- Es un gesto deportivo realizado con economía de esfuerzo. Está dado por la automatización del gesto.

Conducción.- “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html>

Cabeceo.- Es la acción técnica individual que se realiza cuando se da al balón con la cabeza, de forma más o menos fuerte. Es la acción técnica individual ofensiva-defensiva que se produce cuando viene el balón por el aire.

Pase.- Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más oponentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque.

Recepción.- “movimiento mediante el cual se domina o controla el balón después de un pase (fuente: Sergio Pérez García) [www. El futbolín.com](http://www.ElFutbolín.com) 2013.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los test motores en el entrenamiento de fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.
- ¿Cuáles son los test motores que utilizan los entrenadores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de los test motores para los entrenadores de las escuelas de fútbol en la categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
El test motor deportivo se utiliza para registrar las capacidades de la condición física, las capacidades coordinativas y también destrezas técnicas deportivas.	Test motores	Físicos	Test de velocidad Test de resistencia Test de fuerza Test de flexibilidad
		Habilidad	Test de recepción Test de precisión (disparo con empeine) Test del control del balón Test de cabeceo Test de precisión del pase Test de potencia con remate Test de conducción

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este trabajo se ha considerado emplear la modalidad de investigación cuanti-cualitativa además se enmarca en un proyecto Factible porque tiende a presentar una solución viable a un problema detectado por ende se basa en el método dialéctico que tiene su profundidad en las Ciencias Sociales.

3.1. Tipo de investigación.

Este tipo de Investigación por el lugar de los hechos será de campo por la profundidad de sus objetivos planteados es descriptiva ya que nos permitió describir algunos hechos del fenómeno a observar; además es de corte transversal y propositiva.

3.2. MÉTODOS

3.2.1.1. Observación científica

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos, gran parte de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

3.2.1.2. Recolección de información

La recolección de datos se realizará a través de encuestas dirigidas a los entrenadores de las diferentes Instituciones.

3.2.1.3 Métodos teóricos de investigación:

Método Científico.- Porque permite alcanzar un conocimiento claro sistemático de las cosas a través de las sesiones de entrenamiento ya que los entrenadores y deportistas tienen la oportunidad de descubrir y crear su propio conocimiento.

Métodos Deductivo.- Permitted partir de lo general y llegar a aspectos particulares; proceso lógico que producirá validez de las conclusiones a las que se llegue.

Método Inductivo.- Se aplicó en la observación ya que orientó a la planificación que es parte del trabajo.

Método Analítico.- Para el análisis del problema se utilizó datos obtenidos en las interpretaciones sobre cómo planificarán los test de evaluación en el entrenamiento de fútbol.

Método Sintético.- Este método se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones del problema planteado.

Método Descriptivo.- Se utilizó de manera especial en el capítulo inicial del trabajo; la descripción teórica de contenidos y la recopilación de bases teóricas necesarias requirió de este camino para alcanzar lo propuesto.

Método Estadístico.- Con el cual se recogió, representó y analizó la información estadística recogida para las conclusiones y recomendaciones necesarias del trabajo.

Métodos Empíricos

Observación Científica En la investigación dada, la observación es de vital importancia ya que se debe mirar en forma clara y precisa las

variables inherentes de rendimiento de los señores policías debido a sus cualidades físicas, es decir corresponde al registro visual de lo ocurre en dicha situación real, clasificando y consignando los acontecimientos pertinentes de acuerdo con algún esquema previsto y a los aspectos a evaluar, las condiciones e inconstantes que se debe registrar.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la recopilación de la información de la investigación, se utilizó una encuesta a los entrenadores y deportistas averiguando cuales son los conocimientos tienen acerca de los test y cuáles de estos test utilizan con frecuencia en la evaluación.

3.4. POBLACIÓN

En el presente trabajo de investigación se recopilará la información a toda la población deportiva y sus respectivos entrenadores, desglosados de la siguiente manera.

Colegios Fiscales de Tulcán	Alumnos	Entrenadores
Colegio Vicente Fierro	8^{bo} de Educación Básica	40
	8^{bo} de Educación Básica	40
Colegio Bolívar	8^{bo} de Educación Básica	35
	8^{bo} de Educación Básica	35
TOTAL		150

3.5. MUESTRA

Nota por tratarse de una población mínima se trabajará con toda la población a investigar de deportistas y de entrenadores

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Procedimiento para la Recolección de Datos

La estrategia escogida fue socializar el trabajo de investigación a las instituciones fiscales de provincia del Carchi de la ciudad de Tulcán.

En el segundo paso se realizó la recolección de los datos a los docentes de educación física o entrenadores y a los deportistas de la selección de fútbol, de los colegios Fiscales de la provincia del Carchi cantón Tulcán en el año lectivo 2012-2013.

Análisis de los Datos

Des pues de la recolección de los datos se procedió a la tabulación, la cual se la realizo mediante un programa de computación considerando todas las variables necesarias que lleven a la exposición clara de los resultados y se los pueda analizar ordenadamente.

Con los datos obtenidos se elaboró el análisis de las consultas y el estudio de cada ítem para relacionarlo con el objetivo planteado con cuyos datos se estructuraron los cuadros correspondientes para explicar las novedades encontradas y se elaboró finalmente las recomendaciones y conclusiones, las cuales fueron establecidas en orden de prioridad teniendo para cada una de ellas las respectivas respuestas.

4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

PREGUNTA 1.

¿Considera importante la evaluación en el entrenamiento deportivo?

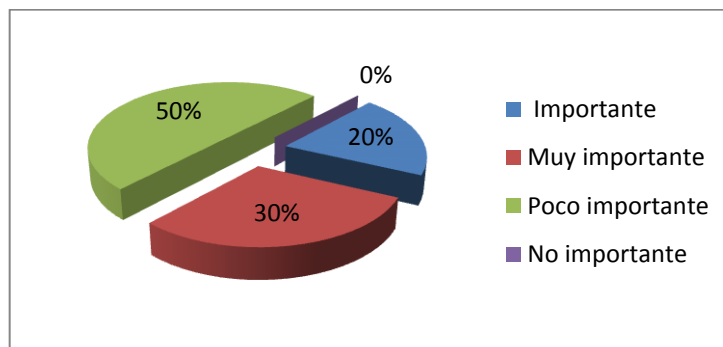
TABLA Nº 1

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
IMPORTANTE	2	20
MUY IMPORTANTE	3	30
POCO IMPORTANTE	5	50
NO IMPORTANTE	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos

GRÁFICO Nº 1



Fuente: Tabla

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos

Interpretación

En base a los resultados obtenidos se puede evidenciar que una parte minoritaria considera la evaluación importante, y la mitad de los encuestados piensa que es poco importante la evaluación a los deportistas, menos de la mitad considera que es muy importante.

PREGUNTA 2.

¿Cuál de las siguientes evaluaciones considera las más importantes?

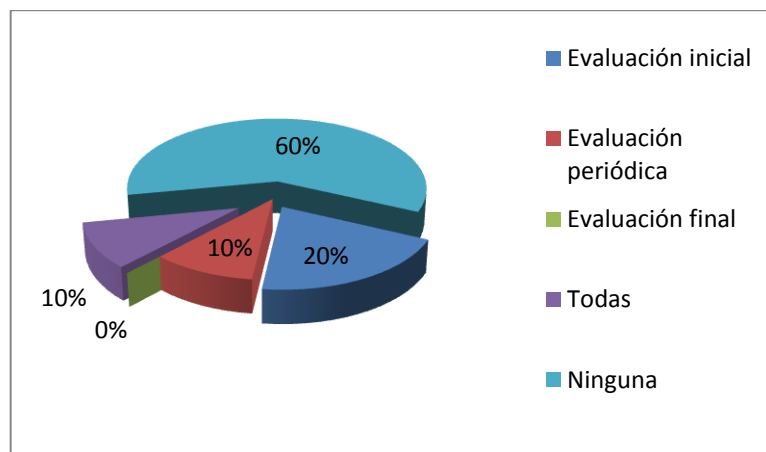
TABLA N°2

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Evaluación inicial	2	20
Evaluación periódica	1	10
Evaluación final	0	0
Todas	1	10
Ninguna	6	60
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

GRÁFICO N° 2



Fuente: Tabla

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos

Interpretación

En base a los resultados obtenidos se puede evidenciar que la mínima parte de los encuestados considera la evaluación que debe de ser periódica, más de la mitad considera que ninguna es importante durante el periodo de entrenamiento.

Pregunta 3

¿Trabaja usted con baremos de acuerdo a la edad?

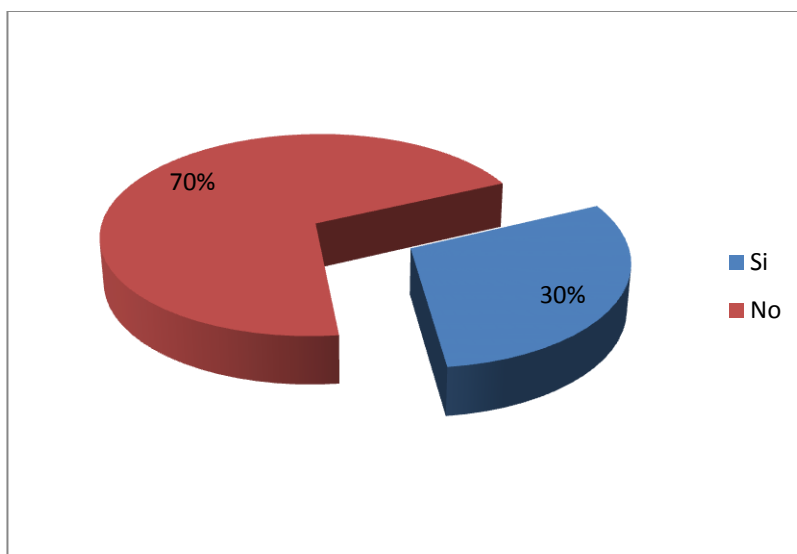
TABLA N° 3

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Si	3	30
No	7	70
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico N° 3



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En base a los resultados obtenidos se puede evidenciar que más de la mitad de los encuestados no utilizan baremos según la edad y menos de la cuarta parte aplica los baremos según la edad.

Pregunta 4

¿Qué test utiliza para evaluar la velocidad máxima?

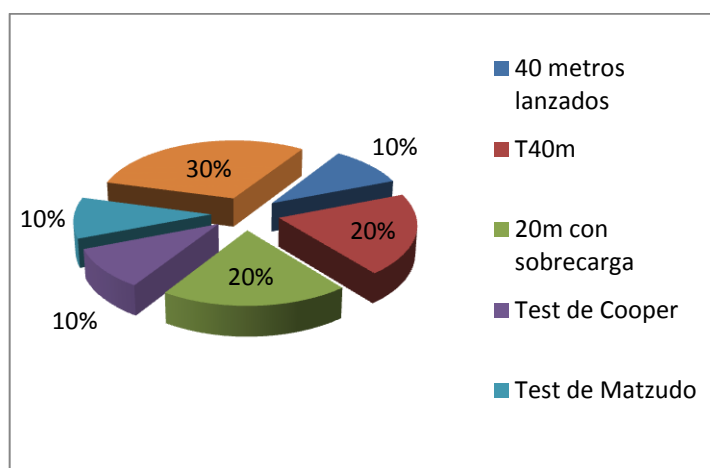
TABLA N° 4

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
40 metros lanzados	1	10
T40m	2	20
20m con sobrecarga	2	20
Test de Cooper	1	10
Test de Matzudo	1	10
Ninguno	3	30
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico N° 4



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En base a los resultados obtenidos se puede evidenciar que menos de la mitad de los encuestados, no emplean ningún test en la velocidad máxima, más de la cuarta parte de los encuestados utilizan los test de T40m y 20 metros de sobrecarga y menos de la cuarta parte de los encuestados utilizan los test de Cooper y test de Matzudo para evaluar la velocidad máxima.

Pregunta 5

¿Qué test utiliza para evaluar la agilidad?

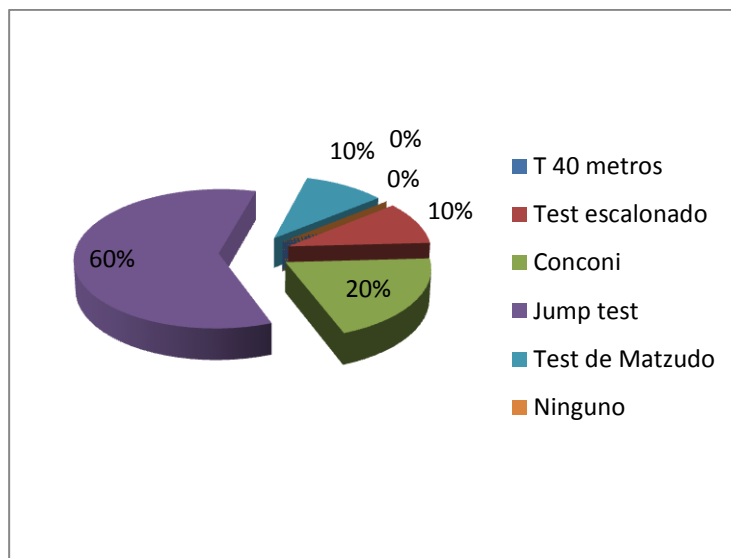
TABLA Nº 5

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
T 40 metros	0	0
Test escalonado	1	10
Conconi	2	20
Jump test	6	60
Test de Matzudo	1	10
Ninguno	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 5



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados obtenidos se puede demostrar que más de la mitad de los encuestados aplica el Jump test para evaluar la agilidad, más de la cuarta parte de los encuestados utiliza el Conconi y menos de la cuarta parte utiliza el test de Matzudo y test escalonado.

Pregunta 6

¿Qué test utiliza para evaluar la resistencia aeróbica?

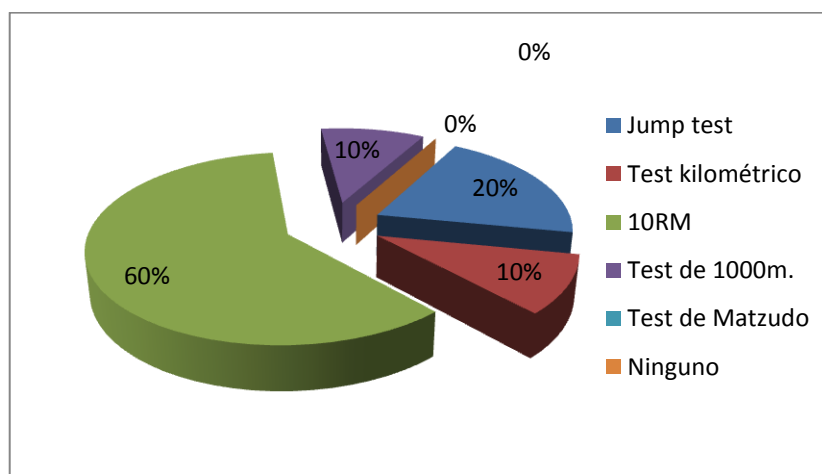
TABLA Nº 6

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Jump test	2	20
Test kilométrico	1	10
10RM	6	60
Test de 1000m.	1	10
Test de Matzudo	0	0
Ninguno	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 6



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados obtenidos se puede comprobar que más de la mitad utiliza el 10 Rm para evaluar la resistencia aeróbica, más de la cuarta parte de los encuestados utilizan el Jump test en la evaluación y menos de la cuarta parte de los encuestados utilizan los test de Kilometro y el test de 1000m en la evaluación a los deportistas.

Pregunta 7

¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?

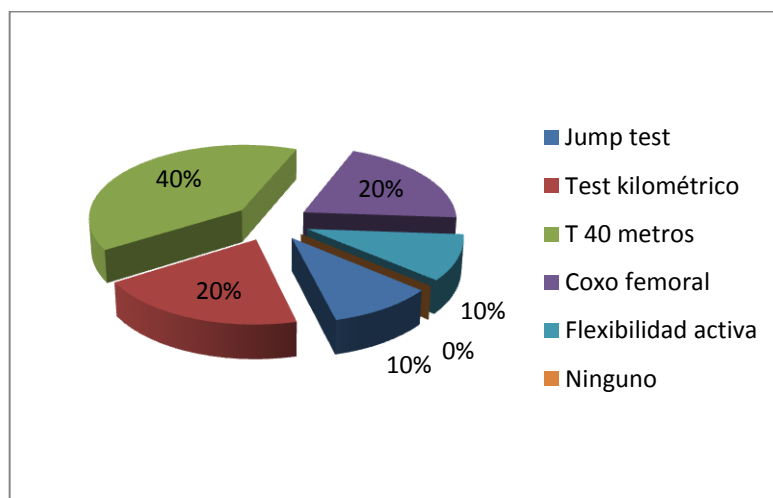
TABLA N° 7

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Jump test	1	10
Test kilométrico	2	20
T 40 metros	4	40
Coxo femoral	2	20
Flexibilidad activa	1	10
Ninguno	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico N° 7



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados adquiridos se puede evidenciar que menos de la mitad de los encuestados al evaluar la flexibilidad no utilizan ningún test, más de la cuarta parte utiliza los test Kilométrico y el test Coxo femoral y menos de la cuarta parte utiliza el test de flexibilidad activa y Jup test en la evaluación a los deportistas.

Pregunta 8

¿Considera importante la evaluación de la técnica del fútbol, para la elaboración del plan de entrenamiento deportivo?

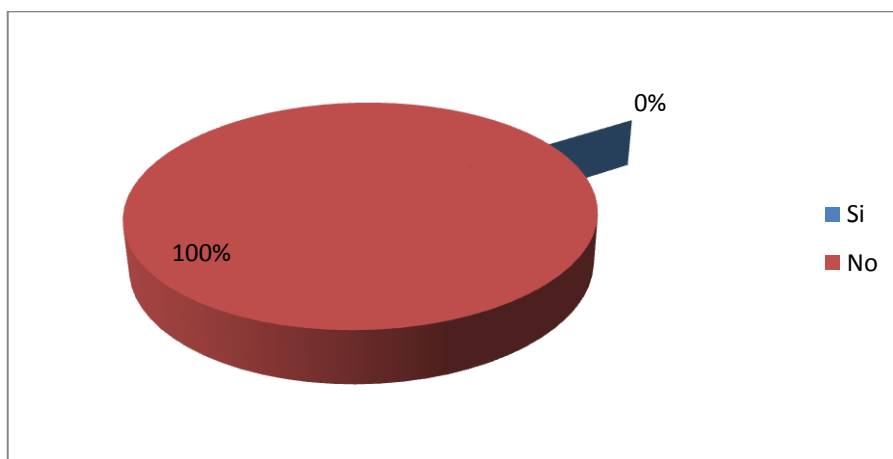
TABLA Nº 8

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Si	0	0
No	10	100
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 8



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados adquiridos se puede demostrar que la totalidad de los encuestados no realiza una evaluación a los deportistas, sobre la técnica del fútbol; para la realización de su planificación de entrenamiento.

Pregunta 9

Marque con una X con qué frecuencia usted utiliza los test técnicos.

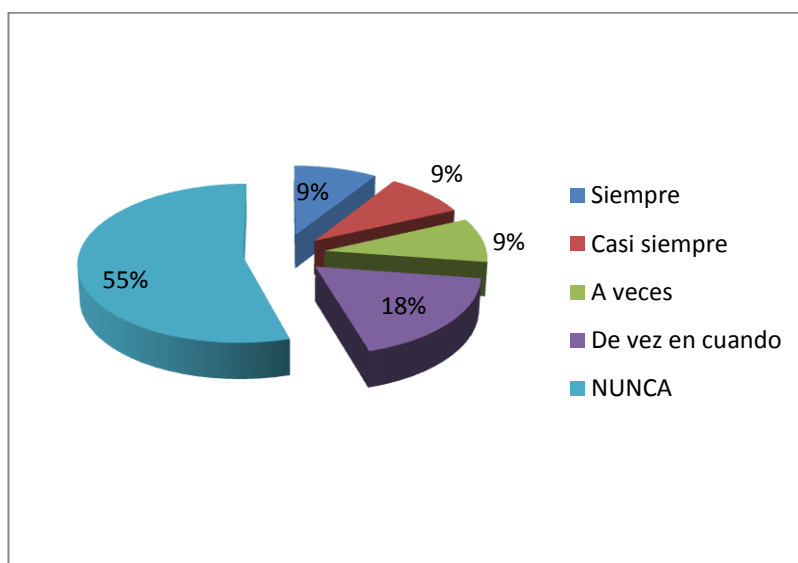
TABLA Nº 9

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	10
Casi siempre	1	10
A veces	1	10
De vez en cuando	2	20
NUNCA	6	60
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 9



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados conseguidos se puede evidenciar que más de la mitad de los encuestados nunca utiliza los test técnicos, más de la cuarta parte de vez encuestando utiliza los test técnicos y menos de la mitad de los encuestados realizan siempre, casi siempre abecés realizan los test técnicos a los deportistas.

Pregunta 10

¿Cuál de las siguientes evaluaciones considera las más importantes?

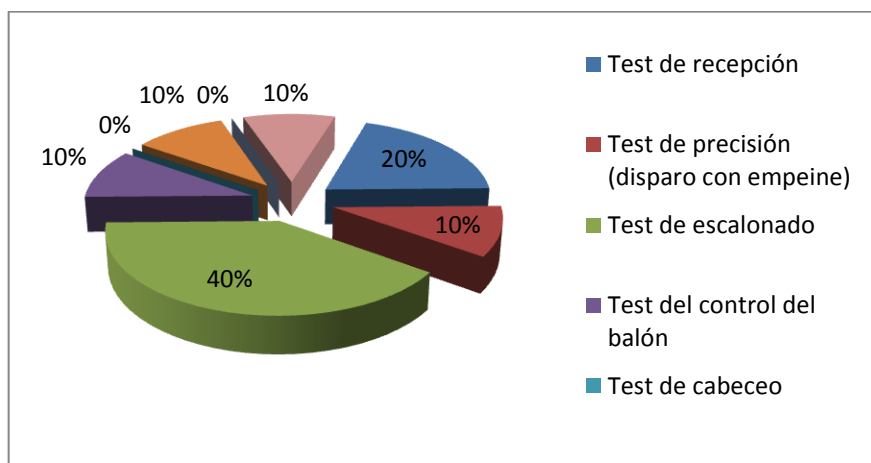
TABLA N° 10

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Test de recepción	2	20
Test de precisión (disparo con empeine)	1	10
Test de escalonado	4	40
Test del control del balón	1	10
Test de cabeceo	0	0
Test de precisión del pase	1	10
Test de potencia con remate	0	0
Test de conducción	1	10
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico N° 10



Fuente: Tabla

Autor: :Endara Ruiz Juan Carlos..

Interpretación

En los resultados obtenidos se puede verificar que menos de la mitad utiliza el test escalonado, más de la cuarta parte de los encuestados utilizan el test de recepción y menos de la cuarta parte utilizan los test de precisión, control del balón, precisión del pase y el de conducción.

4.3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS

Pregunta 1

¿Su entrenador realiza evaluaciones durante el proceso del entrenamiento deportivo?

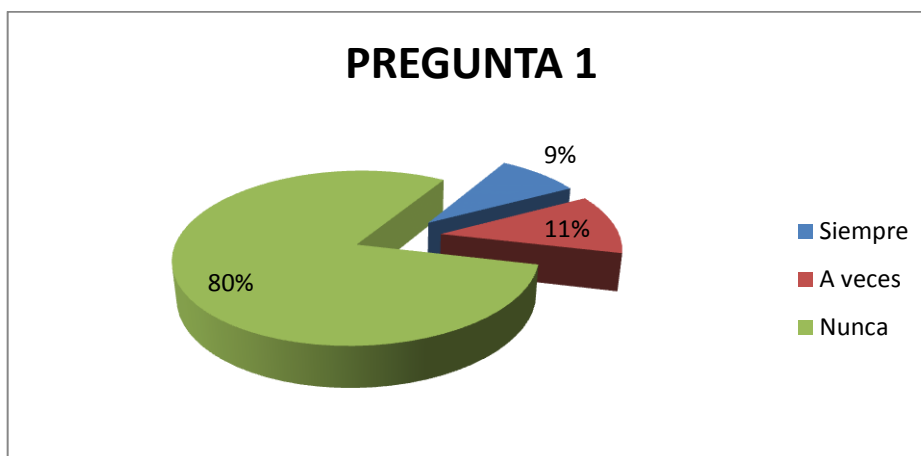
TABLA Nº 1

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	13	9
A veces	17	11
Nunca	120	80
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 1



Fuente: Tabla

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En los resultados conseguidos se puede probar que más de la mitad de los encuestados no realizan evaluaciones durante el entrenamiento y una cuarta parte de los encuestados manifiesta que a veces realiza la evaluación durante el entrenamiento.

Pregunta 2

¿Cuál de las siguientes evaluaciones utiliza con más frecuencia su entrenador?

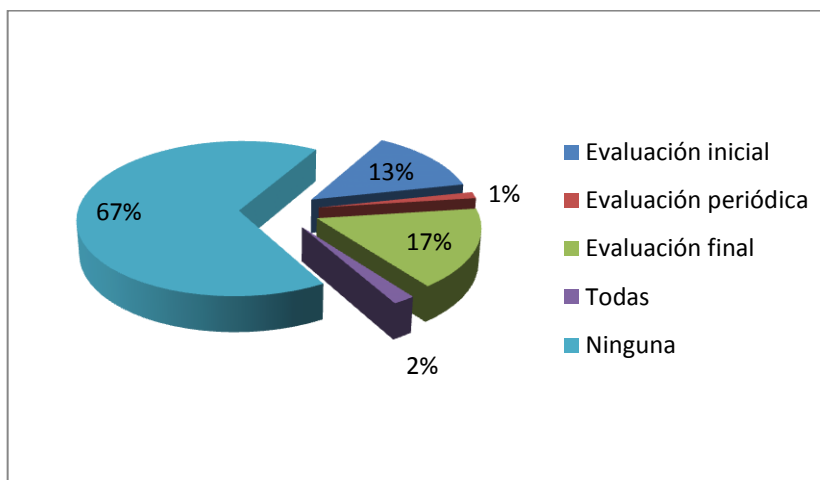
TABLA N° 2

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Evaluación inicial	20	13
Evaluación periódica	2	1
Evaluación final	25	17
Todas	3	2
Ninguna	100	67
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico N° 2



Fuente: Tabla

Autor : Endara Ruiz Juan Carlos..

Interpretación

En los resultados obtenidos se puede evidenciar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que su entrenador nunca realiza evaluaciones en el entrenamiento y más de la cuarta parte manifiesta que utiliza el entrenador la evaluación inicial y la evaluación final.

Pregunta 3

¿Cuál de los siguientes test físicos han sido utilizados por su entrenador?

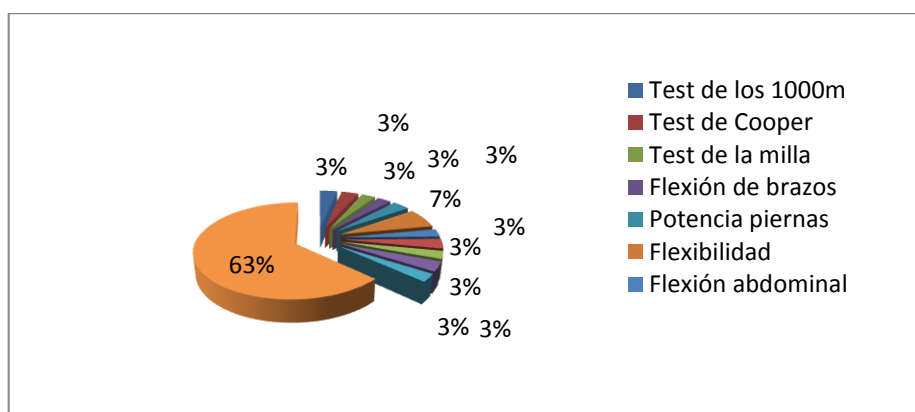
TABLA Nº 3

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Test de los 1000m	5	3
Test de Cooper	5	3
Test de la milla	4	3
Flexión de brazos	4	3
Potencia piernas	5	3
Flexibilidad	10	7
Flexión abdominal	4	3
Velocidad 20m.	5	3
Velocidad 40m.	4	3
Test 40metros	5	3
Test kilométrico	4	3
Ninguno	95	63
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 3



Fuente: Tabla

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

En base a los resultados se puede evidenciar que la mitad de los encuestados manifiestan que sus entrenadores no utilizan ningún test, más de la cuarta parte manifiesta que el entrenador utiliza el test de flexibilidad y menos de la cuarta de los encuestados manifiestan que el entrenador utiliza el test de Cooper y el test de velocidad de 40 m.

Pregunta 4

¿Cuál de los siguientes test técnicos han sido utilizados por su entrenador?.

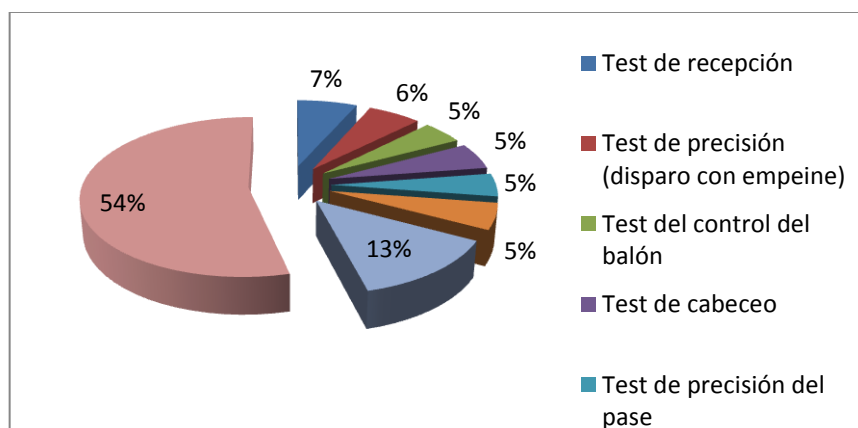
TABLA Nº 4

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Test de recepción	10	7
Test de precisión (disparo con empeine)	9	6
Test del control del balón	7	5
Test de cabeceo	8	5
Test de precisión del pase	7	5
Test de potencia con remate	8	5
Test de conducción	20	13
Ninguno	81	54
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Gráfico Nº 4



Fuente:Tabla

Autor: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede evidenciar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no utilizan los test técnicos y menos de la cuarta parte de los encuestados utilizan sus entrenadores el test de precisión y el test de conducción.

Pregunta5

¿Su entrenador antes de aplicar una evaluación realiza la explicación correspondiente?

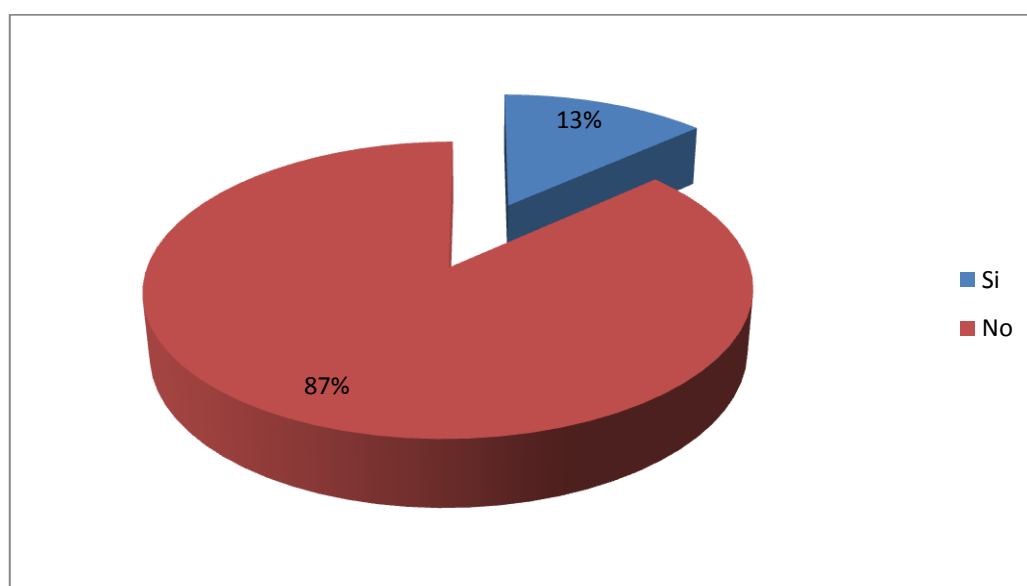
TABLA Nº 5

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Si	20	13
No	130	87
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 5



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no realizan una explicación al momento que van aplicar una evaluación y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si reciben una explicación sobre la evolución.

Pregunta 6

¿Su entrenador utiliza Test motores antes de iniciar otro periodo de preparación física y técnica?

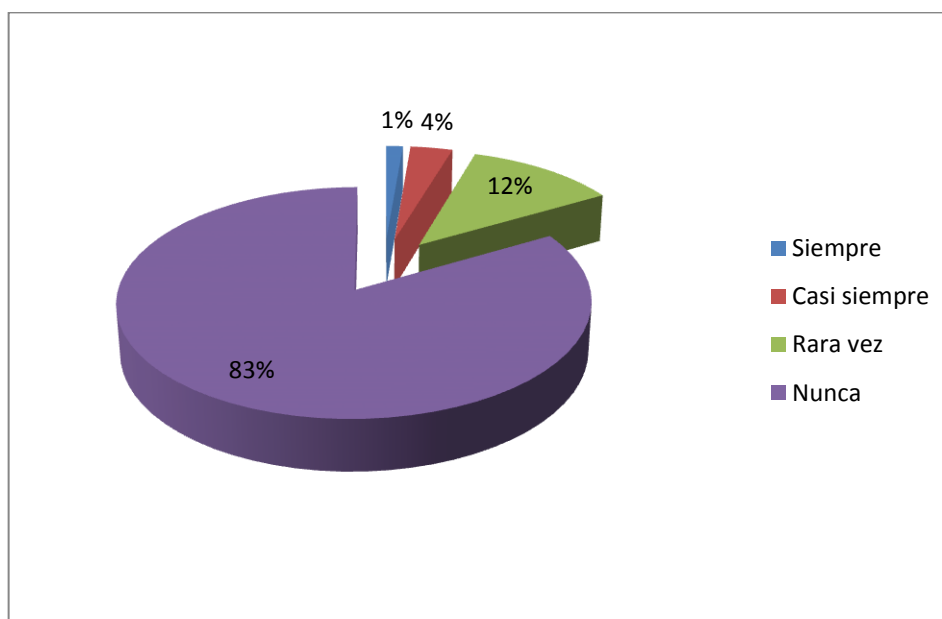
TABLA Nº 6

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	2
Casi siempre	2	1
Rara vez	45	30
Nunca	100	67
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 6



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no realizan una evaluación antes de entrar a otra temporada y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si realizan las evaluaciones.

Pregunta 7

¿Tu entrenador asiste a cursos de capacitación sobre Test motores?

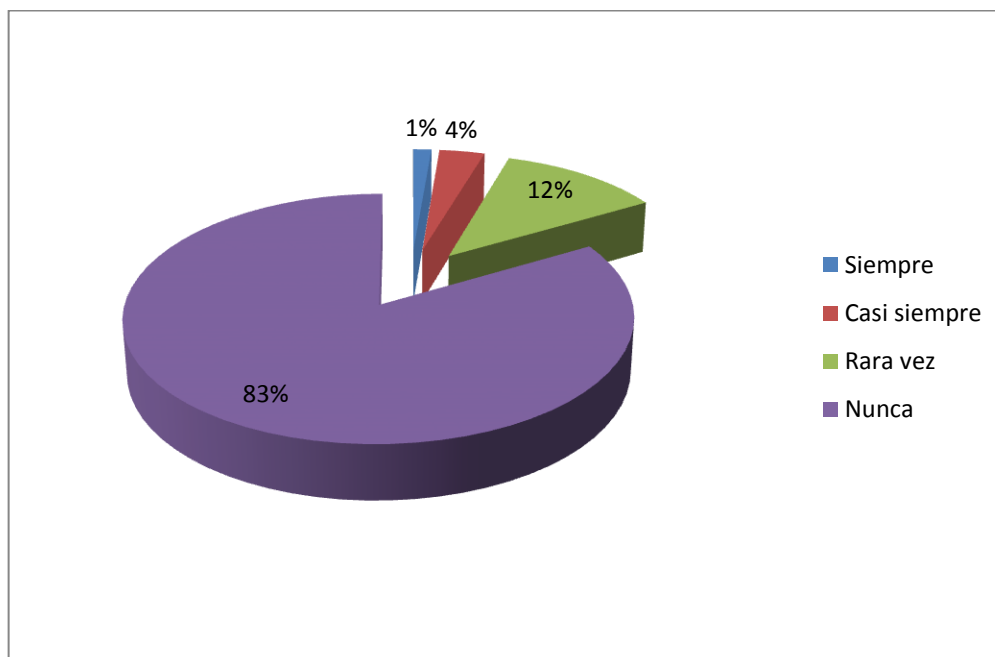
TABLA Nº 7

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	5
Casi siempre	5	3
Rara vez	47	31
Nunca	90	60
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 7



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no asisten a cursos de capacitación y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si asisten a cursos de capacitación.

Pregunta 8

¿Tu entrenador utiliza pruebas de evaluación antes de empezar la pre temporada?

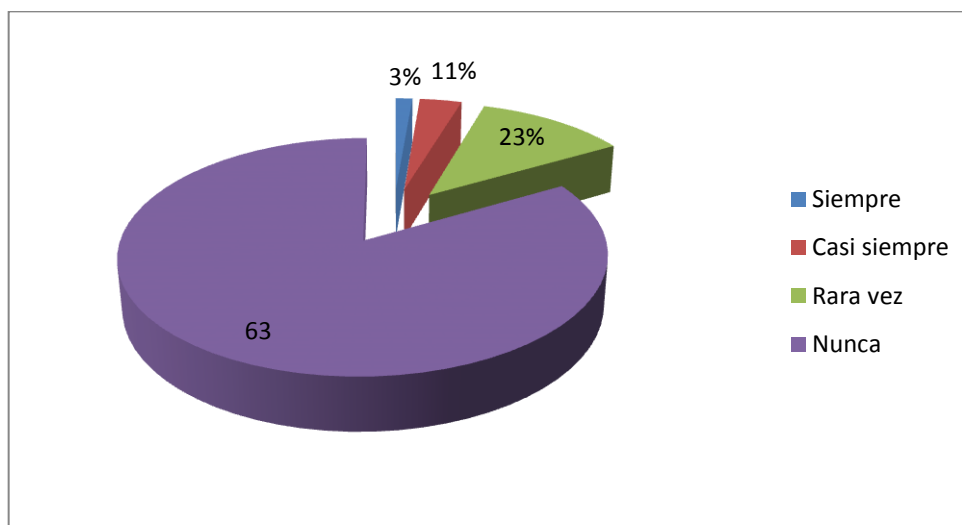
TABLA Nº 8

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	3
Casi siempre	16	11
Rara vez	35	23
Nunca	95	63
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 8



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no realizan una evaluación antes de entrar a la pre temporada y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si realiza la evaluación antes de entrar a la pre temporada.

Pregunta 9

¿Su entrenador ha elaborado baremos de condición física de acuerdo al medio donde vive?

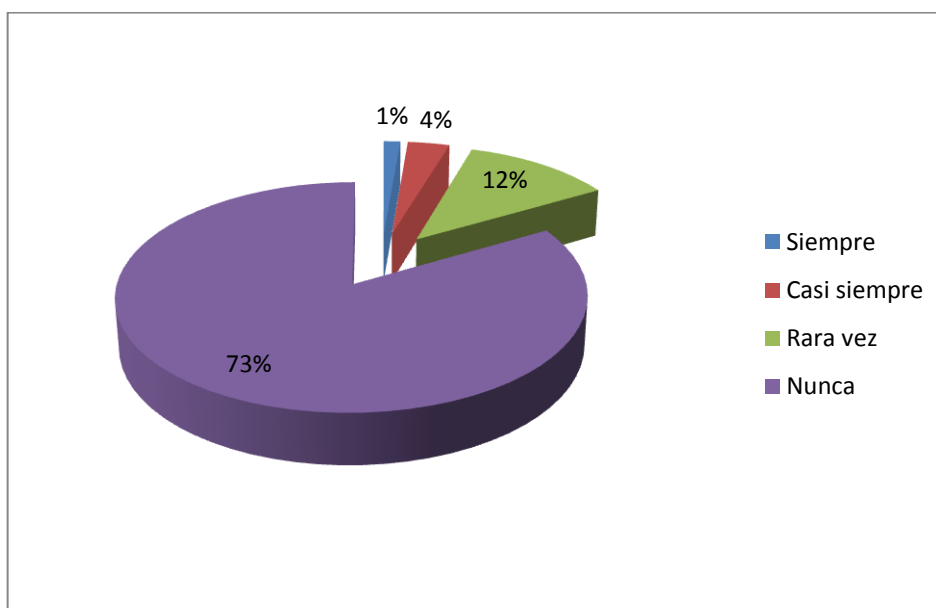
TABLA Nº 9

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	2
Casi siempre	10	7
Rara vez	27	18
Nunca	110	73
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 9



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no realizan baremos de acuerdo a la edad y al lugar de donde viven y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si realiza baremos de acuerdo a la edad y el lugar.

Pregunta 10

¿Su entrenador te evalúa de forma periódica, para luego dosificar las diferentes cargas de entrenamiento?

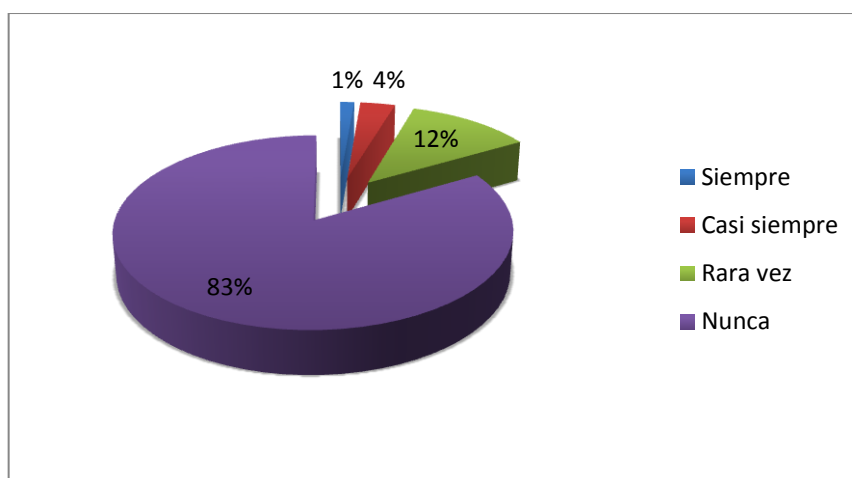
TABLA Nº 10

CATEGORÍA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	1
Casi siempre	5	3
Rara vez	18	12
Nunca	125	83
TOTAL	150	100

Fuente: Encuesta

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

TABLA Nº 10



Fuente: Tabla

Tabla: Endara Ruiz Juan Carlos.

Interpretación

Según los resultados se puede afirmar que más de la mitad de los encuestados manifiestan que los entrenadores no evalúan de forma periódica a los deportistas y menos de la cuarta parte de los encuestados manifiestan que si reciben una evaluación periódica para aumentar la carga.

4.4 CONTESTACIÓN ALAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

¿Cuál es el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los test motores en el entrenamiento de fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

Según los resultados obtenidos, en la encuesta realizada a entrenadores y deportistas, se analiza que los entrenadores de los Colegios en mención, no aplican los test de evaluación debido por la falta de conocimientos, o el mal uso de los mismos lo que se recomienda cursos de capacitación sobre test motores y en qué momentos deben ser aplicados durante el entrenamiento lo cual ayudara al desarrollo tanto físico como técnico de los deportistas.

Interrogante de Investigación Nº 2

¿Cuáles son los test motores que utilizan los entrenadores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

De acuerdo a los resultados obtenidos, en la encuesta se puede manifestar que una minoría de los entrenadores utilizan los test más sencillos para realizar la evaluación y realizar su planificación de entrenamiento, como también se evidencia que la mayoría de entrenadores en las instituciones mencionadas no aplican ningún test a los deportistas lo que se recomienda, trabajar con los siguientes test: el de test de cooper de los 12 minutos, test de 40 metros lanzados, test de salto horizontal, test de flexibilidad de tronco, que es la base para desarrollar las demás capacidades.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

- Se evidencia un limitado conocimiento de los test motores por parte de los entrenadores de las diferentes instituciones de la ciudad de Tulcán.
- Con respecto a la importancia, en qué momento deben ser aplicados un gran porcentaje de los entrenadores no lo aplican y unos pocos lo aplican de forma superficial y desconocen en qué momento deben ser usados.
- Refiriéndonos a los tipos de test que deben ser aplicados en la evaluación de los deportistas, sean estos técnicos o físicos los entrenadores desconocen cuáles son los test apropiados que deben aplicar, por lo cual su planificación es defectuosa.
- Los entrenadores no explican a los deportistas cuales son los test que va aplicar y que beneficios van a obtener con esta evaluación, donde se verifica la falta de comunicación que existe.
- Se constata que los entrenadores les falta preparación y los pocos conocimientos que tienen son mal aplicados en el trascurso de su planificación de entrenamiento perjudicando así a los deportistas y al futuro del futbol

5.2. RECOMENDACIONES.

- Asistir a diferentes cursos sobre el procedimiento de la aplicación de los diferentes test.
- Dar la debida importancia a los test de evaluación en el tiempo del entrenamiento.
- Escoger los diferentes test que estén acorde al grupo humano que se tiene y al medio donde se vive.
- A los entrenadores utilicen la propuesta alternativa como medio de consulta, para realizar trabajos de fuerza y obtener un buen rendimiento en el entrenamiento del fútbol.
- Cada entrenador debe explicar de una forma clara y precisa a los deportista el objetivo de los test que se van aplicar.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“PROGRAMA INFORMATICO DE LOS TEST MOTORES PARA LOS ENTRENADORES DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA INFERIOR DE LOS COLEGIOS FISCALES DE LA CIUDAD DE TULCÁN PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO 2012-2013”.

6.2. JUSTIFICACIÓN

Según los análisis realizados en las encuestas sobre los conocimientos de los entrenadores y deportistas de la ciudad de Tulcán sobre los test motores en el entrenamiento de fútbol en la categoría inferior son deprimentes, siendo esto la falta de actualización y el desconocimiento sobre la materia trayendo como consecuencia el bajo desempeño en el contorno deportivo en la disciplina del fútbol.

Otro dato de la investigación, donde se evidencia que la mayoría de la población ha manifestado que no han tenido una evaluación por los entrenadores con la debida frecuencia. Por lo cual es muy importante la realización de un programa informático de actividades o test de evaluación.

Motivo que los métodos de evaluación dentro de la preparación física es la base para la consecución de un adecuado rendimiento deportivo en los deportistas que practican el fútbol, un mayor aprendizaje de la técnica y táctica así como también el logro de resultados en las competiciones.

Es necesario que los entrenadores que se dedican a preparar equipos de fútbol en la ciudad de Tulcán tengan basto conocimientos sobre la utilización adecuada de los test motores físicos y de habilidad siendo estas una base principal en la realización del entrenamiento y su adecuada dosificación de las cargas evitando que se produzcan lesiones graves en el deportista, dicha sapiencia deberá tener soporte en el ámbito científico y otras ciencias.

El control de procesos a través de una computadora ha venido tomando mucha fuerza en los últimos años, razón por la cual he querido implementar este programa informático que facilitará una planificación de entrenamiento con bases reales, y un control permanente. Si bien es seguro los favorecidos directos del programa informático serán los entrenadores de fútbol de la ciudad de Tulcán, indudablemente también se beneficiarán los deportistas, teniendo en cuenta que los entrenadores tendrán la posibilidad de llevar la planificación de entrenamiento de forma sistemática y científica.

6.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

TEST DE CAMPO

Son test que evalúan talentos atléticos específicos, en una muestra aplicada.

El término medición se refiere a la recopilación de información, sobre la base de la cual es tomada una decisión.

EVALUACIÓN

Es el proceso de analizar test y resultados de medición con el propósito de tomar decisiones; la evaluación significa “probar y medir” (los términos

test, medición y evaluación, son a veces usados intercambiamente, pero al igual que las definiciones aquí indicadas, estos tienen distintos significados).

El profesional que posee un amplio conocimiento de la ciencia del ejercicio, puede efectivamente usar los resultados de los test y de las mediciones para tomar decisiones apropiadas concernientes a métodos de entrenamiento, para así obtener las metas de los programas y ayudar a los jugadores a conseguir su mayor potencial. Tanto los test como las mediciones forman el objetivo central dentro del proceso de evaluación.

Un modelo sistemático en la evaluación de programas de entrenamiento y acondicionamiento debe incluir los siguientes componentes:

1. - Objetivos del Programa.- Dar dirección al programa de entrenamiento, al principio es importante tener una idea clara de lo que debe ser realizado.

2. - Pruebas de Pre evaluación.- Estas pruebas permiten al profesional de la preparación física, fuerza y acondicionamiento el evaluar los niveles de entrenamiento de los atletas, y sirven como guía para diseño e implementación de la planificación y programación

3. - Prescripción de Entrenamiento.- Es cuidadosamente diseñada para ejecutar objetivos totales en los programas y formar el régimen de acondicionamiento total, da las pautas de intensidad en el entrenamiento.

4. - Test de Post evaluación.- Involucra la selección o desarrollo de medidas específicas para la obtención de objetivos del programa, por parte del atleta nos ayudan a controlar el ritmo de crecimiento correcto o incorrecto en el desarrollo de entrenamiento.

5. - Evaluación.- La evaluación de las prescripciones de entrenamiento utiliza los resultados de los test para tomar decisiones sea o no, obtenidos los objetivos del programa esta evaluación final nos determina como se llevó a cabo el proceso .de entrenamiento , y como se obtuvieron los resultados en una manera más desmenuzada para poder analizar por partes del proceso y tomar las respectivas correcciones en cuanto al mejoramiento y la obtención del mejor rendimiento tanto de los jugadores como del cuerpo técnico nos da la posibilidad de autoevaluarnos en el rendimiento y de realizar las correspondientes reingenierías de procesos con el fin de llegar a una calidad total

La evaluación que va conjuntamente con el proceso de entrenamiento es conocida como **Evaluación Formativa**. Las evaluaciones formativas son test que se realizan en intervalos regulares, dentro del programa de entrenamiento. Estos ayudan al entrenador, así como al atleta a determinar el grado de maestría obtenido hasta entonces y a precisar las áreas que requieren prescripción de ejercicio, poniendo énfasis en las necesidades individuales del atleta. Pruebas periódicas también permiten al profesional de fuerza y acondicionamiento evaluar diferentes métodos de entrenamiento, para recolectar información normativa y para evaluar su propia efectividad.

Pruebas y evaluaciones también ayudan a los atletas a evaluar sus destrezas o debilidades, al mismo tiempo que hacen a su prescripción de entrenamiento más interesante e intrínsecamente motivacional.

SELECCIÓN DE TEST APROPIADOS

Las tres características más importantes de un test son: validez, confiabilidad y objetividad. Si un test no cumple con estos requisitos, éste no aportará con mediciones aceptables para la evaluación.

Validez

Se refiere al grado con el cual un test mide lo que se supone va a ser medido y esta es la característica más importante de la prueba. Existen 4 tipos de validez: de contenido, concurrente, predictiva y de creación.

- **Validez de contenido.-** Es una técnica basada en la subjetividad establecida, hecho por el cual el test mide el contenido deseado (también llamado validez frontal).
- **Validez concurrente.-** Es el grado en el cual se mide un test correlacionado con resultados de un estándar aceptable.
- **Validez predictiva.-** Es el grado en el cual una medida puede predecir la actuación en una segunda medición.
- **Validez de Creación.-** Es el grado en el cual un test mide una parte de toda la habilidad o una prueba abstracta.

El interés primario del especialista de preparación física en la selección de pruebas de campo es crear validez. El objetivo de las herramientas de medición para establecer validez de creación, es el criterio variable, el cual es la puntuación usada para representar la habilidad de un participante en una parte de toda la destreza o habilidad en una prueba abstracta. Ejemplo de creaciones encontradas por el profesional de fuerza y acondicionamiento incluyen las habilidades de salto, carrera y fuerza muscular de los brazos. Al crear validez, se asume que aquellos atletas que han conseguido el mayor puntaje en la actuación de un test (ej: el salto vertical) conseguirán mayor puntaje en el criterio variable (ej: demostración de poder de un jugador de futbol) que los atletas quienes consiguieron puntajes bajos en el test de actuación (performance).

Confiabilidad

La confiabilidad se refiere al grado de consistencia con el cual un test mide lo que es medido; este es esencialmente la capacidad de repetición de un test. Cuando en un atleta en el cual su habilidad no ha cambiado es medida dos veces con un perfecto test de confiabilidad, los dos van a ser idénticos. Cualquier variación en los dos marcadores representa un error de medición, el cual puede darse por cualquiera de los siguientes factores:

- Falta de armonía entre los puntajes.
- Falta de consistencia en la ejecución por parte de la persona evaluada.
- Negligencia de un instrumento para medir consistentemente.
- Negligencia del examinador para seguir procedimientos estandarizados de prueba.
- Negligencia del examinador para calibrar instrumentos de prueba.

Para que una medición sea válida esta debe ser precisa, pero un test confiable puede no ser válido porque el test puede que no mida lo que supuestamente va a ser medido. Por Ej: la carrera de 60 metros. Y la carrera de 1609 metros (milla) son pruebas de campo precisas, pero tan solo la carrera de 1609 metros es considerado un test de campo válido para la resistencia cardiovascular. También es posible en un test ser altamente preciso para un grupo (Ej. jugadores selección mayores) y ser solo moderadamente preciso para otro grupo (Ej. jugadores juveniles), debido a factores de maduración física.

Objetividad

Es el grado en el cual múltiples marcas concuerdan en la magnitud de los marcadores. Esto es también conocido como inter evaluación de

precisión o como inter evaluación de armonía. Para mejorar la objetividad de los test, es esencial tener un sistema claro y objetivo de puntuación y un evaluador competente. El evaluador debe ser entrenado y tener experiencia con los instrumentos de prueba que son usados. Por ejemplo si un evaluador está midiendo el tiempo en la 40m con un cronómetro, él o ella deben estar debidamente familiarizados con él cronómetro para saber precisamente cuándo y cómo comenzar y parar, de otra manera una puntuación inexacta será registrada en el test.

Un alto grado de objetividad es esencial cuando dos evaluadores están administrando un test para dos subgrupos de jugadores. Si un evaluador es más indulgente que el otro el subgrupo de él o ella tendrá una injusta ventaja. El mismo evaluador debe probar a un grupo tanto al principio como al final de un período de entrenamiento. Si existe dos evaluadores y el evaluador que inició es más indulgente que el evaluador del final, la resultante de las mediciones podría ser inservible para propósitos de comparación.

Considerando la situación en la cual un atleta es probado en la posición de cuclillas. Si el evaluador del pre test es más indulgente (requiriendo menos intensidad en la profundidad de la flexión) que el evaluador del post test, el atleta puede obtener un marcador más bajo en el pos test aunque él o ella hubiesen pensado conseguir una notable mejoría en su fuerza.

Quizás el argumento más común en el cual está faltando la objetividad involucra al entrenador con un fuerte compromiso personal hacia el atleta. El compromiso puede influenciar al entrenador para ver lo que él o ella quieren ver, por lo que los resultados del test pueden ser alterados. Pruebas atléticas exactas y consistentes deben ser la meta de todos los profesionales de la preparación física la fuerza y acondicionamiento.

DESARROLLO DE FORMAS DE PUNTAJE

Los modelos de puntaje individual, deben ser desarrollados antes de la sesión de pruebas. Cada atleta recibirá un modelo con su nombre y todos los test impresos en él antes de que el periodo de pruebas inicie. Esto permite un tiempo de descanso para ser usado más eficientemente y reduce la incidencia de errores en el registro. Los modelos individuales de puntaje permiten rotar entre las estaciones de evaluación y registrar resultados rápidamente. Un ejemplo de un modelo individual de puntaje lo podemos observar a continuación:

Modelo Individual de Puntaje

E	EXELENTE	5 PUNTOS
MB	MUY BUENO	4 PUNTOS
B	BUENO	3 PUNTOS
R	REGULAR	2 PUNTOS
M	MAL	1 PUNTO

PREPARACIÓN DE LOS JUGADORES

La fecha, la hora y el propósito de la batería del test deben ser anunciados con anticipación a la fecha de la prueba para permitir que los atletas se preparen física y psicológicamente para así realizar su mejor actuación.

Para maximizar la confiabilidad del test el atleta debe ser familiarizado con el contenido del test y sus procedimientos. Un corto y supervisado pretexto realizado un día antes de la prueba es a veces beneficioso.

INSTRUCCIONES DEL TEST

La claridad y simplicidad de las instrucciones tiene una relación directa con la confiabilidad y objetividad del test.

Las instrucciones deben especificar el programa referente al calentamiento y a las tentativas de prácticas. Como va a ser realizado el test, cuantos intentos van a ser permitidas, como va a ser calificado el test, la política que se tomara cuando una persona realiza cualquier parte de la prueba incorrectamente, y las recomendaciones para una máxima actuación.

El administrador del test deberá demostrar por sí mismo como se debe ejecutar la prueba, siempre que le sea posible, esto es mucho más efectivo que tan solo leer las instrucciones en voz alta.

El administrador deberá anticiparse a las preguntas y tener listas las respuestas así como motivar a los atletas por igual y no dar especial estímulo solo a uno de estos.

La validez y confiabilidad son mayores cuando los administradores de las pruebas son organizados y componentes, los atletas están informados antes de las pruebas, ellos están tanto físicos como sociológicamente preparados para la prueba, ellos están motivados para hacerlo bien, y el ambiente de la prueba es apropiado para una buena actuación.

CALENTAMIENTO

La precisión se incrementa con un pre test de calentamiento. Un calentamiento tanto apropiado como organizado consiste en un calentamiento general seguido de un calentamiento específico. Los dos tipos de calentamiento incluyen movimientos similares a los de la prueba

en particular que va a ser evaluada. Un instructor bien organizado debe asegurarse que todos los atletas reciban la misma cantidad de prácticas de calentamiento. Es aceptable el permitir que los primeros tres intentos de la prueba sirvan como la actividad específica de calentamiento y de esta manera registrar los mejores promedios de las pruebas sucesivas tal como el criterio de puntuación (la puntuación actualmente registrada y usada para representar la habilidad de una persona) es de suma importancia diagramar el calentamiento orientado hacia el test que en esa oportunidad se vaya a tomar.

PRUEBAS DE CAMPO

En este capítulo se discutirá sobre las pruebas de campo que se tomara a los jugadores de futbol, aclarando que todos los test serán tomados en la cancha de futbol es decir en el césped y con la indumentaria que los futbolistas utilizan específicamente para el juego. Aquí echaremos una mirada al propósito y a los protocolos de muchos test de campo.

TEST GENERALES

Como la palabra lo indica estos test son de carácter general y sirven para evaluar cualquier deportista y cualquier deporte, arrojándonos datos de forma general, sin embargo estos test no nos proporcionan datos para el entrenamiento sino la forma actual del deportista en un momento determinado ,esta particularidad se da porque los resultados de los test generales vienen dados de los resultados complejos del entrenamiento de las capacidades condicionales principales y las capacidades condicionales derivadas, así como de las capacidades de coordinación y flexibilidad, sin embargo estos test generales nos sirven de comparación en los diferentes momentos de la temporada (macro ciclo). Otro punto a tomar en cuenta en la toma de estos test generales es que se puede de

ser posible incorporar la grabación o toma de la frecuencia cardiaca sea manualmente o con el medidor de frecuencia cardiaca y un muestreo del ácido láctico en la sangre.

VELOCIDAD

CARRERA DE VELOCIDAD

Carrera Rápida de 40 metros

Equipo

Por lo menos 60 metros de un espacio de carrera limpio, ordenado, y seguro.

Cronómetro (0,1 segundos) con memorias y un hectómetro para las medidas

PROCEDIMIENTO

- 1.-Asegúrese que los jugadores realicen adecuados ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- 2.- Permita dos carreras de práctica a velocidad submaximal, para un calentamiento específico.
- 3.- Haga que el jugador se ubique detrás de la línea de partida, listo para salir salida alta
- 4.- el jugador sale cuando el estime conveniente salida a gusto, el atleta corre a toda velocidad la distancia de 40 metros y se desacelera durante las restantes 20 metros, estará trazada la pista con señales de estacas altas por lo menos 1.80 a los 00 metros,20 metros ,30 metros y 40 metros esta señalización será a doble estaca con un ancho de 2 metros es decir que el jugador tendrá que correr por un canal previamente trazado ,esto

nos da dos ventajas : primero, el jugador corre totalmente recto por las guías y segundo el cronometrador tiene la posibilidad de guiarse por las estacas y el paso del jugador .



5.- El cronometrador debe prender el cronómetro, al despegue del pie delantero con el suelo, cronometrara al paso por los 20 metros los 30 metros y los 40 metros, el cronometrador estará ubicado en el paso de los 20 metros para que sea posible la visibilidad completa, a los 30 y 40 metros es importante que se encuentre un ayudante que de la señal de paso del jugador. Otra cosa muy importante es que debe existir un solo cronometrista con un cronometro de memorias.

De este test vamos a obtener 4 datos muy importantes que son

- Tiempo en 20 metros
- Tiempo en 30 metros
- Tiempo en 40 metros
- Tiempo en 20 metros lanzados (tiempo en 40m - tiempo en 20 m)

SALTO HORIZONTAL

EQUIPO

Cinta de medir

En la misma cancha de futbol y el deportista con los zapatos de futbol se tiende la cinta de medir en el piso se realiza una señal de partida donde el jugador coloca los pies con el ancho a la altura de los hombros evitando que las piernas no estén muy separadas ni muy juntas.

Una persona que mida el salto

PROCEDIMIENTO

- 1.- El atleta se coloca en el lugar de salto
- 2.- El jugador salta lo más largo posible, y el anotador toma en cuenta la parte del talón de la pierna que este más atrás
- 3.- Mida la distancia entre las dos marcas
- 4.- Registre la mejor marca de 1 o 2 tentativas, el más alto

RAZONES PARA LA DESCALIFICACIÓN

Cualquier irregularidad al realizar el salto como caída, dar un impulso, saltar con un pie y saltar adelantándose a la señal.

TEST DEL KILÓMETRO

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica.

Desarrollo: El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y

teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

Prof. Cristian Iriarte

www.cristianiriarte.compag. 24

TEST DE FLEXIBILIDAD DEL TRONCO

Objetivo: Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Ejecución

Descalzo, el deportista se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato.

Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 4 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas.

Material

Un cajón de madera como se muestra en el dibujo y con las medidas exteriores.

Anotación

Se anota la mayor distancia alcanzada en los 4 intentos realizados y leída al centímetro más cercado.

6.4. Objetivos

Objetivo general.

Contribuir con un programa informático para los entrenadores sobre los test motores en el entrenamiento de fútbol de la Provincia del Carchi.

Objetivos específicos.

- Incentivar a los entrenadores a emplear en la preparación de los deportistas los diferentes tipos de test de evaluación para esta disciplina deportiva.
- Potenciar los test motores conocidos por los entrenadores, empleando los baremos que corresponden a la edad.

6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

- **País:** Ecuador
- **Provincia:** Carchi
- **Ciudad:** Tulcán
- **Cantón:** Tulcán
- **Instituciones:** Fiscal
- **Infraestructura:** Propia y estado regular
- **Población:** Mixta

Factibilidad: La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 86.- FEDENAES.-La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias. 90.- de la Recreación, Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

6.6. Desarrollo de la propuesta.

PROGRAMA INFORMÁTICO DE LOS TEST

MANUAL DE USUARIO

1. OBJETIVO:

El objetivo principal de este módulo es la administración, control y generación de estadísticas de los Test que se aplican a los Deportistas

2. ALCANCE

El sistema permite implementar y definir políticas de gestión de forma paramétrica y disponer de herramientas de análisis estadístico y de comparación que permiten contar con una muy buena base de información para la toma de decisiones y de gestión, el uso apropiado de estas facilidades apoyará a mejorar la productividad y optimizar los desempeños de cada deportista

CONCEPTOS GENERALES

Cursor. Lugar donde se encuentra el puntero para llevar a cabo una determinada acción de ejecutar o escribir un texto etc.

Icono.

Representación visual que es ejecutable e identifica el acceso directo a una aplicación o valor referente a una acción.

Ventana

Zona enmarcada dentro de la pantalla

Diálogo

Mensajes que envía la computadora

Menú

Se encuentra en la parte superior de cada ventana y despliega una lista de opines.

Usuario

Persona que hace uso de la computadora

Digitar

Proceso que realiza el usuario para la transcripción de un texto.

Clic

Acción de presionar una sola vez el clic Izquierdo del mouse

Doble Clic

Acción de presionar dos veces consecutivas y rápidas el clic Izquierdo o derecho de mouse del mouse

Clic derecho

Acción de presionar una sola vez el clic derecho del mouse



→ **BloqMayús/ Tab.**

Recorre el cursor una viñeta, ubicar saltos del cursor el usuario puede definir de acuerdo al paquete en el que trabaje.





Enter.


Ejecuta una acción determinada, dependiendo de la posición del cursor



Botones de Control.

 Minimizar una ventana activa.

 Maximizar una ventana activa

 Cierra una ventana activa



Descartar / Eliminar..-

Permite eliminar un registro que se encuentra creado, la eliminación de un módulo se realizará siempre y cuando no existan transacciones o valores ingresados dentro de este módulo o los que estén involucrados a él.



Visto /Aceptar.

Aceptar el contenido ingresado en la pantalla de ingreso al sistema, si el usuario y clave son correctos le permitirá entrar al sistema y al menú definido para el usuario.



Guardar.

Guarda una información del registro actual o modificación en general de cambio de un registro.



Nuevo.-

Al ser presionado este botón el sistema presentará una pantalla en la que se permite ingresar la información del módulo.

En el caso de que se esté modificando un determinado módulo el botón nuevo no será visible impidiendo cometer errores dentro del sistema.

Crea, Inserta un nuevo registro a una determinada tabla.



Procesar.

Procesa un determinado cálculo y visualiza datos de un proceso en curso.



Imprimir.

Imprime el contenido de una pantalla o listado, formulario establecido.



Quitar.

Quita un determinado registro dependiendo de la ubicación del cursor.



Importar / Exportar.

Este botón permite realizar una exportación de informes o reportes a en los siguientes formatos: CVS, Dbase, DIF, Excel, HTML, PowerReport, SLYK, SQL, Text, WKS, WKS, WK1, y Windows Metafile., Para los cual se presenta una pantalla de dialogo - navegación:

Importa o Exporta una determinada información desde o hasta una base de datos con formato ASCII o selección del usuario según dialogo presentado por el entorno Win9x.



Retornar.

Retorna a una viñeta anterior, la misma que es de mayor jerarquía o proceso superior. Anular un proceso empezado para continuar con uno nuevo. Permite regresar sin realizar cambios en el sistema.



Ordenar.-

Con este botón se puede ordenar un listado a criterio del usuario muestra una pantalla de dialogo con los campos o columnas disponibles en la parte izquierda y realizando un arrastre (manteniendo presionado el mouse) del campo hacia la pantalla derecha se ordena en forma ascendente por omisión de lo contrario el usuario debe quitar el viso de la columna seleccionada y se ordenará en forma descendente.



Buscar.

Busca los datos a selección del usuario dependiendo de una condición realizada en un proceso de consulta. Utilizando los operadores que se muestran en la parte izquierda de la pantalla de dialogo.



Modificar.

Cuando se encuentra un listado de módulos ya creados este botón permite realizar una modificación del nombre del módulo, para obtener dicho resultado existen dos opciones:

- a) Se selecciona con el mouse el registro a ser modificado y luego se presiona el botón modificar.
- b) Se selecciona con el mouse el registro a ser modificado y luego se realiza un doble-click sobre el registro.

Cualquiera de las dos opciones antes mencionadas conllevan a la pestaña – mantenimiento o similar de conceptos para su edición



Mantenimientos /Soporte Técnico.

Contabiliza fija datos de acuerdo a la viñeta activa.

Muestra datos generales más detallados



Búsqueda Asientos Tipo.

Asiento repetitivo para no ser digitado nuevamente, lo que se repite con frecuencia.

INGRESO AL SISTEMA

Para ingresar al sistema haga doble clic en el icono principal que se



encuentra en el escritorio de la computadora

El sistema muestra una pantalla de acceso al sistema en la cual el usuario registrado (DropDown) debe seleccionar el usuario y en el campo de edición ingresar su clave (Desde Teclado) para tener acceso y verificar su autenticidad. Con Tab, clic o barra espaciadora seleccione **Aceptar** o **Cancelar**

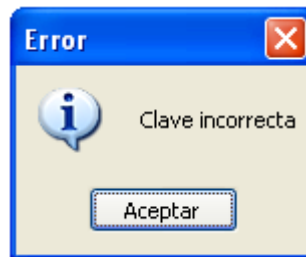
TEST DEPORTIPOS

Usuario:

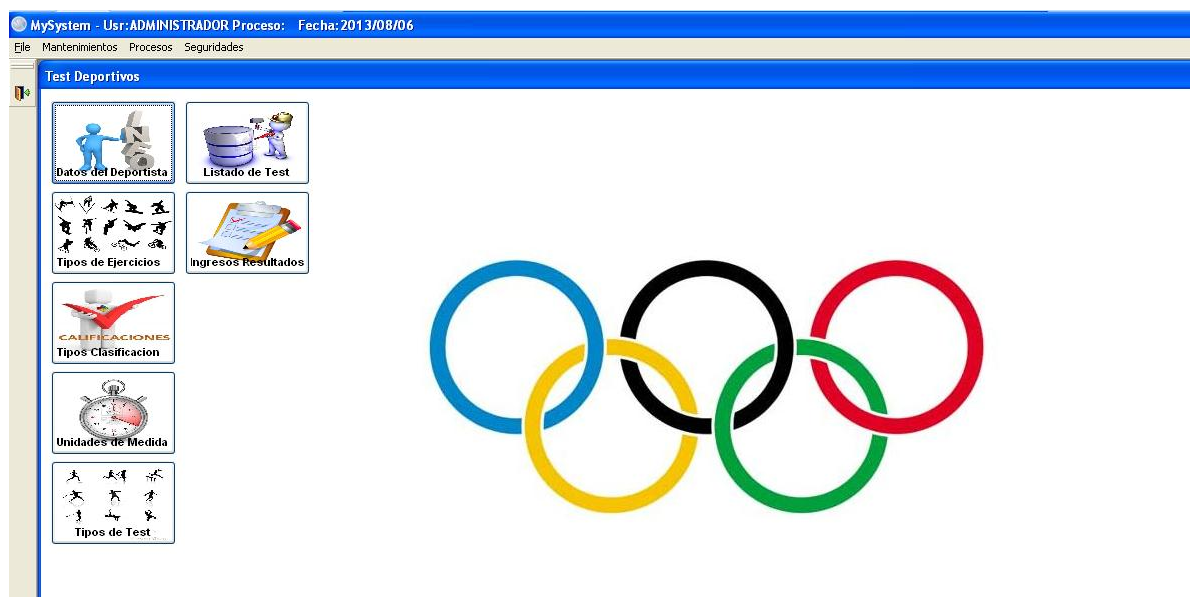
Clave:

Act. 31 Enero 2013
Juan Carlos Endara

Si el usuario o clave son erróneos no se permitirá el ingreso al sistema dándonos la siguiente pantalla de error.



De ser correcto se obtendrá la siguiente pantalla



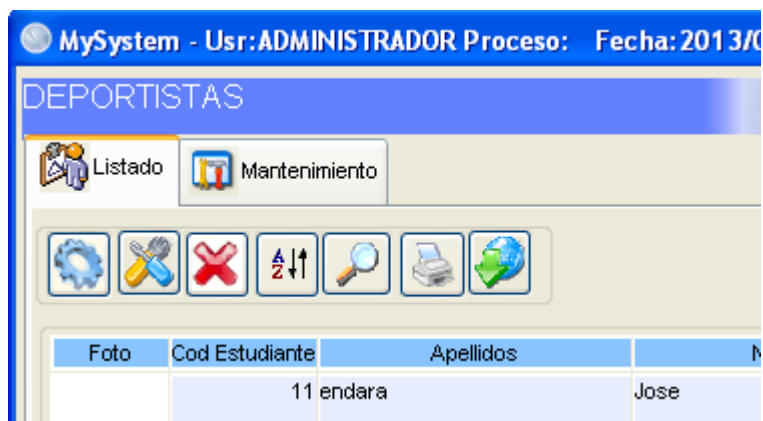
Para el funcionamiento, se realizará el llenado de las tablas secundarias las mismas que se encuentra en el Submenú de **Mantenimientos**, estas deberá ser llenado para el normal funcionamiento del sistema

En este Submenú se encontrarán todas las pantallas auxiliares que el sistema en general necesita actualmente.

Cada una de las opciones o Pantallas dentro de este Submenú tienen un estándar donde cada una de ellas cumple el mismo objetivo el complemento de información a las pantallas primarias de los usuarios.

Los iconos que constan en este estándar de pantallas de **Menú Mantenimientos** son. Procesar, Modificar Eliminar, Ordenar, Buscar, Imprimir y Exportar.

El sistema consta de un estándar general de funcionamiento mismo que consta de una ventana con dos pestañas (ver Gráfico)



Pestaña 1:



Que permite al usuario recuperar información para ser procesada en la que podrá ordenar, filtrar, imprimir, exportar en varios formatos



Pestaña 2:



Que permite al usuario realizar un nuevo ítem y/o modificar información para lo cual se muestran los siguientes botones:



FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA

1. DATOS DEL DEPORTISTA



Este botón le permite desplegar una pantalla donde se puede registrar todos los datos relevantes del deportista

MySystem - Usr:ADMINISTRADOR Proceso: Fecha:2013/08/06

DEPORTISTAS

Listado Mantenimiento

Cod Deportista: 1 Foto: C:\bmps\FOTO_0.BMP

Apellidos: ENDARA RUIZ

Nombre: JUAN CARLOS

Fecha Nacimiento: 1986/02/06 aaaa/mm/ddd

Sexo: Masculino

Estado Civil: Soltero

Dirección: Cda San Carlos casa no 73

Telf. Particular: 026980159

Telf. Trabajo:

Celular: 09967854659

Cargas Familiares: 2

Ingresos Mensuales: 200.00

Egresos Mensuales: 100.00

Tipo de Vivienda: Casa de Ladrillo

Tiene en fermedades: No

Enfermedades:

Medicamentos que toma: vitaminas

Apellidos.- Se registra los apellidos del deportista ingresando primero el apellido paterno y luego el materno

Nombre.-Se registra los nombres del deportista

Fecha Nacimiento.- se especifica la fecha de nacimiento del deportista, de debe tomar en cuenta que la fecha no debe ser superior a la fecha actual; el sistema utiliza el formato YYYY/MM/DD (año/mes/día)

Sexo.- se especifica el sexo del deportista.

Estado Civil.- Se especifica el estado civil del deportista

Dirección.- se especifica la dirección de domicilio del deportista

Telf. Particular.- Se debe de especificar el número convencional para poder localizar al deportista.

Telf. Trabajo.- Se debe ingresar en número telefónico del lugar de trabajo. Este campo no es obligatorio.

Celular.- Se debe de especificar el número de teléfono celular

Cargas Familiares.- se debe de especificar si posee cargas familiares en números

Ingresos, Egresos Mensuales.- Se debe de especificar los ingresos mensuales y los gastos ordinarios del deportista con el objetivo de realizar un análisis económico del deportista

Tipo de Vivienda.- se debe de especificar el tipo de vivienda en la cual reside el deportista

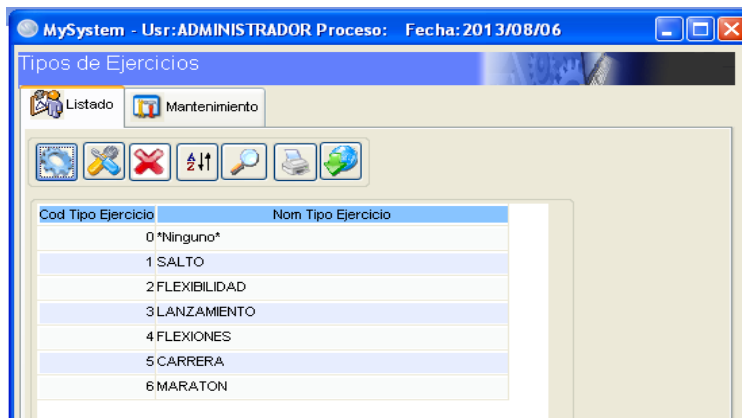
Tiene Enfermedades.- Se especifica si el deportista posee o no una enfermedad en caso de ser positiva la respuesta se debe de especificar la o las enfermedades en el casillero **Enfermedades.**

Medicamentos que toma.- Se especifica la medicación del deportista la dosis y la frecuencia con que se administra.

2. TIPOS DE EJERCICIOS



Este botón le permite desplegar una pantalla donde se puede registrar los tipos de ejercicios y se despliega la siguiente pantalla:



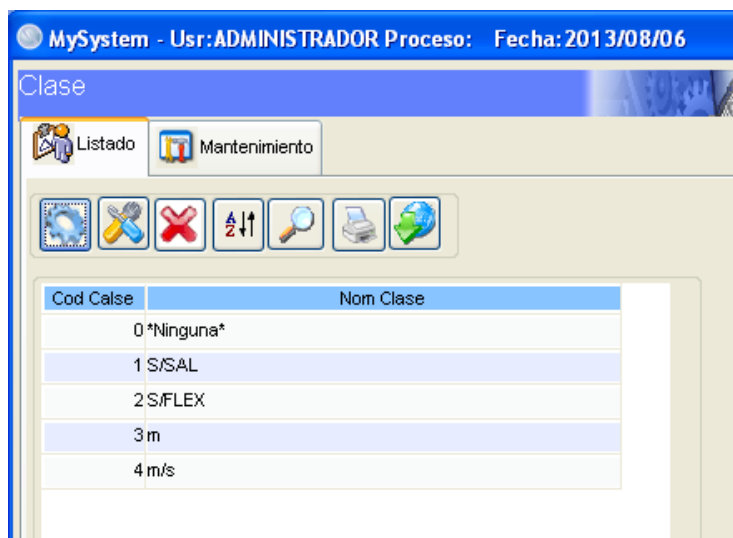
Cód. Tipo Ejercicio.- Es el código asignado por el sistema

Nom Tipo de Ejercicio.- Se especifica el nombre del ejercicio

3. CLASIFICACIONES



Pantalla de clasificación y se muestra la siguiente pantalla:



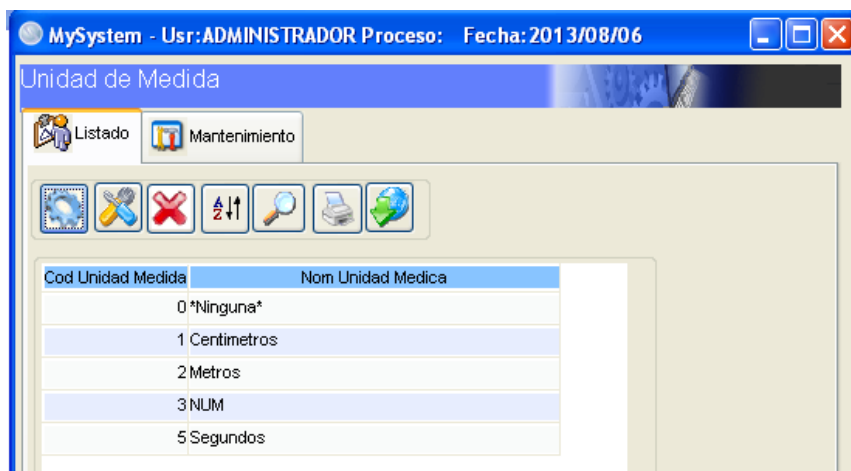
Cód. Clase.- Es el código asignado por el sistema

Nom Clase.- Se especifica el nombre de la clasificación como por ej. m/s (metros sobre segundos).

4. UNIDADES DE MEDIDA



Permite llamar a la pantalla de llenado de unidades de medida que es una cantidad estandarizada de una determinada magnitud física



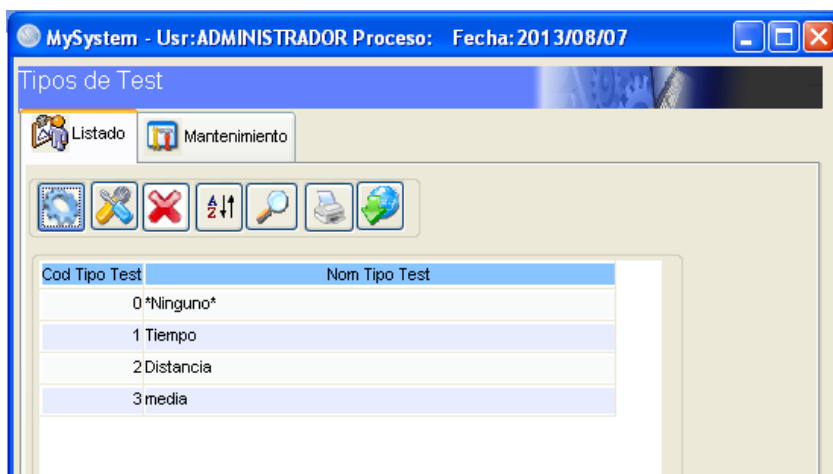
Cod Unidad Medida.- Es el código asignado por el sistema

Nom Unidad Medida.- Descripción de la unidad de medida

5. TIPOS DE TEST



Botón que le permite desplegar una pantalla para realizar el mantenimiento del tipo de test



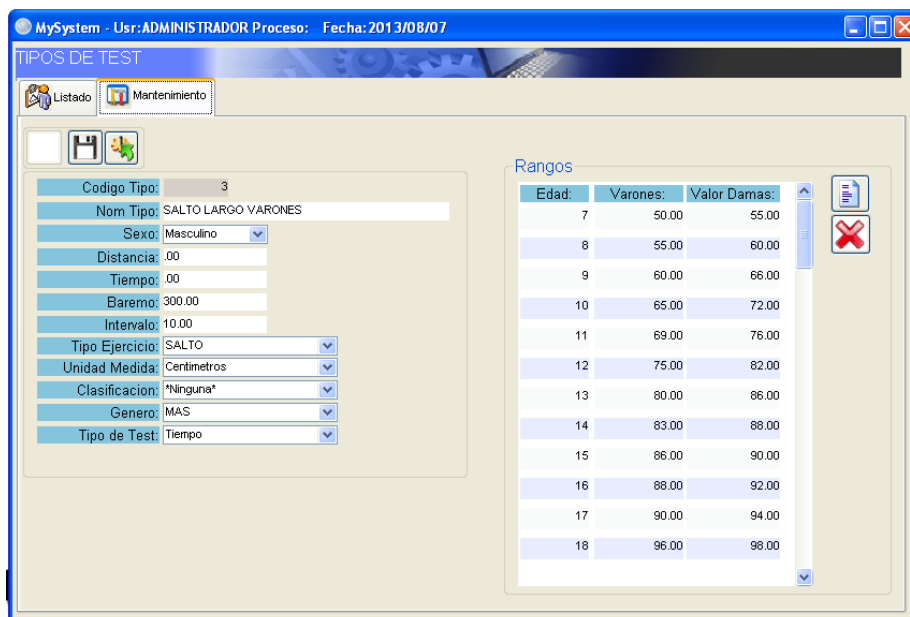
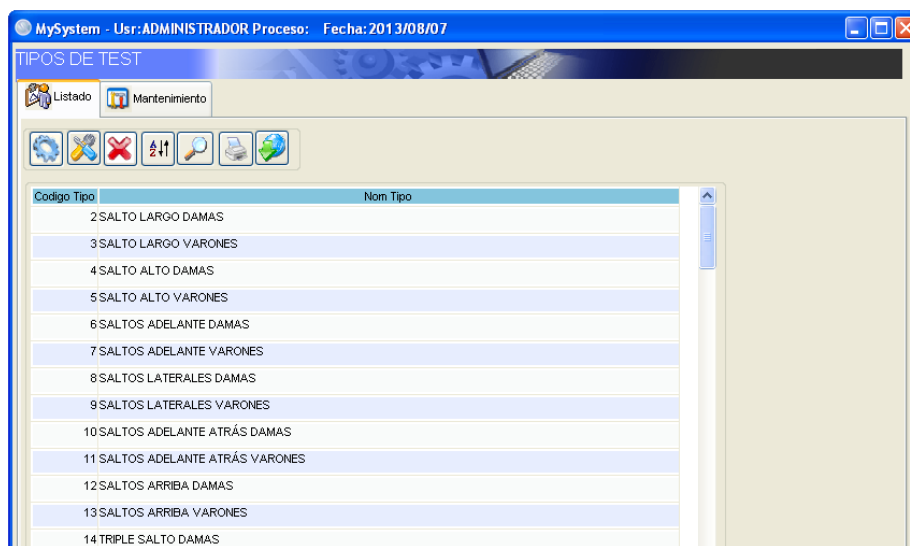
Cód. Tipo Test.- Numero secuencial asignado por el sistema en el momento de guardar

Nom _tipo de Test.- Descripción del tipo de test Ejemplo: “Distancia”,

6. LISTADO DE TEST



Botón que permite ingresar a la pantalla para especificar los Test Deportivos en los cuales se especifica los parámetros necesarios para los cálculos en el momento de realizar las tomas de los test a cada deportista.



Código Tipo .- Código numérico asignado por el sistema en el momento de la grabación.

Nom_ tipo.- Descripción del tipo de Test

Sexo.- Especificación para que tipo de sexo corresponde el test a ser aplicado

Distancia.- Definición de la distancia.

Tiempo.- Definición del tiempo

Baremo.- Dedición de baremo para el tipo de test

Intervalo.- Definición del intervalo para el tipo de test

Tipo de Ejercicio.- Selección del tipo de ejercicio

Unidad de Medida.- Selección de la unidad de medida respectiva

Clasificación.- Selección de la clasificación

Genero.- especificación para el género al cual se aplicará el Test

Tipo de Test.- Selección del tipo de Test

Rangos.- especificación de los valores de cálculos tanto para damas como para varones

7. INGRESO DE RESULTADOS.



Botón que permite al usuario desplegar una pantalla para realizar el llenado de los resultados de los Test que se haya realizado a un grupo de deportistas en un determinado Test.

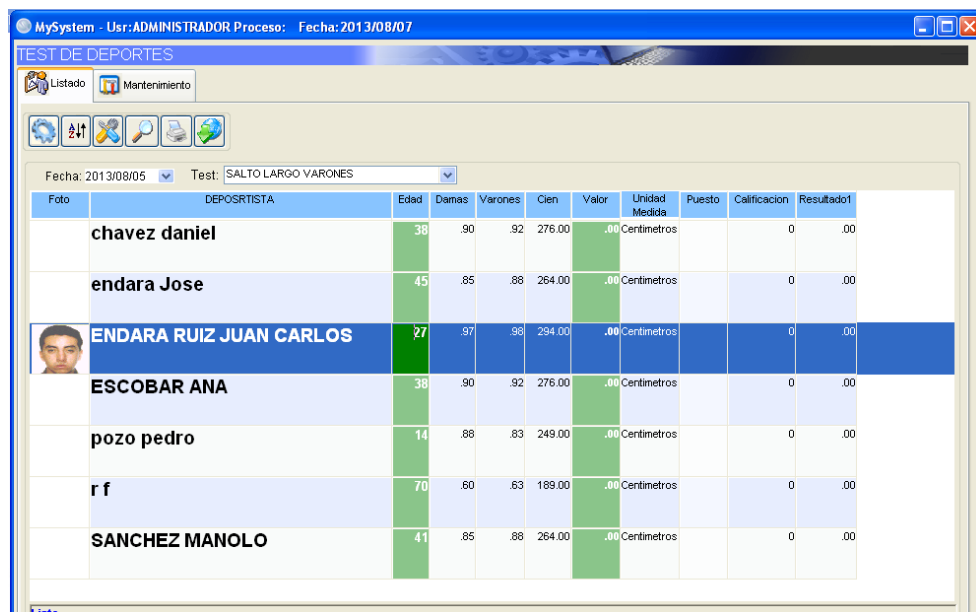

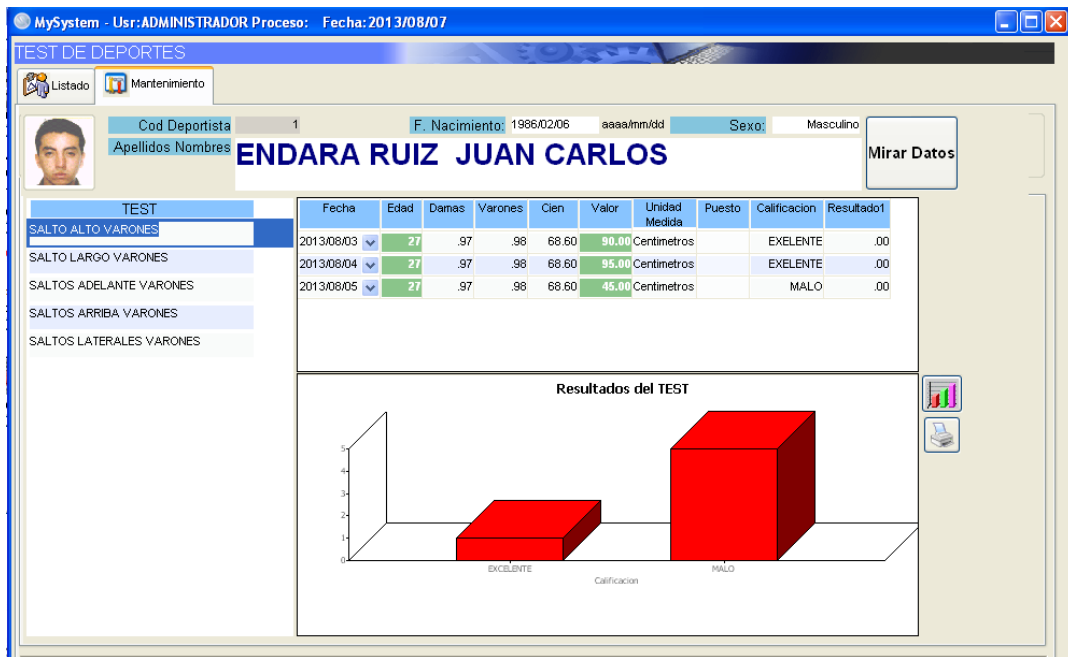


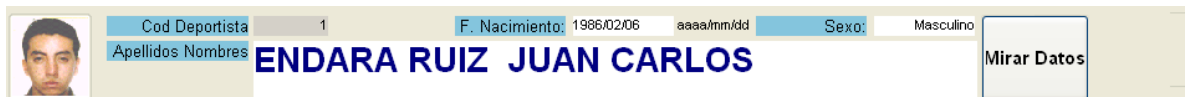
Foto	DEPORTISTA	Edad	Damas	Varones	Cien	Valor	Unidad Medida	Puesto	Calificacion	Resultado1
	chavez daniel	38	.90	.92	276.00	.00	Centimetros		0	.00
	endara Jose	45	.85	.88	264.00	.00	Centimetros		0	.00
	ENDARA RUIZ JUAN CARLOS	27	.97	.98	294.00	.00	Centimetros		0	.00
	ESCOBAR ANA	38	.90	.92	276.00	.00	Centimetros		0	.00
	pozo pedro	14	.88	.83	249.00	.00	Centimetros		0	.00
	r f	70	.60	.63	189.00	.00	Centimetros		0	.00
	SANCHEZ MANOLO	41	.85	.88	264.00	.00	Centimetros		0	.00

Antes de empezar el llenado de resultados el usuario deberá especificar la Fecha y el Test que desea para que el sistema cargue en pantalla todos los deportistas y pueda ingresar los valores respectivos; la edad es calculada de forma automática tomando como fecha de referencia la fecha seleccionada por el usuario.

El sistema guarda cada valor ingresado de forma automática por lo que no es necesario la presencia del botón guardar; cada valor y test es agrupado de forma interna por cada deportista y para poder mirar los resultados de dicho deportista se debe presionar un “doble clic” con el mouse. Desplegando la siguiente pantalla.



Mostrando en la parte superior los datos más relevantes de la información del Deportista.



El botón mirar presentara la información completa de la ficha personal del deportista.

MySystem - Usr:ADMINISTRADOR Proceso: Fecha:2013/08/07

Datos del Deportista

Cod Deportista: 1 Foto: C:\tmps\FOTO_O_BMP

Apellidos: ENDARA RUIZ

Nombre: JUAN CARLOS

Fecha Nacimiento: 1986/02/06 aaaa/mm/dd

Sexo: Masculino

Estado Civil: Soltero

Dirección: Cda San Carlos casa no 73

Telf. Particular: 026980159

Telf. Trabajo:

Celular: 09967854659

Cargas Familiares: 2

Ingresos Mensuales: 200.00

Egresos Mensuales: 100.00


Tipo de Vivienda: Casa de Ladrillo

Tiene en fermedades: No

Enfermedades:

Medicamentos que toma: vitaminas



El botón  le permite salir de la pantalla de información completa del deportista y regresar a la pantalla anterior.

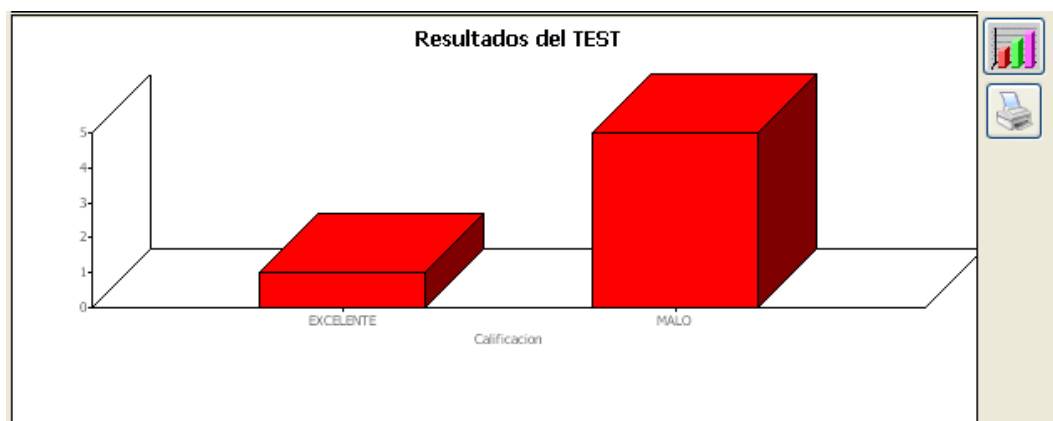
En la parte inferior izquierda se muestra todos los Test que se le ha realizado hasta el momento al Deportista.

TEST
SALTO ALTO VARONES
SALTO LARGO VARONES
SALTOS ADELANTE VARONES
SALTOS ARRIBA VARONES
SALTOS LATERALES VARONES


En la parte lateral derecha se muestra los resultados ingresados de acuerdo al test seleccionado en la parte inferior izquierda.

Fecha	Edad	Damas	Varones	Cien	Valor	Unidad Medida	Puesto	Calificacion	Resultado1
2013/08/03	27	.97	.98	68.60	90.00	Centimetros		EXELENTE	.00
2013/08/04	27	.97	.98	68.60	95.00	Centimetros		EXELENTE	.00
2013/08/05	27	.97	.98	68.60	45.00	Centimetros		MALO	.00

En la parte inferior derecha se muestra un cuadro estadístico de acuerdo a los resultados ingresados para ese test y clasificado de acuerdo a la Calificación (Excelente, Bueno, regular, Malo, Pésimo)





El botón  le permite desplegar una pantalla donde el usuario podrá desplegar de una selección de tipo de gráficos para que el usuario selecciones de acuerdo a su necesidad.



MANUAL TÉCNICO INSTALACIÓN DEL SISTEMA

3. OBJETIVO:

El objetivo de este documento es proporcionar al usuario una guía fácil de instalación del sistema para administración y control de los Test Deportivos

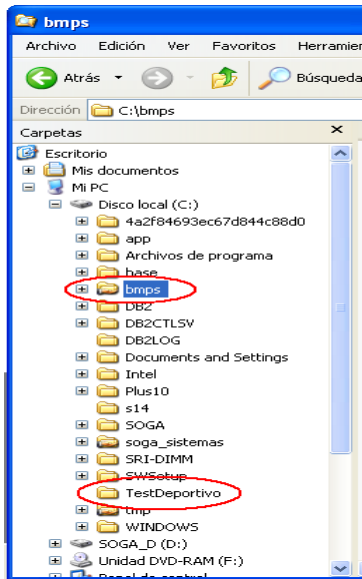
4. ALCANCE

Permite la instalación de todos los componentes del aplicativo para el normal funcionamiento del sistema

5. INSTALACIÓN.

Paso 1.

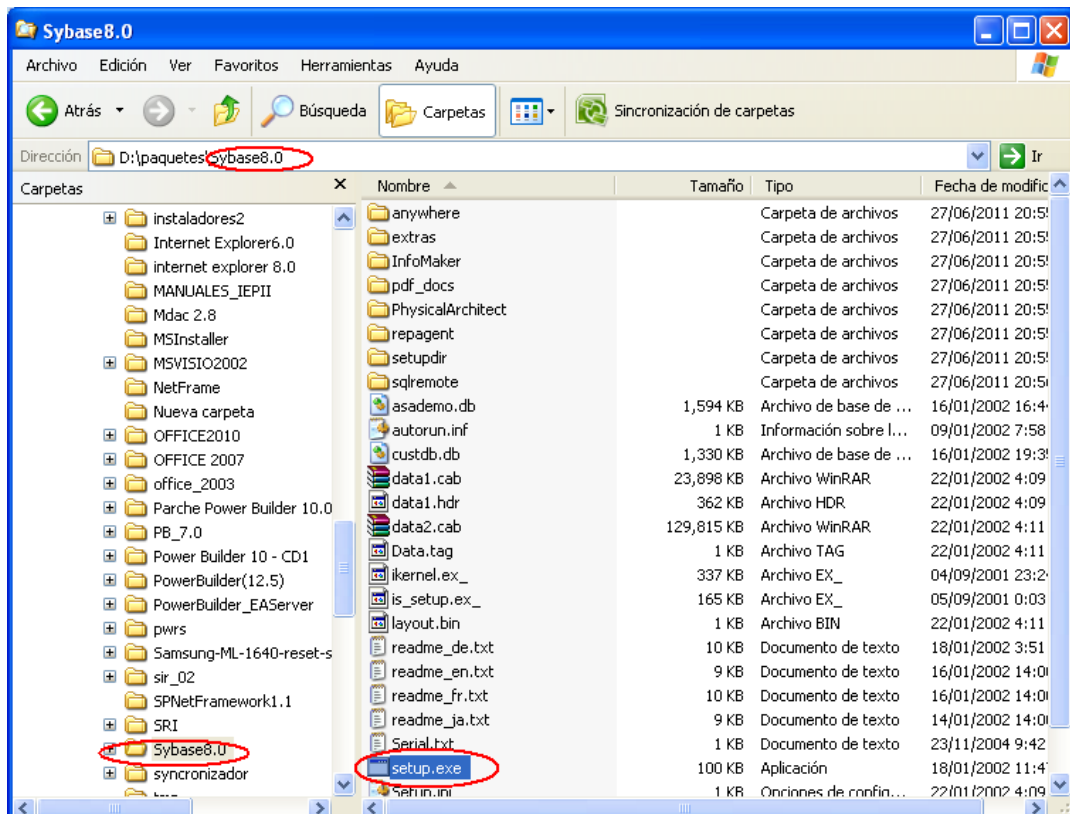
Se debe crear copiar el aplicativo en las siguientes posiciones en el disco duro:



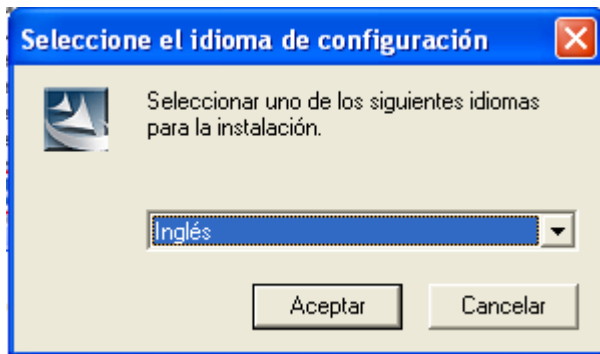
Paso 2.

Para la instalación se debe poseer el software denominado Sybase8.0 mismo que es el controlador de la base de datos y se debe seguir los siguientes pasos.

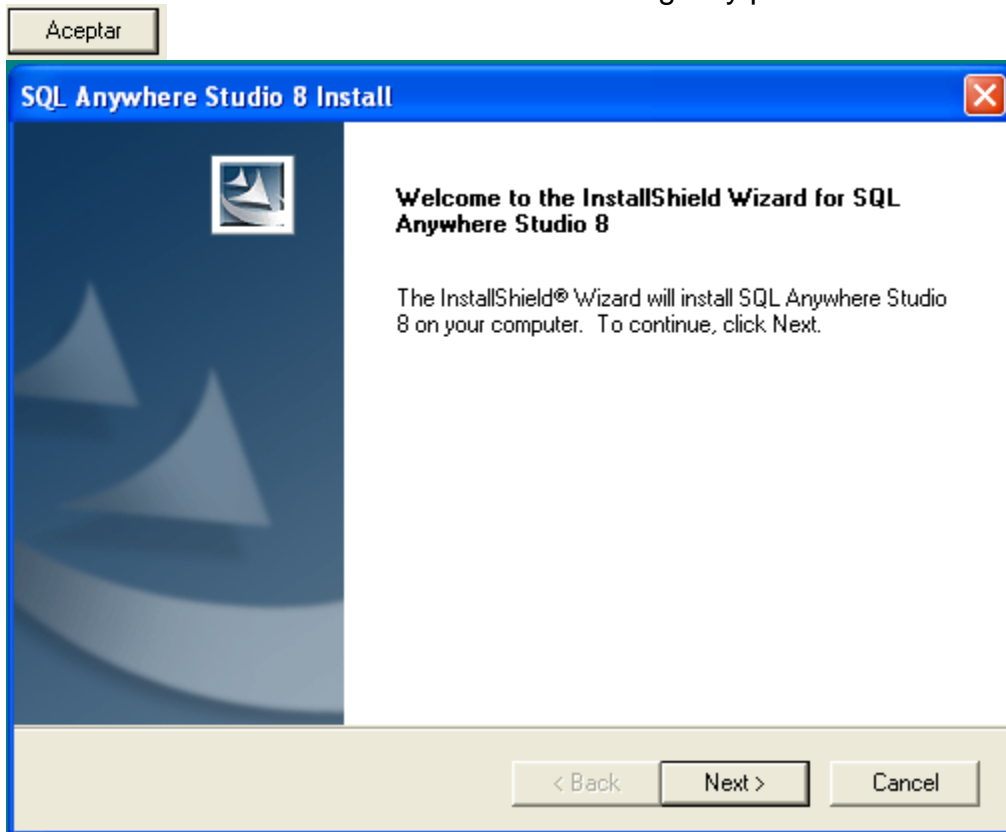
Ejecutar el aplicativo




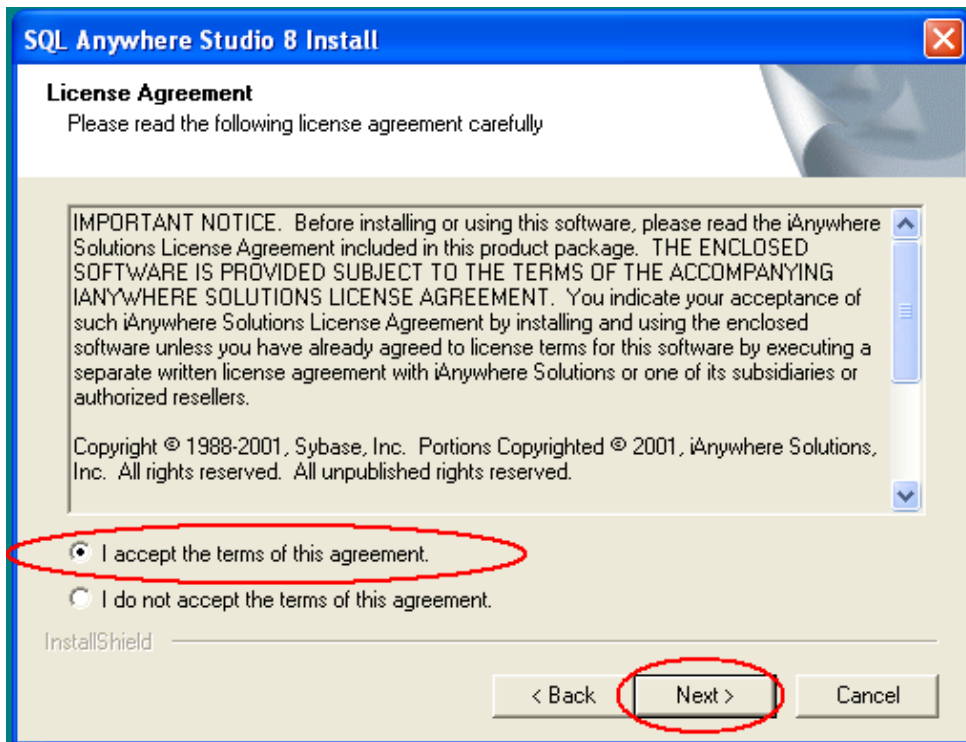
A continuación se presentara la siguiente pantalla:



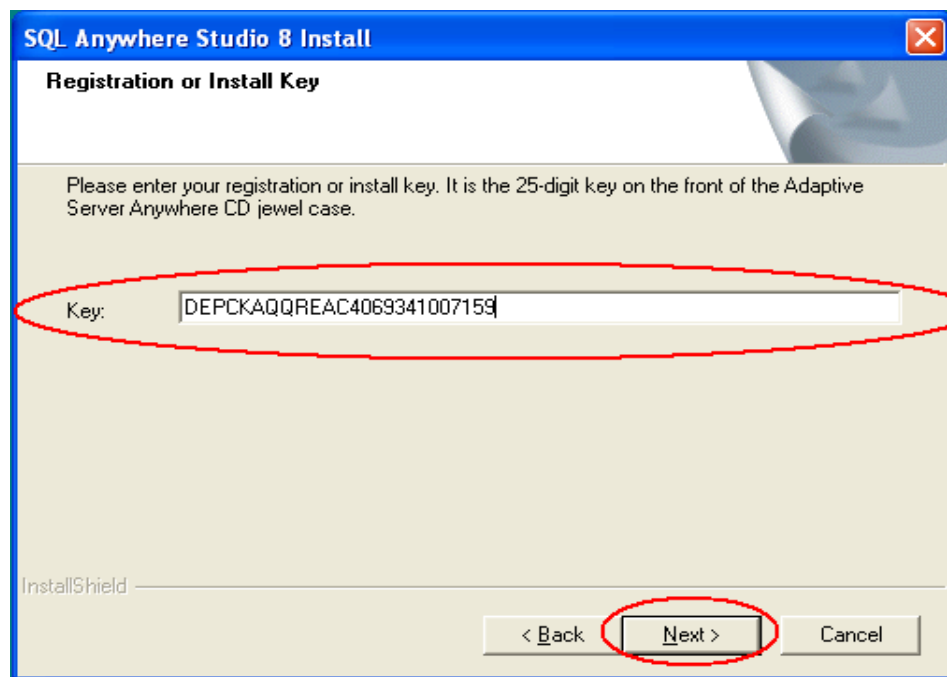
En la cual se debe de seleccionar el idioma Inglés y presionar el botón



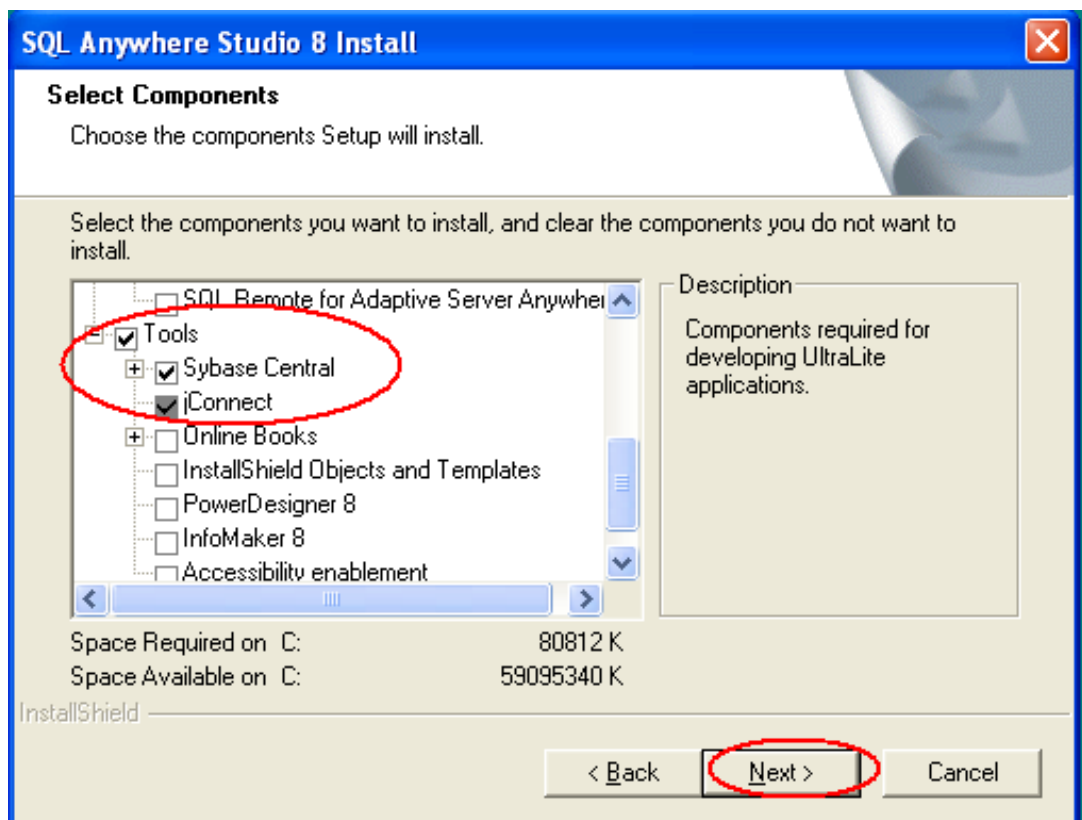
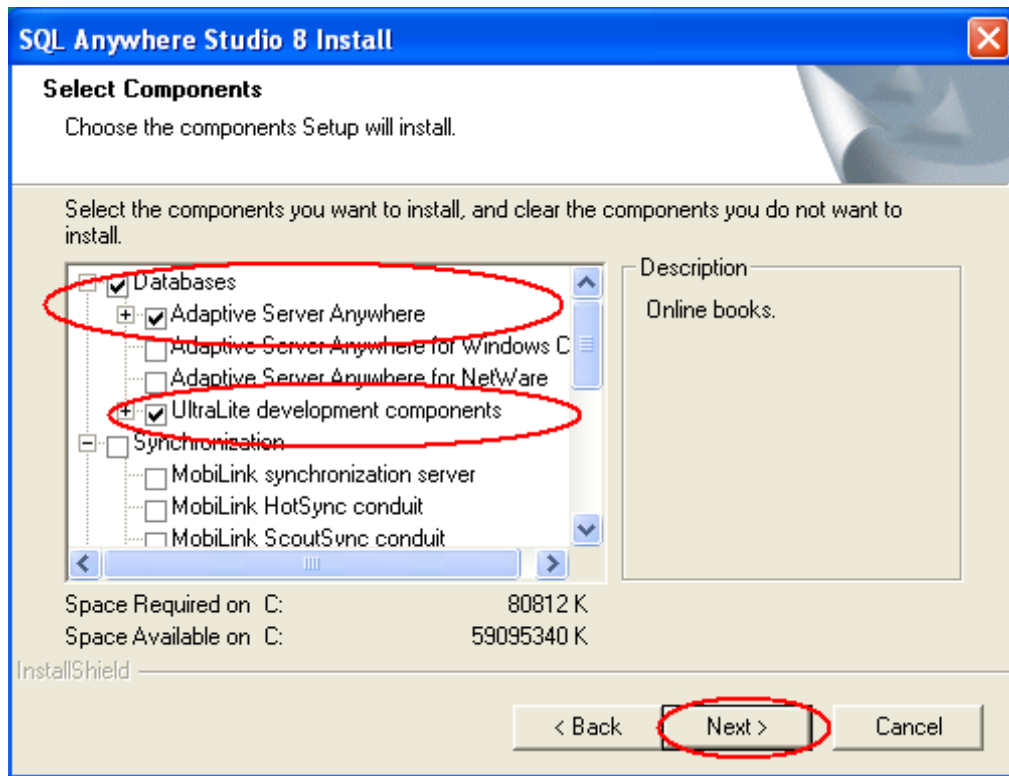
Se debe presionar el botón 

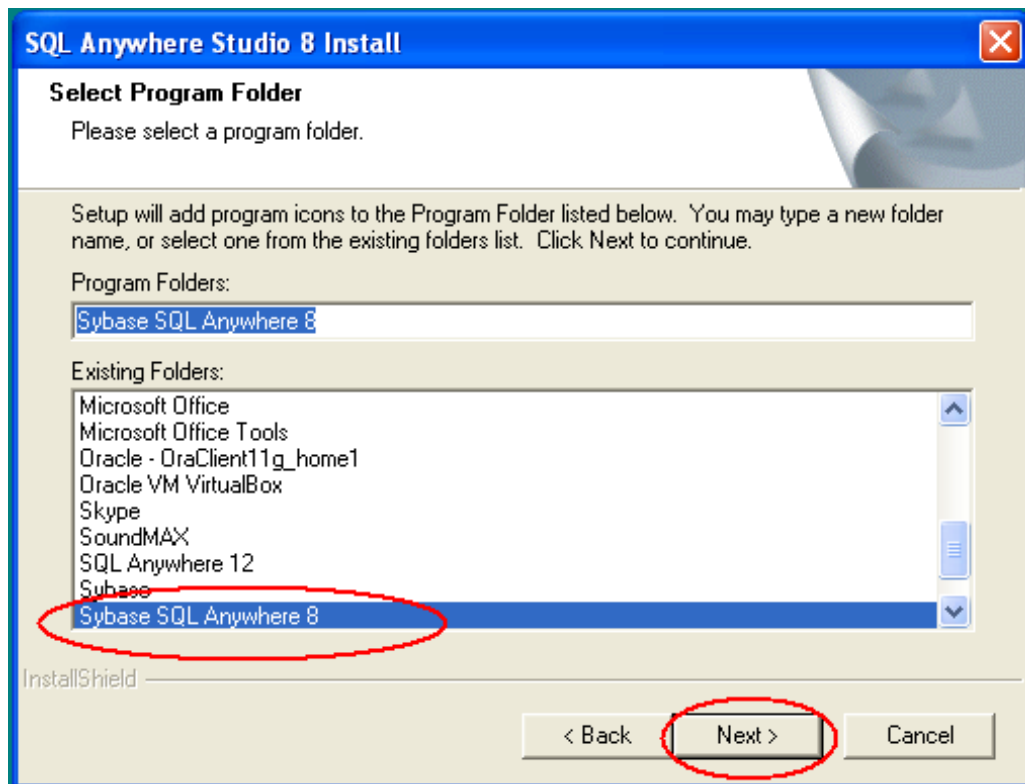
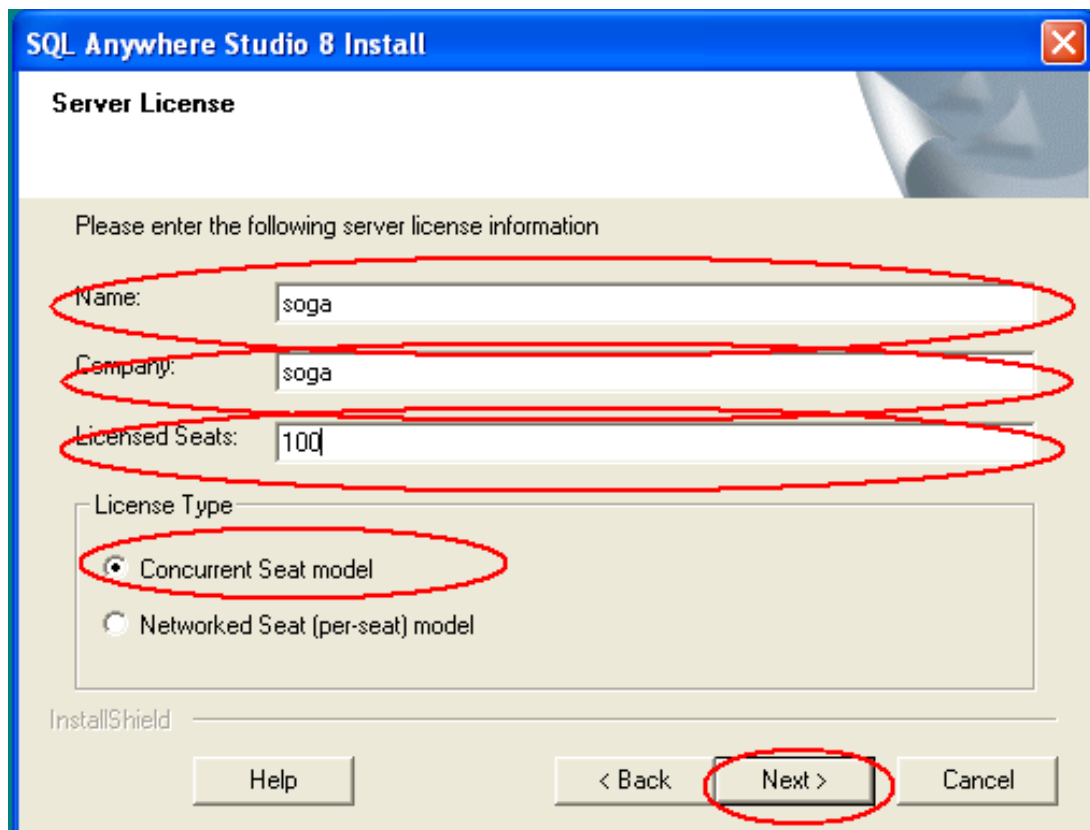


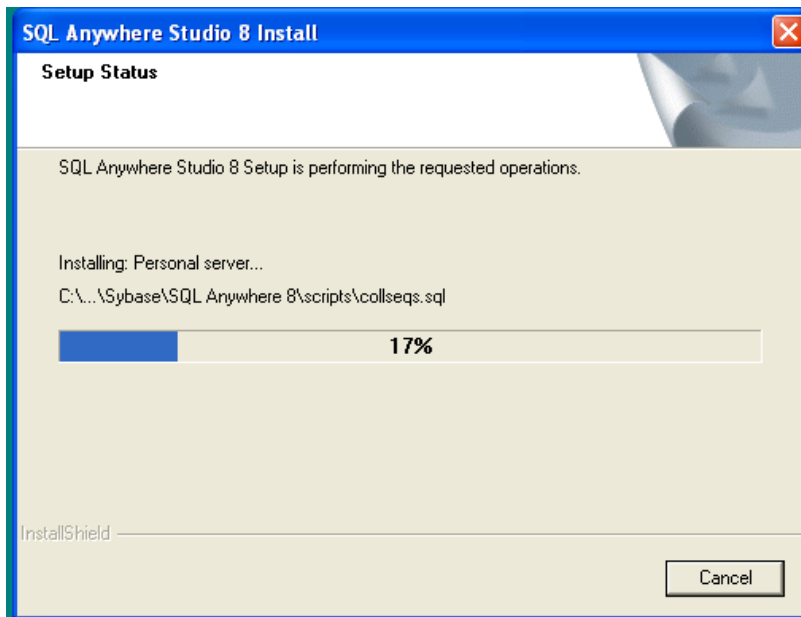
Se acepta las condiciones de licenciamiento y se continúa con la instalación



Se debe de ingresar el número de Key = DEPCKAQQREAC4069341007159 y continuar con la instalación.



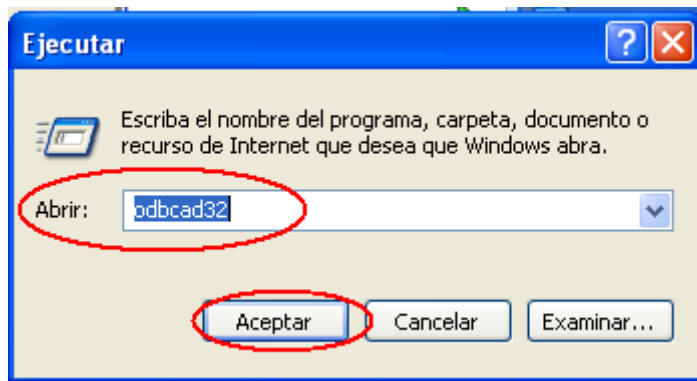




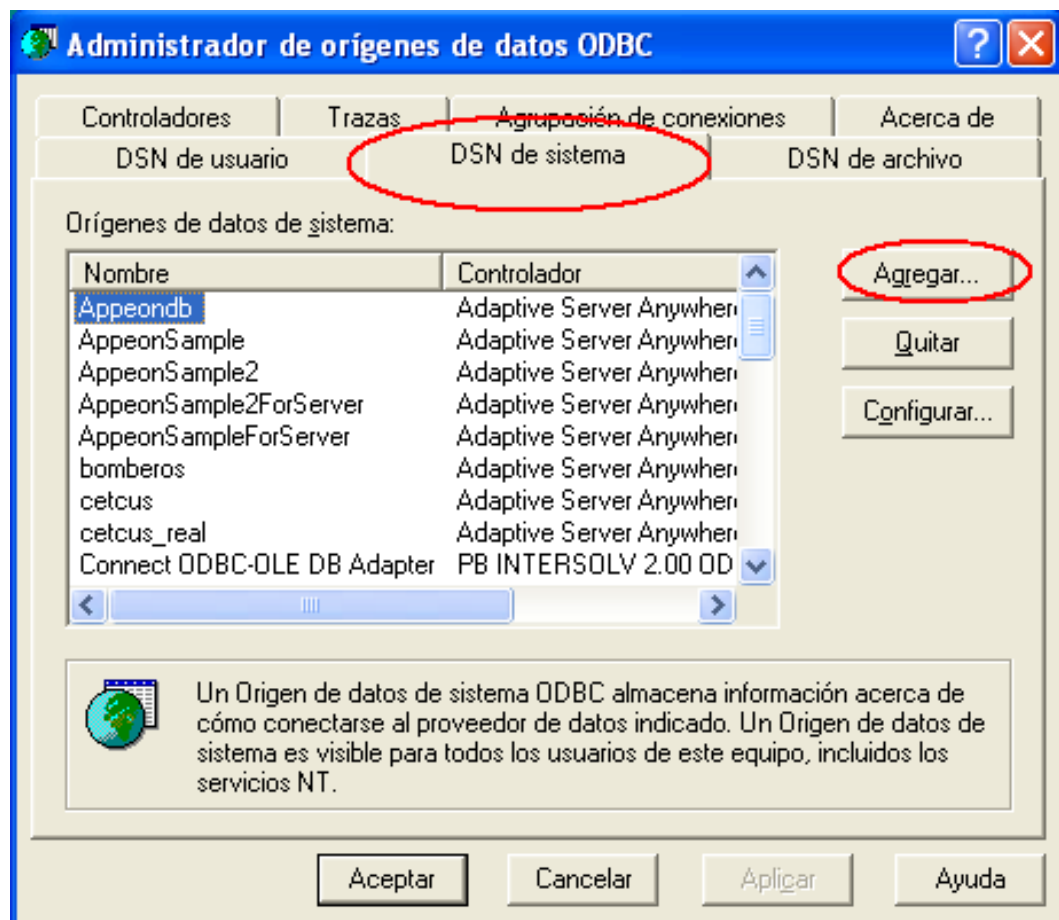
Se espera hasta que se complete el 100%

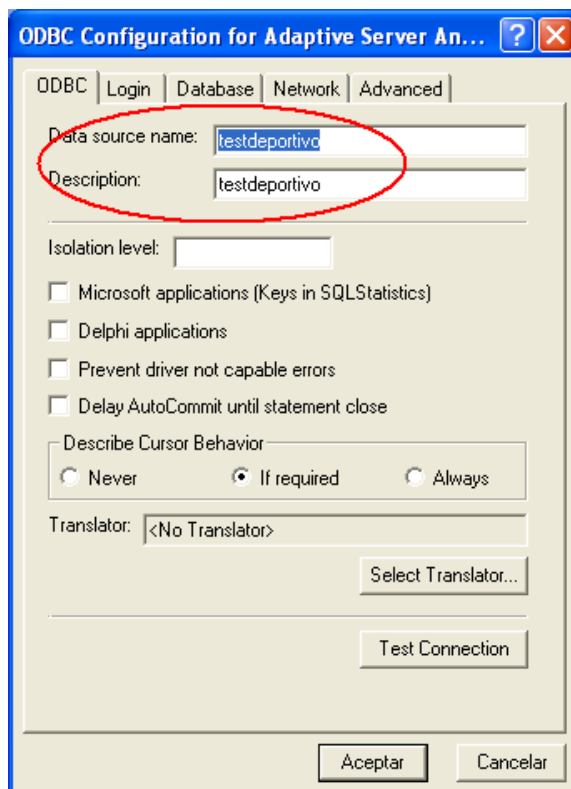
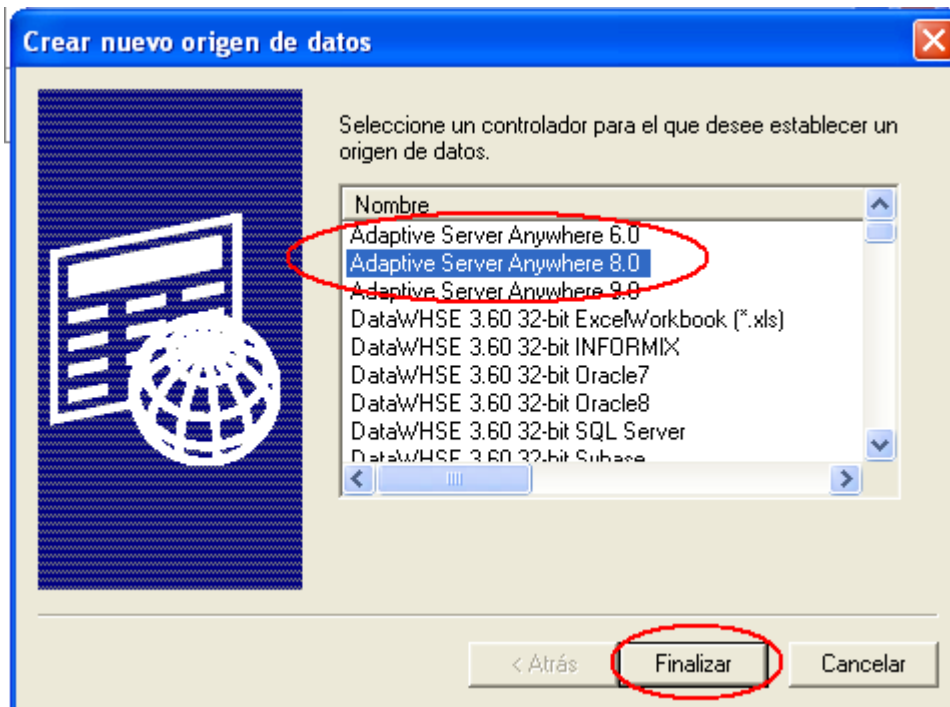
Y luego de finalizada la instalación se debe ejecutar:

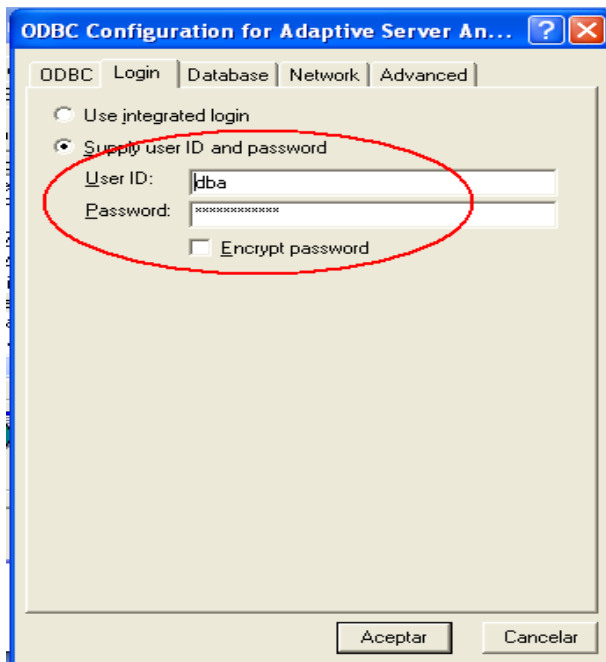




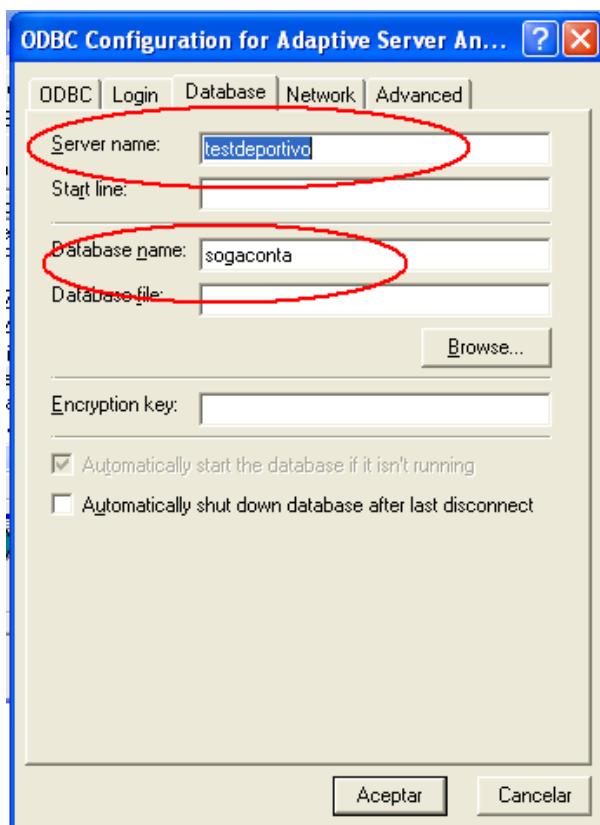
Para lo cual aparecerá la siguiente pantalla de configuración. Para el caso de ser una instalación nueva se especifica todos los datos como se muestra a continuación

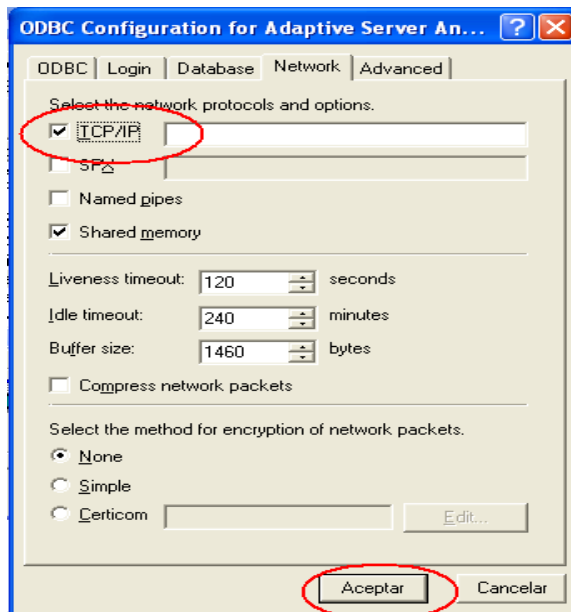




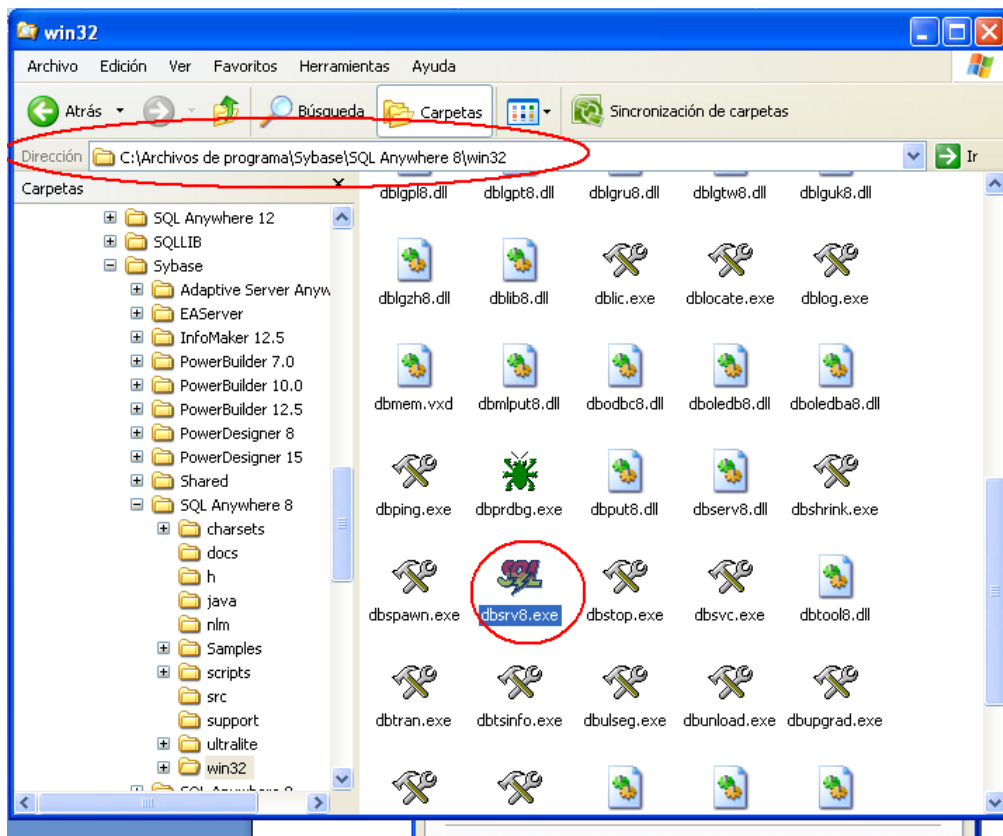


El usuario debe de ser =DBA y la clave es = ivanendara1r



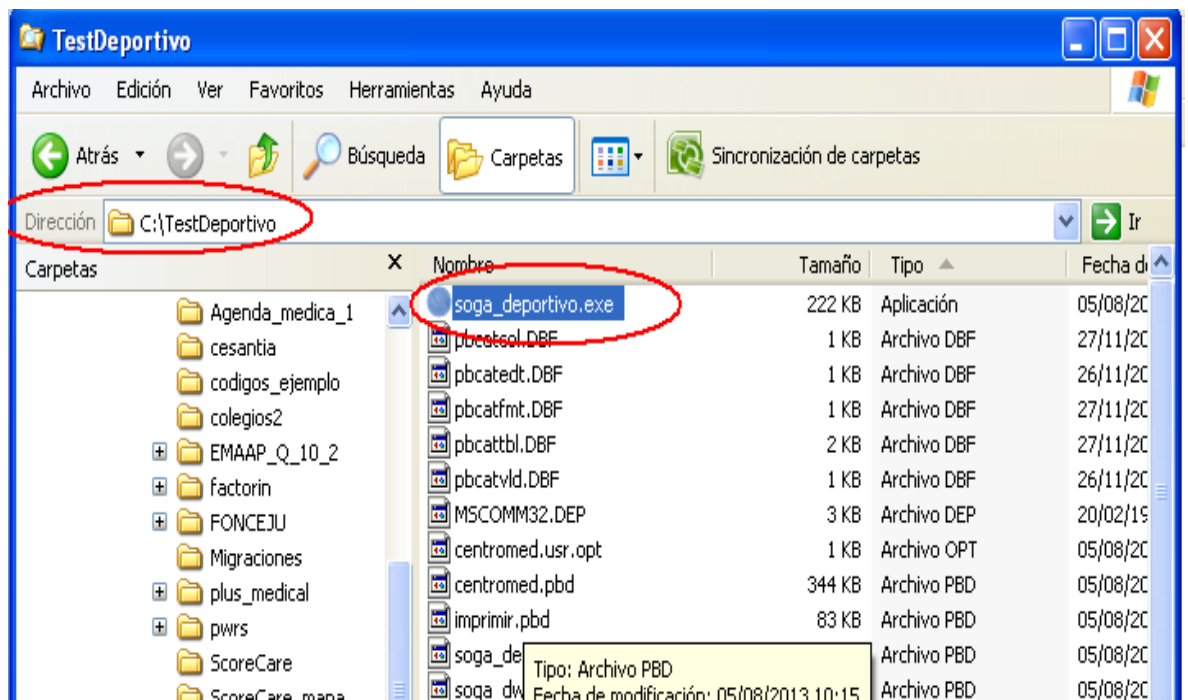


A continuación se debe de configurar 2 accesos directos que se encuentran en el escritorio del PC ..en caso de no existir se deben de buscar a través del explorador de Windows en las siguientes posiciones respectivamente y agregarlos al escritorio.



Y en la siguiente posición.

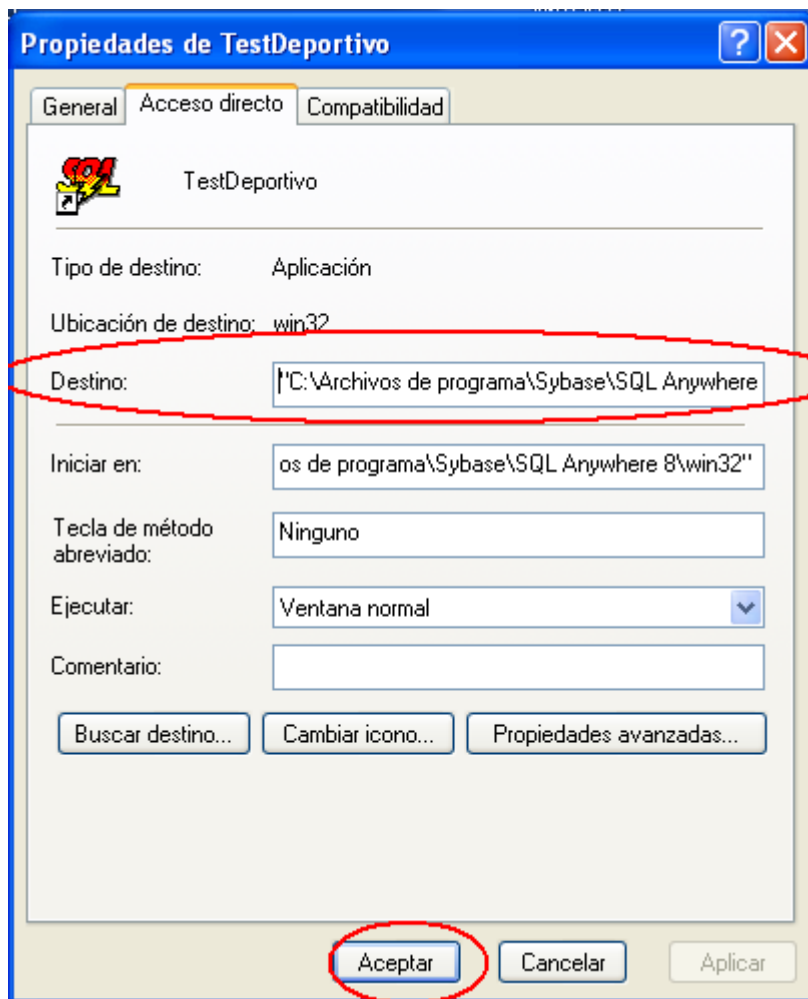
C:\TestDeportivo



Los archivos especificados deben de enviarse al escritorio como accesos directos para continuar con los siguientes pasos.



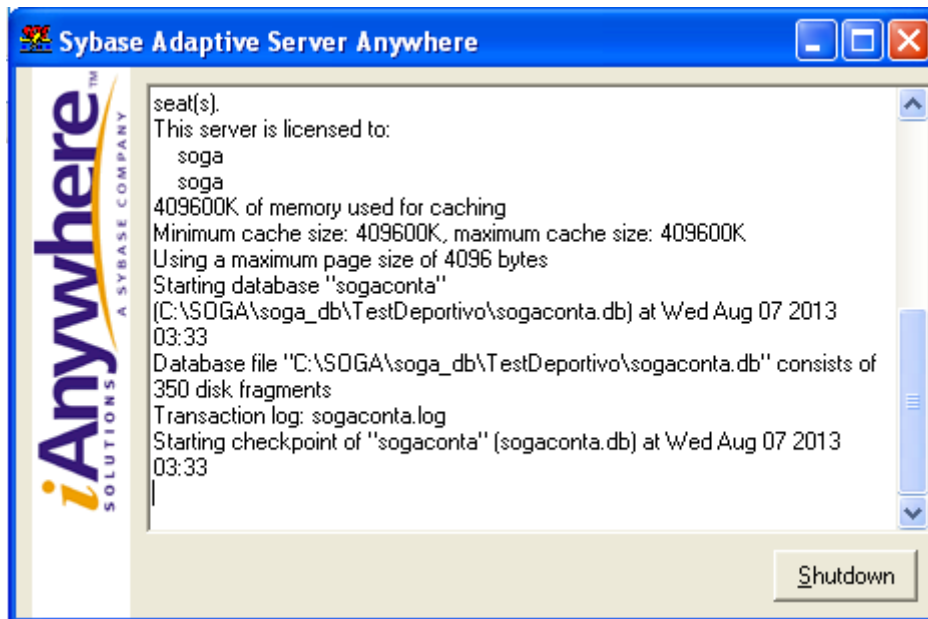
Con el botón derecho del mouse se ingresa a las propiedades y se debe ingresar la siguiente línea de comandos:




Se debe de colocar en el Destino =

```
"C:\Archivos de programa\Sybase\SQL Anywhere 8\win32\dbsrv8.exe" -n  
testdeportivo -x tcpip -c 400m  
C:\SOGA\soga_db\TestDeportivo\sogaconta.db
```

Una vez configurado el acceso directo se procede a dar doble click al acceso directo y la base de datos se levantara y se podrá iniciar el programa:



una vez levantada la base de datos en

la parte inferior derecha del pc se encontrara el siguiente símbolo  que indica que el sistema esta iniciado y se podrá presionar el segundo icono del escritorio que permite iniciar el sistema



6.7 Impactos.

Esta propuesta de un programa informático que tiene como objetivo hacer conocer los test; también dar una facilidad a los entrenadores de las instituciones, a tener una evaluación con datos reales para realizar el plan de entrenamiento, para un mejor desenvolvimiento de los jugadores

Será un **impacto social** por que el ser humano que se interesa y se actualiza tiene que ir junto con la tecnología, siendo en el deporte un ente productivo en el ámbito deportivo.

6.8 Difusión.

La socialización de la propuesta se difundió entre los entrenadores de las instituciones, Instituto técnico Superior “Bolívar” e Instituto tecnológico “Vicente Fierro” que dieron la oportunidad de realizar la investigación, porque se percataron de lo importante que son los test de evaluación en el entrenamiento de Fútbol

Lo importante de esta propuesta es que se ponga en práctica, al servicio de los entrenadores y deportistas, como se dijo es la base para desarrollar las demás cualidades físicas.

6.9 Bibliografía

- COMESAÑA, H. (2001) El proceso del fútbol formativo. <http://www.efdeportes.com/> Revista
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. Definitions: Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. 2005.
- Escarti y Cervelló (2001).
- HERNANDEZ ALVAREZ, J.L. y VELAZQUEZ BUENDIA, R. (1996): La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- Katch F., Match V, McArdle W. Fundamento de fisiología del ejercicio. McGraw Hill, Interamericana. 2004.
- Knuttgen H. PhD Exercise Physiology. Series Editor the physician and sportsmedicine - VOL 31 - NO. 3 - MARCH. 2003.
- MARQUEZ Sara y Garantachea Nuria, (2009
- Mejia A. Pediatric physical activity and fitness. Cardiopulmonaryphysicaltherapyjournal. Vol16., pagina 12. 2005.
- Para citar este artículo: Sánchez Delgado, Juan C. Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704.
- Speack Barbara. From Exercise To Physical Activity Holistic Nursing Practice. Vol 16, pagina 24. 2002.
- The President's Council On Physical Fitness And Sport. Healthy People 2010 Physical Activity and Fitness. Research Digest Serie 3 N 13. 2001.
- The President's Council On Physical Fitness And Sport. Toward Uniform Definition Of Wellness: a comentar. Research Digest Serie 3 N 15. 2001.

- U.S.Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Cap 2, pag 11-20. 1996.
- University of Western Australia and the Centre for Health Promotion and Research Sydney. National physical activity guidelines for australians. May. 1999.
- Wilmore JH, Costill DL. Exercise Standards. Physiology of Sport and Science.Champaign AHA Medical/ScientificStatement.Circulation; Vol 91:pag 580-615. 1995.
- Microsoft ® Encarta ® 2006. Pág. 9 © 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

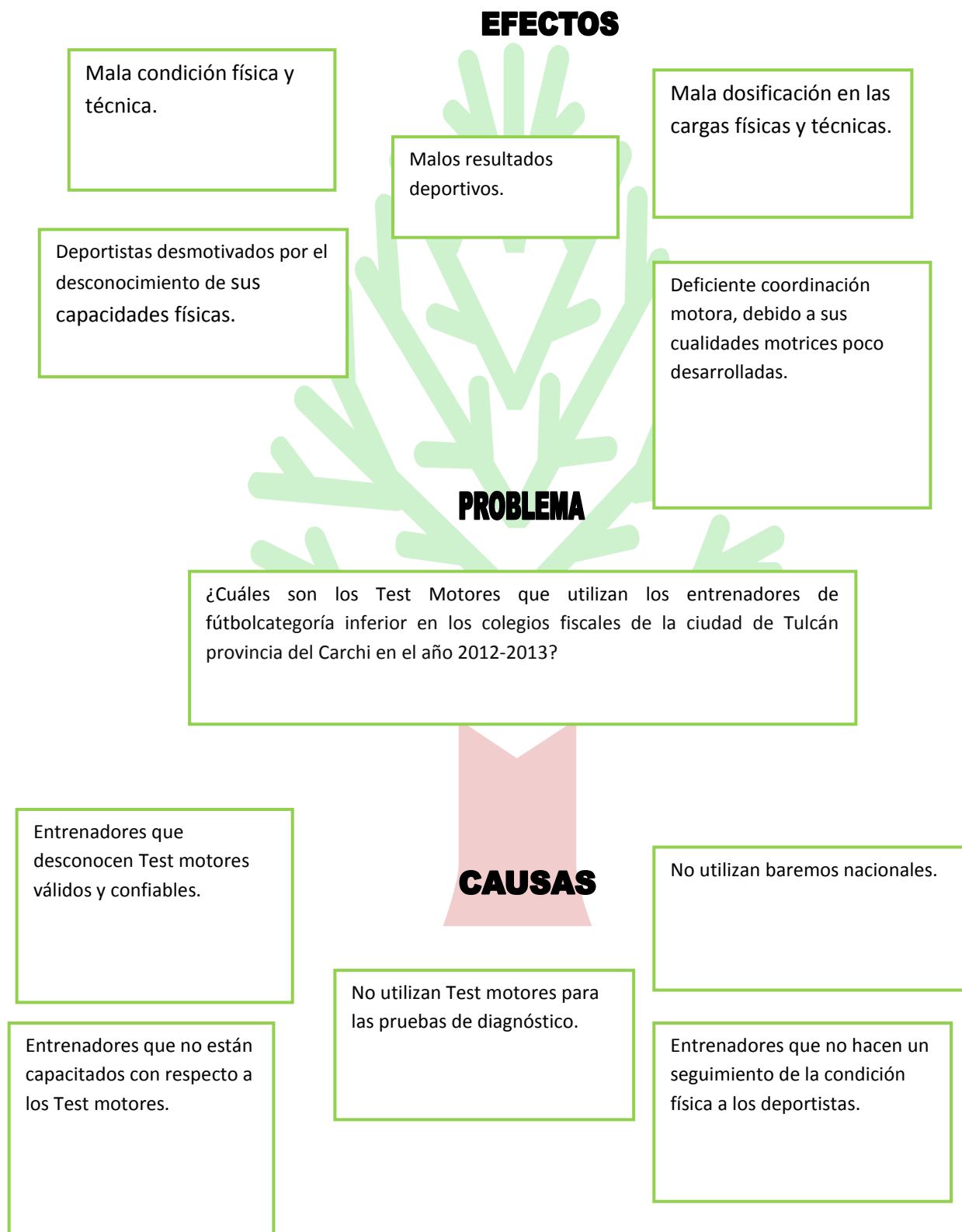
Linkografía

- www.saludmed.com. 2000.
- www3.planalfa.es/santaceciliaca/.../MARIA%20MORENO.ppt
- www.monografias.com › Salud › Deportes
- <http://html.rincondelvago.com/fundamentos-del-futbol.html>

ANEXOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los Test Motores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013?</p>	<p>Determinar los Test Motores que utilizan los entrenadores en el entrenamiento de fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los test motores en el entrenamiento de fútbol categoría inferior en los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013. • ¿Cuáles son los test motores que utilizan los entrenadores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013. • ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de los 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre los test motores que se utiliza en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013. • Identificar los test que utilizan los entrenadores en el entrenamiento del fútbol categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

test motores para los entrenadores de las escuelas de fútbol en la categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

- Elaborar una propuesta alternativa de los test motores para los entrenadores de las escuelas de fútbol en la categoría inferior de los colegios fiscales de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi en el año 2012-2013.

7.- ¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?

-----Jump test -----Test kilométrico -----T 40 metros
-----Coxo femoral -----Flexibilidad activa -----Ninguno

TÉCNICA

8.- ¿Considera importante la evaluación de la técnica del fútbol, para la elaboración del plan de entrenamiento deportivo?

Si-----

No-----

9.- Marque con una X con qué frecuencia usted utiliza los test técnicos.

Siempre----- Casi siempre----- A veces-----
De vez en cuando----- Nunca-----

10.- ¿Cuál de las siguientes evaluaciones considera las más importantes?

Test de recepción----- Test de precisión (disparo con
empeine) -----
Test del control del balón----- Test de cabeceo-----
Test de precisión del pase----- Test de potencia con remate-----
Test de conducción----- Test de escalonado-----

PARA LOS JUGADORES

1.- Su entrenador realiza evaluaciones durante el proceso del entrenamiento deportivo.

Siempre -----

A veces -----

Nunca -----

2.- Cuál de las siguientes evaluaciones utiliza con más frecuencia su entrenador:

Evaluación inicial -----
Evaluación periódica -----
Evaluación final -----
Todas -----
Ninguna -----

3.- En el proceso del entrenamiento deportivo del cuál usted ha sido sujeto a la evaluaciones: ¿Cuál de los siguientes test físicos han sido utilizados por su entrenador.

Test de los 1000m -----	Test de Cooper -----	Test de la milla -----
Flexión de brazos -----	Potencia piernas -----	Flexibilidad -----
Flexión abdominal -----	Velocidad 20m. -----	Velocidad 40m. -----
Test 40metros -----	Test kilométrico -----	Ninguno -----

4.- En el proceso del entrenamiento deportivo de cuál usted ha sido sujeto a las evaluaciones: ¿Cuál de los siguientes test técnicos han sido utilizados por su entrenador.

Test de recepción -----	Test de precisión (disparo con empeine) -----
Test del control del balón -----	Test de cabeceo -----
Test de precisión del pase -----	Test de potencia con remate -----
Test de conducción -----	Ninguno -----

5.- ¿Su entrenador antes de aplicar una evaluación realiza la explicación correspondiente?

Si----- No-----

6.- ¿Su entrenador utiliza Test motores antes de iniciar otro periodo de preparación física y técnica?

Siempre----- casi siempre----- rara vez----- Nunca-----

7.- ¿Tu entrenador asiste a cursos de capacitación sobre Test motores?

Siempre----- casi siempre----- rara vez----- nunca-----

8.- ¿Tu entrenador utiliza pruebas de evaluación antes de empezar la pre temporada?

Siempre----- casi siempre----- rara vez----- nunca-----

9.- ¿Su entrenador ha elaborado baremos de condición física de acuerdo al medio donde vive?

Siempre----- casi siempre----- rara vez----- nunca-----

10.- ¿Su entrenador te evalúa de forma periódica, para luego dosificar las diferentes cargas de entrenamiento?

Siempre----- casi siempre----- rara vez----- nunca-----

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

4.4.5. Fotografías

















4.4.6. Certificados



INSTITUTO TECNOLÓGICO "BOLÍVAR"
Tulcán - Ecuador
Telf. 2980266 - 2980327

Msc. Rodrigo Sánchez V. **RECTOR DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO "BOLÍVAR"** a petición verbal de parte interesada y en legal forma:

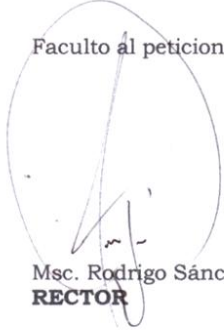
C E R T I F I C A

Que, el señor JUAN CARLOS ENDARA RUÍZ portador de la cédula de ciudadanía No. 0401127535 socializó al área de Cultura Física del Plantel la propuesta de la tesis de un programa informático de los test motores.

Que, es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Faculto al peticionario hacer legal uso de esta certificación.

Tulcán, 07 de mayo del 2013


Msc. Rodrigo Sánchez V.
RECTOR





**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"VICENTE FIERRO"**

"Pioneros en la ciencia y tecnología al servicio del pueblo"
TULCAN - ECUADOR

RECTORADO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "VICENTE FIERRO"

A petición verbal de parte interesada y en legal forma

CERTIFICA

Que, el señor **JUAN CARLOS ENDARA RUIZ** portador de la cédula de ciudadanía N° 0401127535, socializó al Área de cultura Física del Establecimiento la propuesta del PROGRAMA INFORMATICO DE LOS TEST MOTORES.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso legal de la presente certificación.

Tulcán, 08 de mayo de 2013

**MSc. Patricio Rivadeneira M.
RECTOR**





**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"VICENTE FIERRO"**

"Pioneros en la ciencia y tecnología al servicio del pueblo"
TULCÁN - ECUADOR

RECTORADO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "VICENTE FIERRO"

A petición verbal de parte interesada y en legal forma

CERTIFICA

Que, el señor **JUAN CARLOS ENDARA RUIZ** portador de la cédula de ciudadanía N° 0401127535, socializó al Área de cultura Física del Establecimiento la propuesta del PROGRAMA INFORMATICO DE LOS TEST MOTORES.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso legal de la presente certificación.

Tulcán, 08 de mayo de 2013

**MSc. Patricio Rivadeneira M.
RECTOR**





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "VICENTE FIERRO"

"Pioneros en la ciencia y tecnología al servicio del Pueblo"

Tulcán - Ecuador

-----, -----

Tulcán, 17 de Diciembre del 2012

A petición verbal de parte interesado tengo a bien

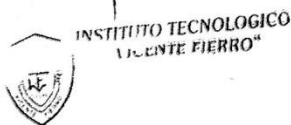
C E R T I F I C A R

Que, el Sr. **ENDARA RUIZ JUAN CARLOS**, portador de la cédula No. 040112753-5, realizó encuestas Test Motores con edades de 12 años correspondientes a 8vo, Año Básica, en el Instituto Tecnológico Superior "Vicente Fierro", el día de hoy Viernes 14 de Diciembre del 2012 desde las 08h20 hasta las 13h00.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente el uso que estime conveniente.

MSc. Patricio Rivadeneira M.

RECTOR



PR/lj.