



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

**Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciado en
Cultura Física**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

**LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO
DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE
TUNGURAHUA.**

Autor: Sr. Oscar Mauricio Minda Calderón

Director: Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

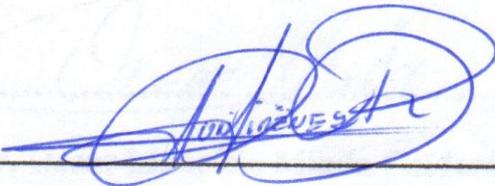
Ambato-Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

En calidad de tutor del trabajo de Graduación sobre el tema:

“LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” presentado por el estudiante de pregrado en Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte del tribunal de grado, que el Honorable Concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudios y calificación.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luis Alfredo Jiménez Ruiz', is written over a horizontal line.

Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

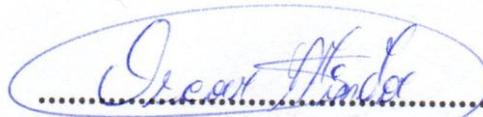
CC. 1803394467

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Dejo constancia de que el presente Informe del Trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas vertidas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autor.

Ambato, 10 de Febrero del 2016



Sr. Oscar Mauricio Minda Calderón

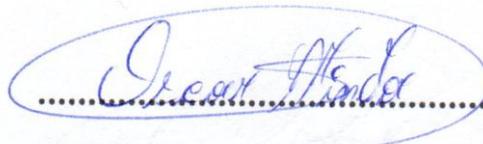
CC. 180298510-9

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los Derechos en líneas patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública además apruebo la reproducción de esta tesis dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando ésta de producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Sr. Oscar Mauricio Minda Calderón

CC. 180298510-9

AUTOR

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** presentado por el Sr. OSCAR MAURICIO MINDA CALDERÓN egresado de la Carrera **CULTURA FÍSICA** promoción: 2013-2014 una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

Ambato, 10 de Febrero del 2016

LA COMISIÓN



Lic. Mg. José Ernesto Garcés M
MIEMBRO



Lic. Mg. Patricio Gustavo Ortiz O
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado a mi hermosa familia que siempre me apoyaron incondicionalmente en todos los momentos de la carrera, y serán mi fuerza y guía en lo profesional.

A mi querida madre y mi hermano que han estado pendientes en mi formación académica así como también a mi jefe que me apoyó sin escatimar ningún esfuerzo.

Oscar Mauricio Minda Calderón

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por transmitir amplios conocimientos científicos, prácticos y permitir mi desarrollo profesional. Al Lic. Mg. Alfredo Jiménez Tutor de Tesis por su gentileza, don de gente, amabilidad y empeño por guiarme en todo momento en el desarrollo de la investigación demostrando ser excelente profesional. A mi familia que siempre es el pilar de mi vida que me inspiran siempre. A los futbolistas y directivos de primera categoría de la Liga Parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Oscar Mauricio Minda Calderón

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	I
Aprobación Del Tutor Del Trabajo De Graduación.....	II
Autoría Del Trabajo De Graduación.....	III
Cesión De Derechos De Autor.....	IV
El Consejo Directivo De La Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Índice De Contenidos.....	VIII
Índice De Gráficos.....	XI
Índice De Tablas.....	XII
Resumen Ejecutivo.....	XIII
Introducción.....	1

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

1.1.	Tema De La Investigación.....	3
1.2.	Planteamiento Del Problema.....	3
1.2.1.	Contextualización.....	3
1.2.2.	Análisis Crítico.....	6
1.2.3.	Prognosis.....	6
1.2.4.	Formulación Del Problema.....	7
1.2.5.	Interrogantes De La Investigación.....	7
1.2.6.	Delimitación Del Objeto De Investigación.....	7
1.3.	Justificación.....	8
1.4.	Objetivos.....	9
1.4.1.	Objetivos General.....	9
1.4.2.	Objetivos Específicos.....	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	10
2.2. Fundamentación Filosófica.....	12
2.3. Fundamentación Legal.....	13
2.4. Categorías Fundamentales.....	15
2.5. Hipótesis.....	62
2.6. Señalamiento De Las Variables.....	62

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad Básica De La Investigación.....	63
3.2. Nivel o Tipo De Investigación.....	63
3.3. Población Y Muestra.....	64
3.4. Operacionalización De Variables: V.I.....	65

3.5. Plan De Recolección De Información.....	67
3.6. Plan De Procesamiento De Información.....	68

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis De los Resultados Encuesta Aplicada A Los Futbolistas De Izamba.....	69
4.2. Interpretación De Datos.....	69
4.3. Verificación De Hipótesis.....	79

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	85
5.2. Recomendaciones.....	86

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	87
6.2. Antecedentes.....	87
6.3. Justificación.....	88
6.4. Objetivos.....	89
6.5. Análisis De Factibilidad.....	89
6.6. Fundamentación.....	92
6.7. Modelo Operativo.....	130
6.8. Administración De La Propuesta.....	131
6.9. Previsión De La Evaluación.....	132
Bibliografía.....	133
Anexos.....	135

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de Problemas.	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales.	15
Gráfico 3. Constelación de Ideas Variable Independiente.	16
Gráfico 4. Constelación de Ideas Variable Dependiente.	17
Gráfico 6. Pregunta N° 1	68
Gráfico 7. Pregunta N°2	69
Gráfico 8. Pregunta N° 3	70
Gráfico 9. Pregunta N° 4	71
Gráfico 10. Pregunta N° 5	72
Gráfico 11. Pregunta N° 6	73
Gráfico 12. Pregunta N° 7	74
Gráfico 13. Pregunta N° 8	75
Gráfico 14. Pregunta N° 9	76
Gráfico 15. Pregunta N° 10	77
Gráfico 16. Curva Asimétrica del Chi Cuadrado Calculado y Tabulado.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nº 1. Variable independiente. Valores Deportivos	64
Tabla Nº 2. Rendimiento deportivo	65
Tabla Nº 3. Plan de recolección de información	66
Tabla Nº 4. Pregunta Nº 1	68
Tabla Nº 5. Pregunta Nº 2	69
Tabla Nº 6. Pregunta Nº 3	70
Tabla Nº 7. Pregunta Nº 4	71
Tabla Nº 8. Pregunta Nº 5	72
Tabla Nº 9. Pregunta Nº 6	73
Tabla Nº 10. Pregunta Nº 7	74
Tabla Nº 11. Pregunta Nº 8	75
Tabla Nº 12. Pregunta Nº 9	76
Tabla Nº 13. Pregunta Nº 10	77
Tabla Nº 14. Hipótesis pregunta nº 1	79
Tabla Nº 15 ---- Frecuencias Observadas.	80
Tabla Nº 16 ---- Frecuencias Esperadas.	81
Tabla Nº 17. Cálculo de Chi Cuadrado.	82
Tabla Nº 18. Recursos materiales.....	91
Tabla Nº 19. Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974)	99
Tabla Nº 20. Valores considerados en la Educación Física y los deportes por Gutiérrez (1995).....	100
Tabla Nº 21. Valores considerados por Gómez Rijo (2003), relacionado con los valores presentes en el currículo de Educación Física para primaria.....	100
Tabla Nº 22. Recursos materiales.....	129
Tabla Nº 23. Recursos materiales.....	130
Tabla Nº 24. Recursos materiales.....	131

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

“Los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.”

Autor: Oscar Mauricio Minda Calderón

Tutor: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

Fecha: Enero 18, 2016

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación trata sobre: “Los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”, tiene como finalidad determinar cuáles son los valores deportivos, los mismos que incidirá y mejorará el rendimiento competitivo en los futbolistas de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

El buen vivir de cada uno de los futbolistas determinarán en la formación de valores deportivos los mismo que les ayudarán a mejorar la calidad de vida de cada uno de los deportistas y así mismo permitirá que el entrenamiento que realizan produzca el mejoramiento en cada una de las capacidades físicas y por ende el mejoramiento del rendimiento competitivo en el aspecto futbolístico.

Lamentablemente en el deporte amateur muchos de los futbolistas no respetan su propio cuerpo y tienen enraizados comportamiento que no van de acuerdo con la vida disciplinaria de un individuo que hace deporte competitivo.

El rendimiento competitivo no necesariamente va relacionado solo con el desarrollo de capacidad físicas para llegar a un óptimo rendimiento, sino se necesita cultivar y apropiar valores deportivos, los que permitirá salvar obstáculos dentro y fuera de la cancha, el entrenamiento, con el contexto.

Palabras Claves: valores deportivos, rendimiento competitivo, capacidades físicas, buen vivir, deporte amateur, futbolistas, entrenamiento, contexto, óptimo, cuerpo.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se refiere a los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Permitirá determinar los diferentes valores deportes que ayudarán a mejorar el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, por lo que el presente proyecto de investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Que se refiere al problema donde se encuentra la contextualización como la situación conflicto, sus causas y consecuencias, la delimitación del problema así como las unidades de observación, el planteamiento del problema y su evaluación con las interrogantes, sus objetivos y la justificación del problema de investigación.

Capítulo II: Abarca el marco teórico el mismo que contiene los antecedentes y la orientación filosófica, conceptualizaciones sobre los valores deportivos y el mejoramiento del rendimiento competitivo así como la fundamentación legal del proyecto, las variables utilizadas en el mismo y la definición de términos básicos.

Capítulo III: Encierra la metodología que se aplicará en el proyecto, el diseño de la investigación, la población y muestra que se va a investigar, la ejecución de las variables propuestas, así como la recolección, procesamiento y análisis de datos para finalmente encontrar los criterios de la propuesta factible

Capítulo IV: Incluye el análisis de los resultados de la encuesta la misma que se encuentran descritas con su respectivo cuadro, gráfico y la interpretación de cada pregunta.

Capítulo V: Consta de las conclusiones a las que llega el investigador y las recomendaciones que propone con el fin de dar una solución al problema planteado.

Capítulo VI: Analiza la propuesta, el tema, justificación, fundamentación, objetivos, importancia, ubicación sectorial y física, la factibilidad y la descripción de la propuesta, la matriz de la implementación de la propuesta, recursos, impacto y evaluación; concluyendo con la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

Para optimizar y mejorar los resultados, tanto físicos, técnicos y tácticos necesitan el llegar a alcanzar el Rendimiento Deportivo óptimo de cuerdo a cada una de las individualidades de los atletas del fútbol, así en el contexto nacional se desarrollan programas de diferente índole para alcanzar un alto Rendimiento Deportivo tomando en cuenta las capacidades básicas a desarrollar como soporte para el mantenimiento del rendimiento deportivo, para optimizar el desgaste de energía y el enfrentar de manera correcta cada obstáculo que se le presente al atleta en la competición formal, siempre con la presencia de un sin número de valores deportivos que ayudarán a un trabajo disciplinado, con respeto a los demás y a sí mismo, puntualidad en la aplicación de lo planificado; así estos y muchos otros valores deportivos presentes en la actividad física.

En la provincia de Tungurahua tenemos muchos centros deportivos en donde el trabajo planificado ayuda a la consecución de logros deportivos, alcanzar la forma deportiva idónea para el jugador de fútbol, así tenemos varios equipos de fútbol barrial que sienten la necesidad de planificar el trabajo diario para alcanzar un

óptimo rendimiento deportivo para lo cual también inculcan en sus deportistas valores que influyen en la decisión de alcanzar buenos resultados como son la responsabilidad, puntualidad, respeto, constancia, honradez con su cuerpo y muchos más intervienen de una u otra forma en la consecución de las metas propuestas dentro de lo planificado deportivamente.

En la parroquia Izamba en donde un sinnúmero de equipos que práctica el deporte del fútbol de una manera lógica, planificada, con entrenamientos en donde cada uno de sus atletas tratan de obtener la forma deportiva ideal, de acuerdo a sus capacidades físicas individuales, la especificidad de juego y posición, encontramos que la formación en cuanto a valores deportivos influyen de manera positiva en su actitud de trabajo, en sus responsabilidad de cumplimiento de metas, el cuidado de su cuerpo, el respeto a los demás.

Muchas de las veces un deportista puede haber alcanzado su forma deportiva óptima pero si a esta no le combina con sus valores deportivos que deben ser inculcados y formados día a día al igual que sus capacidades físicas no podrá soportar o mantener los niveles deseados para un rendimiento deportivo apropiado a la exigencias actuales.

Árbol de Problemas



Gráfico 1. Árbol de Problemas.

Fuente: Investigador

Elaborado por: Sr. Oscar Minda.

1.2.2. Análisis Crítico

Los deportistas cuando no poseen valores deportivos en sus procedimientos y personalidades presentarán conductas incorrectas tanto en entrenamientos como en las competencias, lo cual no le permitirá alcanzar los objetivos propuestos.

Es evidente que aquel deportista que no cuida de su cuerpo de una forma óptima no podrá alcanzar las capacidades físicas deportivas deseables, para tener un rendimiento competitivo adecuado a las exigencias que se tiene sobre un deportista.

Las metas que se desean alcanzar con cada una de las planificaciones desarrolladas para lograr la forma deportiva adecuada, la misma que si no la obtenemos lo único que provocaremos en los futbolistas es lesiones por el gran estrés provocada en los entrenamientos y competencias.

La influencia del incumplimiento de horarios de descanso y de trabajo provocan en los deportistas un sobre entrenamiento que nos dará como resultados un rendimiento deportivo muy por debajo de nuestras expectativas.

1.2.3. Prognosis

Los deportistas cuyos valores deportivos obtenidos en cada uno de los procesos de su vida, como en el entrenamiento diario y planificado influirá positivamente en el rendimiento deportivo, pero lamentablemente en muchos de nuestros futbolistas existen esos vacíos en cuanto a valores deportivos, lo que podría provocar poca responsabilidad en cuanto a los entrenamientos, por ende la no consecución de un rendimiento competitivo adecuado que se denote en el rendimiento deportivo, así mismo la impuntualidad, la falta de honestidad en la consecución de objetivos diarios, y muchos más escasos hábitos deportivos que al no ser desarrollados en nuestros futbolistas afectarían directamente su rendimiento competitivo.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo incide los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

Variable Independiente: Valores deportivos.

Variable Dependiente: Rendimiento competitivo.

1.2.5. Interrogantes de la Investigación

¿Qué clase de valores deportivos se deben inculcar en los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

¿Cuál es el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, para alcanzar un óptimo rendimiento competitivo?

¿Qué alternativas propositivas se presentan para solucionar la problemática encontrada?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

1.2.6.1. Delimitación de Contenido

CAMPO : Deportivo

ÁREA : Actividad Física

ASPECTO : Valores deportivos y rendimiento competitivo.

1.2.6.2. Delimitación Espacial

Esta investigación se realizará con directivos, futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.2.6.3. Delimitación Temporal

El problema será estudiado en el período 2015.

1.2.6.4. Unidades de Observación

Directivos, futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.3. Justificación

La importancia radica en entender la incidencia que tienen los Valores deportivos en el Rendimiento Competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, logrando tener una óptima formar deportiva adecuada en cada uno de los jugadores.

El interés que se desprende al desarrollar esta investigación es motivar los valores deportivos en los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, logrando alcanzar objetivos tangibles en el rendimiento deportivo en forma paulatina.

El impacto es inculcar y desarrollar valores deportivos y rendimiento competitivo, que permitirá alcanzar objetivos mediatos en los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, los que se reflejará en la competencia.

Los Beneficiarios absolutos serán los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua al desarrollar valores deportivos dentro y fuera de cancha de juego y evidenciar esto en el rendimiento competitivo y una óptima a forma deportiva.

La factibilidad de esta investigación pretende lograr un cambio en cuanto a los procederes, valores deportivos de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, lo que cual redundará en la consecución de una óptima forma deportiva y un favorable Rendimiento Deportivo de acuerdo a las necesidades de nuestros deportistas. Es

factible realizar ya que existe la amplia colaboración de jugadores, directivos y comunidad, se tiene la bibliografía necesaria, la tecnología acorde a las necesidades de la investigación, financiamiento adecuado proveniente de la autogestión.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de los Valores deportivos en el Rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Analizar los valores deportivos que se inculcan a los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
- ✓ Establecer el Rendimiento Competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
- ✓ Proponer una guía de los valores deportivos para mejorar el rendimiento competitivo de los futbolistas de la primera categoría de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Luego de buscar evidencias sobre investigaciones relacionadas al tema propuesto en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y en la Carrera de Cultura Física no se han encontrados temas idénticos, más bien que si tiene relación por lo que la investigación realizada es inédita, así mencionaremos algunos trabajos:

TEMA: CONDUCTAS MOTRICES BÁSICAS DEL VOLEIBOL EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO TÉCNICO TÁCTICO DE LAS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HISPANO AMÉRICA.

AUTOR: Sailema Torres, Marcelo (2013-07-23)

CONCLUSIONES:

- ✓ Se confirma la hipótesis: De la encuesta realizada se desprende que es indispensable implementar un Programa básico de entrenamiento de voleibol donde se desarrollen las conductas motrices lo cual permitirá potenciar el rendimiento del gesto técnico táctico de las deportistas del Instituto Superior Tecnológico Hispano América.
- ✓ La Institución Educativa investigada con sus respectivos actores desconocen de la aplicación proyectos deportivos, de las conductas motrices básicas del

voleibol pero están conscientes que será la base para el desarrollo de los componentes psicomotrices en los futuros talentos deportivos del plantel.

- ✓ Los docentes, entrenadores y autoridades de la Institución no manejan un programa de entrenamiento siendo esta una herramienta didáctica indispensable para el avance teórico-gráfico, técnico, táctico psicológico.

No existe el reconocimiento de las autoridades por la labor desempeñada los actores vinculados con el deporte, esto ha desembocado en un desinterés, desmotivando la participación de las estudiantes en las selecciones deportivas.

TEMA: “LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Autor: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

CONCLUSIONES:

- ✓ Los deportistas y entrenadores de fútbol no realizan una planificación deportiva en el aspecto psicológico que provocaría una mejora en el rendimiento deportivo.
- ✓ Los deportistas si conocen de la relación actitud mental rendimiento deportivo, pero por su personalidad, formación educativa y toma de decisiones lo hacen fracasar y vivir situaciones bastante conflictivas. Además los deportistas no se encuentran motivados por la práctica del fútbol, la que se presenta muy justificante y expectante.
- ✓ Los entrenamientos son rutinarios sin darle importancia a la Actitud Mental y su trasfondo que tiene que ver con resultados y rendimiento deportivo. No existe secuencia ni coordinación entre el nivel psicológico, y competitivo, por cuanto el nivel competitivo los absorbe y está separado del entrenamiento en lo psicológico. Son muy pocos los entrenadores deportivos especializados en fútbol y psicología deportiva.

- ✓ No se ha realizado nunca propuestas de solución como talleres motivacionales y de ayuda en la actitud mental que vaya a elevar el rendimiento deportivo.

2.2. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo se orienta desde los principios crítico-propositivo, basado en los siguientes fundamentos: epistemológico, axiológico, socio – económica, metodológica.

En la actualidad podemos aún detectar futbolistas que no utilizan han desarrollado valores deportivos en cada una de sus actividades para alcanzar un desarrollo óptimo en el rendimiento competitivo, obligados a caer en la improvisación de comportamientos frente a situaciones no rutinarias, esto implica que futbolista sea mecánico y repetitivo por tener un carácter empírico, lo que repercute en el alcance de resultados óptimos físicamente y con satisfacción personal.

Dentro del ámbito de la sociología, el futbol para muchos es más que un deporte, en el mundo entero es más que una forma de hacer ejercicio, es un estilo de vida. En Inglaterra, el fútbol se practica con tal pasión que se convirtió en tradición, los ingleses piensan que el mismo es el centro de su mundo. Cuando hay algún campeonato importante como la F.A. cup o el mismo mundial de futbol, ellos paran sus vidas.

Los bares, restaurantes y cafés se llenan de gente pegada a la televisión viendo sus partidos favoritos, la gente incluso grita como loca apoyando a su equipo.

Un buen aspecto importante del futbol es el increíble comercio, este deporte ha sabido ayudar a mucha gente económicamente con la venta de artículos deportivos con insignias de su equipo o cosas para apoyarlo.

Se ha comprobado que el fútbol cambia los estados de ánimo e influye en amplios sectores de la población, y mucho más si el resultado es a favor del equipo ganador todo es alegría y festejo pero en el otro lado de la orilla es todo lo

contrario insultos de la hinchada para: Jugadores, cuerpo técnico, dirigencia del club, en algunas ocasiones llegando a la agresión física.

Al hablar del aspecto ontológico, las actividades diarias muchas veces ocasionan inestabilidad emocional lo que puede provocar desajustes en el comportamiento de las personas que están inmersos en éste proceso, llegando a la desmotivación para continuar la actividad física, por lo que es importante tomar en cuenta este problema que afecta a los jugadores de fútbol en su rendimiento deportivo siendo éste un ser, un ente que tiene sensaciones, emociones que puede afectar en su rendimiento sino se ha establecido claramente los valores deportivos necesarios en un ser humano.

En el ámbito epistemológico, el presente milenio es denominado como el del conocimiento en el cual se va observando un proceso de transformación donde no está exenta la práctica deportiva planificada, por lo que es necesario que quienes están inmersos en éste proceso se actualicen de acuerdo a los requerimientos que exige la sociedad actual, con el fin de mejorar el rendimiento competitivo como efecto principal en relación con el desarrollo de valores deportivos.

Dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los jugadores de fútbol deben comprometerse a ser honestos en cada una de sus actuaciones, en sus actividades diarias de entrenamiento y competencia, cooperando, participando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos, a través de las prácticas deportivas para alcanzar y mejorar su rendimiento deportivo.

2.3. FUNDAMENTACION LEGAL

La práctica deportiva como toda actividad física recreativa, posee un marco legal en este caso la nueva ley del deporte ecuatoriano. A continuación transcribiremos el Título- artículo del ámbito y el objeto:

Capítulo II Artículo III DE la ley del Deporte

Las disposiciones del presente reglamento regularán la aplicación de la ley del deporte, Educación Física y Recreación, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de los organismos deportivos en búsqueda constante del acondicionamiento físico de toda población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas como profesionales del deporte y en el deporte coadyuvando al buen vivir.

Art. 45. Deporte y Rendimiento.

Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados al perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

Art. 16. Capítulo IV de la ley del Deporte y Federación Deportiva Nacional.

En los campeonatos interprovinciales en el deporte, en este caso el fútbol, podrán intervenir deportistas, que cumplan con lo dispuesto en la ley, con el condicionamiento de salud física y mental; además la ley respalda la libertad y práctica del deporte; es decir el buen vivir.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

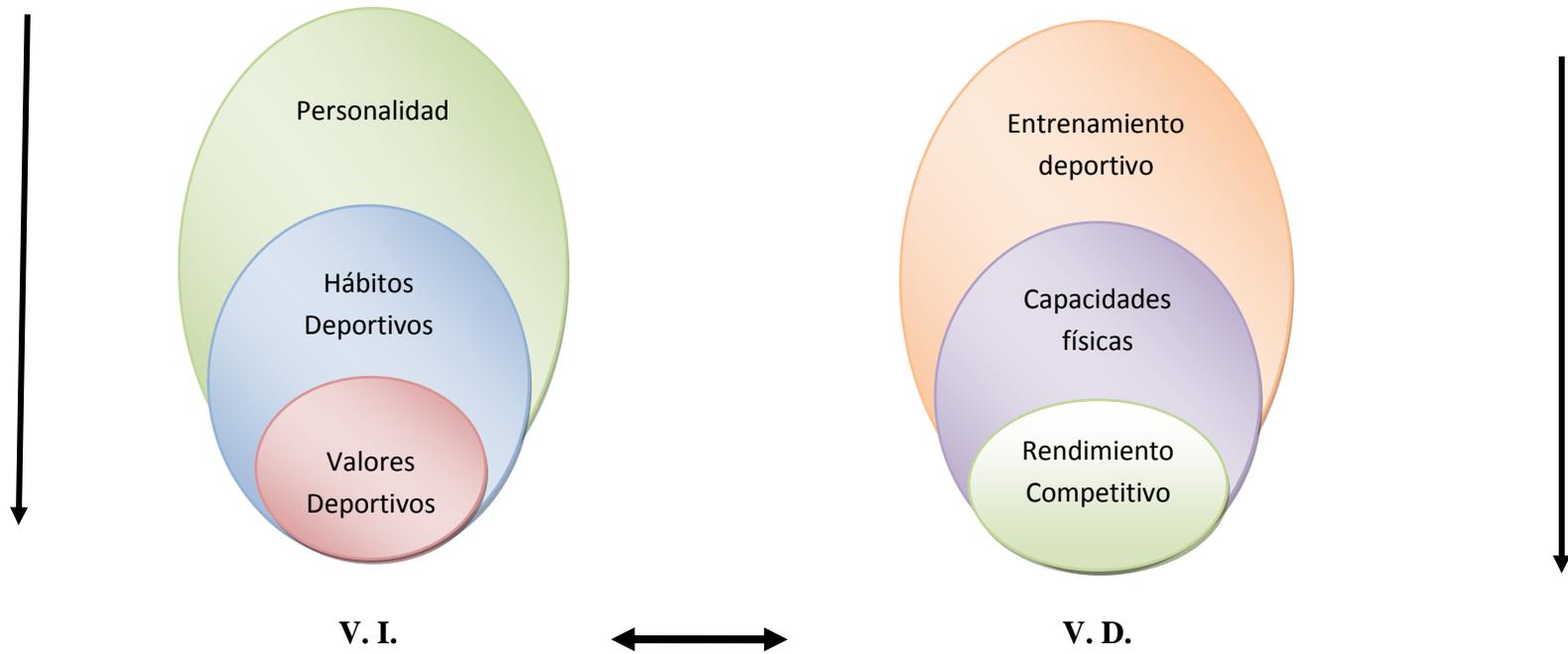


Gráfico 2. Categorías Fundamentales.

Fuente: Investigador

Elaborado por: Sr. Oscar Minda.

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES

VARIABLE INDEPENDIENTE. VALORES DEPORTIVOS

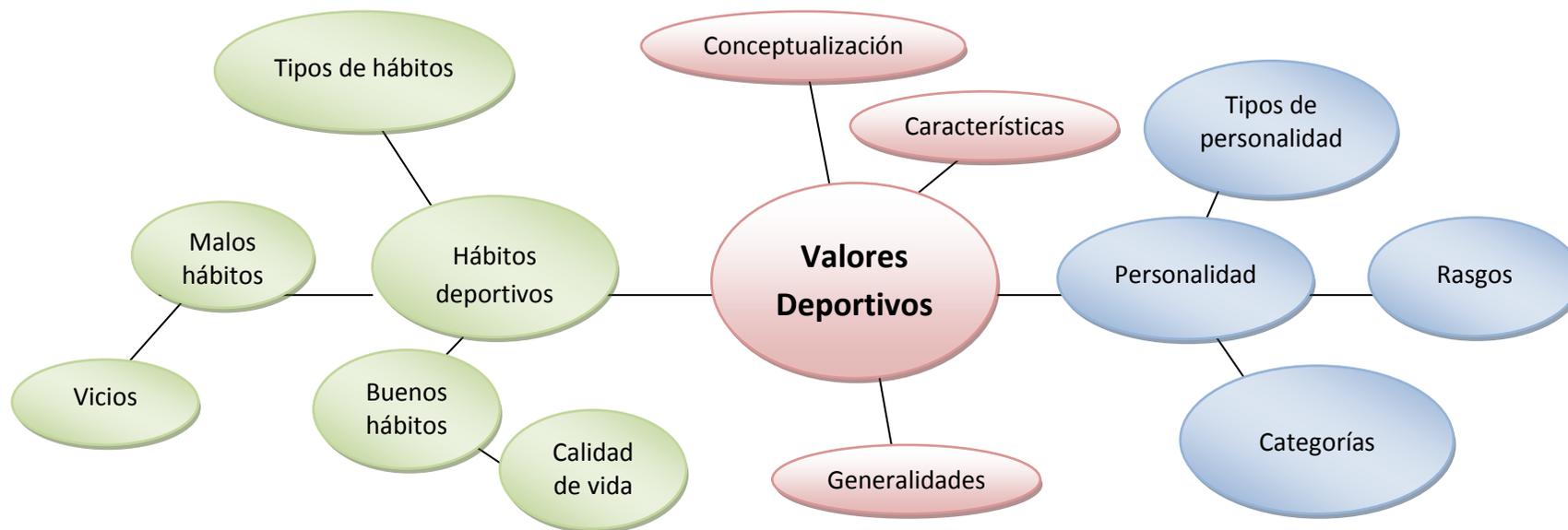


Gráfico 3. Constelación de Ideas Variable Independiente.

Fuente: Investigador

Elaborado por: Sr. Oscar Minda.

VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO COMPETITIVO

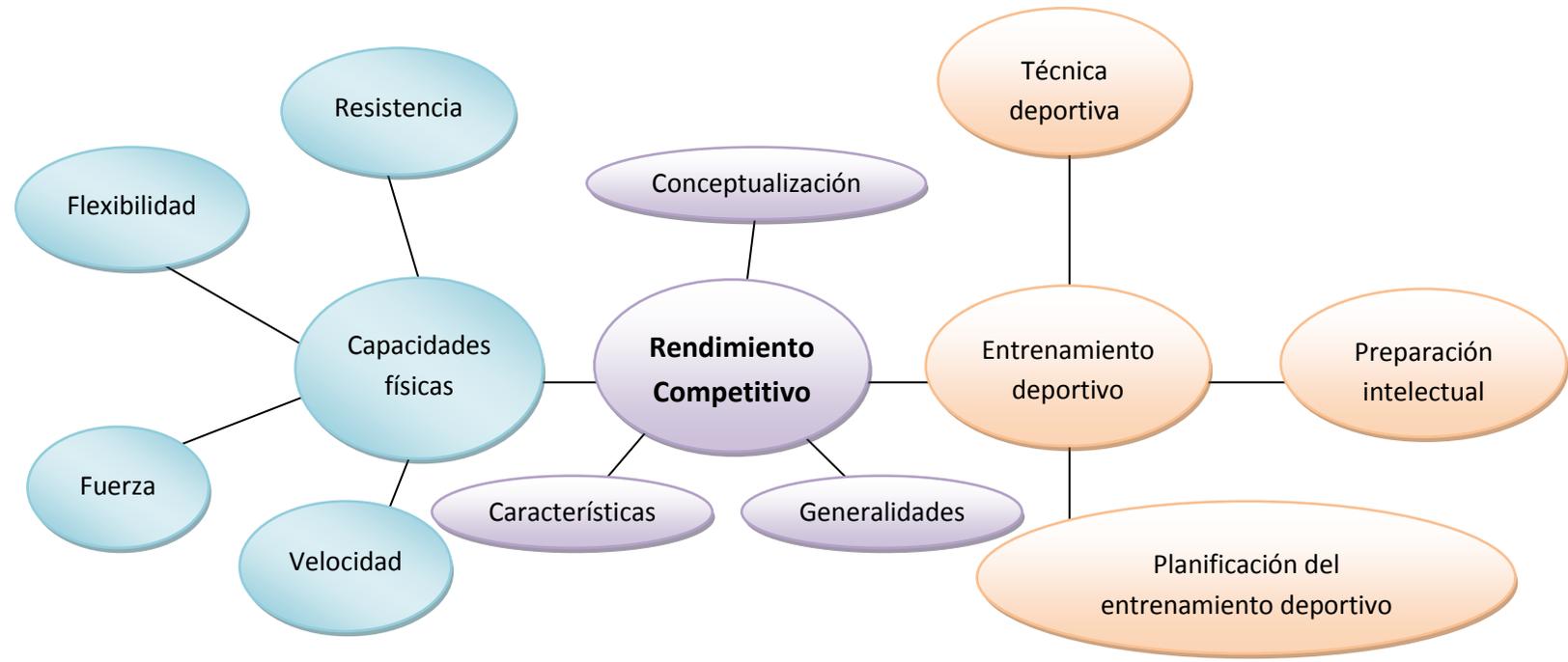


Gráfico 4. Constelación de Ideas Variable Dependiente.

Fuente: Investigador

Elaborado por: Sr. Oscar Minda.

2.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LOS VALORES DEPORTIVOS.

VARIABLE INDEPENDIENTE.

PERSONALIDAD. Una característica o diferencia que posee una persona y que la diferencia de otro individuo, así mismo se utiliza para definir al conjunto de cualidades que poseen unos individuos

La personalidad es una estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo.

El aspecto dinámico de la personalidad permite apreciar que todos los seres humanos experimentan intercambios de modo constante con el medio que los rodea, un proceso que sólo se interrumpe con la muerte.
<http://arboldevalores.blogspot.com/p/valores.html>

TIPOS DE PERSONALIDAD.

Sobre la base de esos criterios, citamos a continuación los nueve tipos de personalidad.

El reformador. Pretende hacer lo correcto y se esfuerza por mejorar las cosas. Es idealista, perfeccionista, crítico, disciplinado y ordenado.

El ayudador. Desea ser amado, necesitado y apreciado, por eso se orienta a los demás. Es generoso, suele colaborar o seducir para conseguir lo que necesita. Precisa ser correspondido.

El triunfador. Quiere sentirse valioso y deseable. Está seguro de sí mismo, con gran habilidad social, es un buen comunicador, altamente competitivo, vanidoso y exitoso.

El romántico. Busca crear y rodearse de cosas bellas, suele sentir lo contrario que el grupo (individualista). Es romántico, creativo, temperamental, sensible y compasivo, tiene la profunda necesidad de conmover. Busca un salvador.

El investigador. Aspira a obtener conocimiento y entender lo que le rodea. Es introvertido, curioso, no le gusta el contacto físico, pero crea cosas increíbles para los demás.

El leal. Anhela tener seguridad y tranquilidad, es miedoso, suele dudar y desconfiar de todo e intentar prevenir futuros problemas. Cautivador, reactivo y práctico.

El entusiasta. Ansía mantener su libertad, evitar el aburrimiento y el dolor. Le encanta las nuevas experiencias y tener siempre opciones, no le gusta los límites. Es alegre, optimista y confiado.

El desafiador. Ambiciona tener el control de las situaciones, probar su fuerza y resistir la debilidad. Es autoritario, dominante, vengativo, rebelde, apasionado, decidido y autónomo.

El pacificador. Intenta crear y mantener estabilidad a su alrededor. Es humilde, conformista, amable, modesto, bondadoso, distraído, olvidadizo y apático.
HARRE, D. (1983) *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnico. pág.41

CATEGORÍAS.

Extroversión: Locuaz, atrevido, activo, bullicioso, vigoroso, positivo, espontáneo, efusivo, enérgico, entusiasta, aventurero, comunicativo, franco, llamativo, ruidoso, dominante, sociable.

Afabilidad: Cálido, amable, cooperativo, desprendido, flexible, justo, cortés, confiado, indulgente, servicial, agradable, afectuoso, tierno, bondadoso, compasivo, considerado, conforme.

Dependencia:

Organizado, dependiente, escrupuloso, responsable, trabajador, eficiente, planeador, capaz, deliberado, esmerado, preciso, practico, concienzudo, serio, ahorrativo, confiable.

Según Hans Eysenck, (1916-1939) la **Estabilidad emocional:**

Impasible, no envidioso, relajado, objetivo, tranquilo, calmado, sereno, bondadoso, estable, satisfecho, seguro, imperturbable, poco exigente, constante, placido, pacifico.

Cultura o inteligencia:

Inteligente, perceptivo, curioso, imaginativo, analítico, reflexivo, artístico, perspicaz, sagaz, ingenioso, refinado, creativo, sofisticado, bien informado, intelectual, hábil, versátil, original, profundo, culto.

RASGOS.

No son más que las disposiciones persistentes e internas que hacen que el individuo piense, sienta y actúe, de manera característica.

Desde luego es imposible observar los rasgos directamente, no podemos ver la sociabilidad del mismo modo que vemos el cabello largo de una persona, pero si esa persona asiste constantemente a fiestas y a diferentes actividades, podemos concluir con que esa persona posee el rasgo de la sociabilidad.

Los rasgos pueden calificarse en cardinales, centrales y secundarios.

Rasgos cardinales:

Son relativamente poco frecuentes, son tan generales que influyen en todos los actos de una persona. Un ejemplo de ello podría ser una persona tan egoísta que prácticamente todos sus gestos lo revelan.

Rasgos Centrales:

Son más comunes, y aunque no siempre, a menudo son observables en el comportamiento. Ejemplo, una persona agresiva tal vez no manifieste este rasgo en todas las situaciones.

Rasgos secundarios:

Son atributos que no constituyen una parte vital de la persona pero que intervienen en ciertas situaciones. Un ejemplo de ello puede ser, una persona sumisa que se moleste y pierda los estribos.

VALORES DEPORTIVOS.

Para poder definir valor debemos pensar en los principios, actitudes y sentimientos que determinan la ética y moral de una persona que tiene en el momento de actuar; y siempre de evidenciará en la educación que ha recibido desde corta edad, sea ésta en su hogar, en la sociedad, en la escuela.

La educación en valores es tan importante como la adquisición de conocimientos en la escuela, ya que sin una correcta aplicación de esa información no llegaremos a ser completos y felices, sin dentro del deporte no existen valores no podremos alcanzar altas expectativas de nuestros deportistas.

Al margen de religiones o tendencias políticas, los valores como la sinceridad, el respeto, la perseverancia, la capacidad de perdonar o la amistad se erigen como pilares básicos de la sociedad, valores que debemos enseñar a nuestros pequeños, con los que podrán ser felices y ayudar a ser felices a los demás.

Son aquellos parámetros de conducta y actitudes que toda persona debe tener para vivir en sociedad. Es aquello que la familia, la sociedad y la persona como individuo, consideran correcto y ético.

Podremos encontrar y definir un sinnúmero de valores deportivos pero enunciaremos algunos que necesitaremos en el ámbito deportivo:
<http://arboldevalores.blogspot.com/p/valores.html>

ALEGRÍA: Sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba, y que suele expresarse externamente con una sonrisa, con risas, etc.
https://es.wikipedia.org/wiki/Alegr%C3%ADA_%28emoci%C3%B3n%29

BUEN HUMOR: Disposición para no detenerse en el mal que nos rodea, sino descubrir el bien que siempre existe

AMISTAD: Relación de confianza y afecto desinteresado entre personas. Afecto personal, puro y desinteresado.

CIVISMO: Se refiere a las pautas mínimas de comportamiento social que nos permiten convivir en colectividad, respetar a la Patria teniendo consideración al resto de individuos que componen la sociedad siguiendo unas normas conductuales y de educación que varían según la cultura del colectivo en cuestión.

COMPAÑERISMO: Actitud leal y solidaria propia de compañero.

DISCRECIÓN: Reserva o cautela para no decir algo que se sabe o piensa. Cualidad de una persona que se caracteriza por su moderación, prudencia y sensatez.

COMPRENSIÓN: Actitud tolerante y respetuosa hacia los sentimientos o actos de otra persona.

EDUCACIÓN: Comportamiento adecuado a las normas sociales. Conjunto de conocimientos y habilidades que tiene una persona.

COMPROMISO: Responsabilidad u obligación que se contrae.

CONFIANZA: Cercanía, facilidad y sinceridad en el trato entre amigos, parientes u otras personas. Esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. Seguridad que uno tiene en sí mismo.

ESFUERZO: Empleo enérgico de la fuerza física. Empleo enérgico del valor o actividad del ánimo. Ánimo, vigor, valor. Empleo de elementos costosos en la consecución de algún fin.

CONSIDERACIÓN: Respeto o atención con el que se trata a una persona o cosa.

ESPERANZA: Confianza de lograr una cosa, de que la cosa deseada se realice.

CONSTANCIA: Dedicación y firmeza en las actitudes y las ideas o en la realización de las cosas. Firmeza y perseverancia del ánimo. Efecto de hacer constar alguna cosa de manera fehaciente.

ESPÍRITU DE EQUIPO: Es el grado en la gente se siente orgullosa de pertenecer a la organización y sienten que todos están trabajando hacia un objetivo común.

VIDA SANA: Calidad de vida y salud, una forma de vida incuestionable que va más allá del cuidado del cuerpo.

RESPECTO: Consideración y reconocimiento del valor de una persona o de una cosa que nos conduce a no faltar a ella

RESPONSABILIDAD: Capacidad de compromiso o de cuidado de una persona consigo misma y con todo lo de alrededor

PERSEVERANCIA: Dedicación y firmeza en las actitudes e ideas o en la realización de las cosas

TOLERANCIA: Respeto a las opiniones, ideas o actitudes de los demás, aunque no coincidan con las propias.

SUPERACIÓN: Acción de sobrepasar un límite o de vencer un obstáculo o una dificultad.

<http://www.monografias.com/trabajos94/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol.shtml>

HÁBITOS.

Es aquella conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático y mucho más en lo deportivo. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades. Es por ello que es de suma importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado. Muchas de estas son totalmente inconscientes, por lo que es necesario algún grado de introspección para identificarlas. La mayoría, puede vislumbrarse con facilidad, aunque es difícil tanto incorporar una como eliminarla si es necesario.

Los **buenos hábitos** son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida. Deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea. Así, pueden ponerse de ejemplo el hábito de estar informado, de educarse, de hacer ejercicio, de mantener la higiene, alimentarse de manera saludable, etc.
http://www.clubvoleiarta.com/inici/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=93

Calidad De Vida.

Tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud.

Una definición que abarque todas las áreas que implica el concepto de *calidad de vida* puesto que combina componentes subjetivos y objetivos donde el punto en común es el BIENESTAR individual.

De los últimos, esos se pueden agruparse en 5 dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con

la familia, las amistades, etcétera), desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es importante comprender que la respuesta a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas en salud.

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>

Por el contrario, los **malos hábitos** tienen consecuencias negativas para nuestras vidas, siendo fuente de insatisfacciones y muchas veces de vicios. Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar. Pueden ponerse de ejemplo la excesiva ociosidad, el despilfarro de dinero, el fumar, el beber en exceso, etc. y por caso es que a muchas de estas conductas se las llega a llamar vicios. Porque los vicios son considerados por la mayor parte de la sociedad como prácticas que rayan lo depravado y lo inmoral.

VICIOS.

Los vicios son **hábitos dañinos** que ponen en riesgo la salud de una persona. Si bien pasar muchas horas frente al televisor o jugando con el ordenador pueden causar problemas de vista y afectar negativamente la postura, no constituyen grandes amenazas; en cambio, el tabaco, el alcohol y la cocaína, entre muchas otras sustancias, pueden conducirnos a la muerte.

Un sinnúmero de vicios puede afectar directamente el rendimiento deportivo como son el alcohol, tabaquismo, juegos de azar, etc.

<http://www.efdeportes.com/efd214/estilo-de-vida-de-docentes-de-educacao-fisica.htm>

TIPOS DE HÁBITOS

Podemos identificar un sin número de malos y buenos hábitos, así deberemos distinguir que estos pueden desarrollarse en el ámbito de lo **físico** (asociados a nuestro organismo), **afectivos** (aquellos que están vinculados a la relación del

individuo con su entorno inmediato, como ser pareja, amigos, familiares), **sociales** (implican las costumbres típicas de un grupo, comunidad, grupo), **morales** (estos indican la manera correcta o incorrecta de proceder en la vida y de alguna manera los que determinarán que una persona sea considerada buena o mala), y los **intelectuales** (implican a nuestro intelecto).
<http://www.efdeportes.com/efd150/voleibol-a-traves-de-las-situaciones-simplificadas-de-juego.htm>

2.5. VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO COMPETITIVO.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El proceso del perfeccionamiento deportivo dirigido por principios científicos y especialmente pedagógicos con la intención de llevar a los deportistas a rendimientos altos y máximos en un deporte o en una disciplina deportiva, tomando influencia planificada y sistemática sobre la capacidad de rendimiento (formación) y la disposición al rendimiento (educación) ASTRAND, R. (1985) "Bases fisiológicas del ejercicio físico". Ed: panamericana. 2ª edición. pág. 26

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado.

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclos.

Según Lev Pavlovich Matveyev (1962) le dio el nombre a estas estructuras. La terminación "ciclo" viene del latín "kiklos" que significa círculo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

MESOCICLOS.

Los mesociclos representan etapas relativamente acabadas del proceso global de entrenamiento que tienen como finalidad lograr el desarrollo de una cualidad u objetivo parcial de todo el proceso. Su organización interna se realiza a base de microciclos de diferente signo, en número variable, que nunca son menos de 2 y casi nunca supera los 6-8 microciclos.

En ocasiones algunos autores plantean la hipótesis de que los mesociclos deben tener una duración similar a la que en los biorritmos corresponde al biociclo físico (23 días), aunque esta afirmación no parece científicamente fundamentada. En todo caso, podemos hablar de que su duración se encuentra supeditada a la capacidad de adaptación a mediano plazo del deportista a las cargas de trabajo empleadas en el entrenamiento. DE HEGEDUS, Jorge. *La ciencia del entrenamiento Deportivo*. **Stadium**. 1980. pág.22

Según su estructura interna, los mesociclos, en una estructura tradicional, se clasifican de la siguiente forma:

Mesociclos entrantes o graduales. Son los mesociclos iniciales de cualquier estructura de entrenamiento. En ellos se crean las bases de condición física que se precisan para afrontar con garantías todo el programa de trabajo. Normalmente están constituidos por 2-3 microciclos de ajuste que terminan con otro de recuperación.

Mesociclos básicos. Son los encargados de contener las cargas fundamentales de entrenamiento durante una temporada. Los objetivos que cumplen estos mesociclos son de dos tipos: de desarrollo y de estabilización.

En los primeros, el deportista crea las bases funcionales y técnicas específicas de su modalidad deportiva, mientras en los segundos se consolidan y automatizan los logros ya alcanzados.

Mesociclos de precompetición. Están destinados a transformar los niveles condicionales y técnicos alcanzados durante los mesociclos de base, a los niveles precisos y concretos que se precisan en la competición. Es característico de este mesociclo buscar durante el entrenamiento las mismas condiciones técnicas, tácticas, físicas o ambientales con las que se va a encontrar el deportista durante la competición. Al igual que ocurría con los microciclos del mismo nombre, su estructura debe favorecer los procesos de recuperación a medio plazo que conducen a un estado de supercompensación durante la competición.

Mesociclos de competición. Son los mesociclos que incluyen las principales competiciones deportivas, especialmente a las estructuras que engloban el trabajo a realizar entre competiciones no muy espaciadas. Su duración es de 2-3 microciclos.

Entre los planteamientos modernos de planificación, propuestos por algunos autores, fundamentalmente, para los modelos de cargas concentradas (modelo ATR) los mesociclos son de tres tipos: Acumulación, Transformación y Realización, que hoy en día están ampliamente difundidos entre diferentes modalidades deportivas.

FRASER, (1988) pág.35

ACUMULACIÓN: Tienen como objetivo elevar el potencial técnico y motor.

Acumular las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica.

Extender el repertorio de elementos técnicos, etc.

Sus contenidos están relacionados con volúmenes relativamente altos e intensidad moderada para las capacidades de fuerza, resistencia aeróbica, educación técnica básica, corrección de errores.

HEGEDUS, J. "Estudio de las capacidades físicas básicas. pág.27

TRANSFORMACIÓN: Tienen como objetivo transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas de la preparación específica.

Transferir las capacidades motoras más generalizadas en formas específicas según las demandas técnicas y tácticas.

Enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica.

Contienen entrenamientos con volumen e intensidad aumentada. Ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura técnica básica. El entrenamiento en un estado bastante descansado. J. WILMORE , (1994) pág.33

REALIZACIÓN: Tiene como objetivo el logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.

Utilizar de forma completa como sean posibles las características motoras y técnicas dentro de la actividad competitiva específica.

Obtener la disposición para la próxima competición.

Sus contenidos están relacionados con la modelación de la actividad competitiva, ejercicios competitivos, empleo óptimo de ejercicios de máxima intensidad. Entrenamiento con grandes recuperaciones y con la inclusión de competiciones.

La duración de los mesociclos de cada macrociclo integrado depende de los siguientes factores: KILANI Y cols(1989),pág.14

Procesos de adaptación de cada deportista a las diferentes cargas de entrenamiento.

Momento de la temporada en que se desarrolla.

Del tipo/s de orientaciones en que se desarrolla.

Entrenamiento complejo..... 28-42 días.

Entrenamiento concentrado..... 18-26 días.

MACROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Configuran la macroestructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, en el que se incluye una fase de competiciones.

Su estructura se basa en las mismas fases que en el primer capítulo se señalaban como pasos para alcanzar la máxima forma deportiva.

Tradicionalmente una temporada de entrenamiento se venía dividiendo en las siguientes partes: KLESHOV, Y. Y otros. (1980). *Preparación táctica de los voleibolistas*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, 140 p pág.37.

Período preparatorio.

Subperíodo preparación general.

Subperíodo preparación especial.

Período competitivo.

Subperíodo precompetitivo.

Subperíodo de competiciones principales.

Período transitorio.

La duración de cada una de estas etapas viene marcada por las peculiaridades de las competiciones (ligas, play-off, torneos, competiciones puntuales, etc.), por los intereses del deportista y por su nivel de rendimiento y/o entrenamiento.

Tradicionalmente, al período preparatorio si le da una duración de 3-6 meses de duración, dependiendo de las características del deporte y del tipo de programa anual empleado. Para deportes individuales la duración viene a ser de 1-2 veces la duración del período competitivo. En los deportes de equipo esta fase suele ser bastante corta, pero nunca inferior a los 2-3 meses. KROGER Y ROTH, (2003),pág.76

El período de preparación general tiene por objetivo la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y las maniobras tácticas básicas. Todo ello debe ir orientado a crear una amplia base de trabajo de cara al futuro entrenamiento. Durante esta fase del entrenamiento no es aconsejable participar en ninguna competición. Usualmente, la técnica no está totalmente establecida, y con frecuencia los bajos resultados obtenidos en esta etapa afectan a la esfera psicológica del atleta.

El período de preparación especial representa de alguna manera una fase de transición hacia el período competitivo. Aunque los objetivos del entrenamiento son bastante parecidos a los de la etapa anterior, el carácter de entrenamiento se va haciendo, más específico. Aunque el volumen de entrenamiento es todavía alto, la mayor parte del esfuerzo es dirigido hacia ejercicios específicos directamente relacionados con las destrezas y/o modelos técnicos del deporte. Al final de esta fase el volumen tiende a caer progresivamente, permitiendo elevar la intensidad del entrenamiento.

Entre las principales tareas de la fase competitiva está la perfección de todos los factores de entrenamiento, permitiendo al atleta mejorar sus habilidades y poder competir exitosamente en la principal competición o encuentro del campeonato. En opinión de Ozolín, entre los objetivos principales de la fase competitiva están los siguientes: MARCILLO, MORENO Y JIMENEZ, (2003), pág.76

La continúa mejora de las habilidades biomotoras en concordancia con las especificidades del deporte.

La perfección y consolidación de la técnica.

Presentar y perfeccionar maniobras tácticas y ganar experiencia competitiva.

Mantener la preparación física general.

Mejorar el nivel de conocimientos teóricos.

Durante este período, en los deportes de velocidad y fuerza velocidad, la intensidad del entrenamiento se eleva drásticamente como oposición al volumen, que disminuye progresivamente. En los deportes de resistencia esta disminución es ligeramente más baja que al final del período preparatorio. Una excepción a esto ocurre durante el microciclo de competición, donde la intensidad baja de acuerdo al número de pruebas y el nivel de los oponentes. MCARDLE, W.D. (1990) "Fisiología del ejercicio: energía, nutrición y rendimiento". Ed: alianza deporte.pág.40

Sin embargo, muchos atletas y entrenadores temen una pérdida en la condición física y el nivel de rendimiento si el entrenamiento es reducido.

Con la interrupción del entrenamiento, Hollmann y Hettinger (1980) observaron que sujetos bien entrenados disminuían su VO₂ máx. en un 21% después de permanecer 9 días en cama. Coyle y col. (1988) encontraron disminuciones del 7% en este parámetro. Asimismo, disminuyó el volumen del corazón (10%), aumentó la FC, el volumen respiratorio y el nivel del láctalo para cargas estándar.

Primera semana la carga de trabajo disminuye progresivamente. En el caso de que el deportista pare de forma repentina, debe hacerlo a partir de la segunda semana.

En ocasiones, la estructura interna de un macrociclo se repite dos o tres veces a lo largo de una temporada.

En el primer caso, estructura de dos cimas, el período transitorio desaparece o es muy corto, mientras que el primer período preparatorio es más largo que el segundo. MOUCHE , (2001) pág.16

La utilización de la doble periodización es típica de los deportes cíclicos que dividen el año en dos temporadas, la de invierno (en instalación cubierta) y la de verano (al aire libre). Esta forma de estructurar la temporada viene siendo cada vez más corriente en el deporte moderno. En atletismo, por ejemplo, los practicantes de pruebas de velocidad o concursos, durante el invierno compiten en la pista cubierta y en verano en pista al aire libre de 400 metros, mientras que los fondistas durante el invierno hacen cross y durante el verano pasan a la pista. Los saltos son las disciplinas que más se adaptan a la pista cubierta, pues no le afectan las condiciones meteorológicas (especialmente el viento y la temperatura) y el público se encuentra muy próximo al área de competición.

En el segundo caso, estructura de tres cimas, siempre desaparece el período transitorio, al mismo tiempo que se recortan considerablemente cada una de las otras fases.

La duración de la fase competitiva puede ser de 4 a 6 meses, dependiendo del deporte (los deportes de equipo suelen tener una larga clapa competitiva) y el tipo de programa anual. De cualquier forma, una etapa competitiva larga requiere una etapa preparatoria más larga. PIERON, M. (1988) “didáctica de las actividades físicas y deportivas”. Ed: Gymnos. Madrid, pág.54

En ocasiones, el período competitivo suele ser dividido en dos fases:

Precompetitiva.

De competiciones principales.

La fase precompetitiva tiene como objetivo fundamental el de participar en varias competiciones de segundo rango, con la finalidad de que el entrenador pueda valorar el nivel de preparación de su atleta en todos los aspectos del entrenamiento:

El participar en estas competiciones no debe afectar de forma significativa al entrenamiento.

Durante la fase de las competencias principales, el fin primordial es el de llegar en el mejor estado posible al momento de la prueba, lo que implica entrenamientos altamente específicos y adecuados procesos de recuperación que permitan la supercompensación durante las competiciones.

En esta fase, las competiciones se deben suceder en orden de importancia, o bien, intercalando algunas importante con otras de nivel medio.

El período transitorio tiene el objetivo de regeneración de todas las funciones del organismo, especialmente del SNC y del aspecto psicológico del deportista. Esto se logra a través del descanso (especialmente con debutantes o atletas sobrentrenados), o bien con una actividad de baja intensidad y volumen.
TORAL, (2005), pág.76

Normalmente, la reducción del trabajo no se hace de forma drástica.

Macro ciclo de 14 semanas para halterofilia:

Mesociclo acondicionamiento 2-4 s.

Mesociclo adaptación 8-6 s,

Mesociclo puesta a punto 2-4 s.

Mesociclo recuperación 1-4s.

MICROCICLOS.

Son parte de los mesociclos que se caracterizan por la aplicación de las cargas dentro de un ciclo, tienen una duración de dos a seis días.

La fundamentación para la existencia del micro ciclo, viene dado por las relaciones entre las cargas y el descanso.

Los micro ciclos permiten también que en la unidad de entrenamiento se concentren de modo óptimo grandes cargas de diferentes contenidos, los cuales tienden a desarrollar diferentes cualidad, ejemplo; fuerza, rapidez, resistencia, etc.

A través de los micro ciclos se rompe la monotonía del entrenamiento y, finalmente existen diferentes radicales entre los micro ciclos de los diferentes ciclos. Estos pueden ser-. Micro ciclos comunes, micro ciclos de choque, micro ciclos de restablecimiento, micro ciclos de aproximación, micro ciclos de competición. ZATSIORSKIIV, DONSKI D. , (1988) “Biomecánica de los ejercicios físicos” pág.17-14-28

UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

Es la forma diaria fundamental de organización en el proceso de preparación del deportista consta de tres partes:

- Preparatoria o inicial
- Principal o fundamental
- Final.

PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

La unidad o lección de entrenamiento es la forma básica de organización del proceso de educación, formación y preparación del deportista.

A la hora de planificar las unidades de entrenamiento hay que tener presente que cada una de ellas debe enlazarse con lo anterior y con lo posterior para poder cumplir con el principio de /a continuidad del entrenamiento deportivo. Las unidades de entrenamiento requieren de una planificación profunda en donde se plasmen por escrito los objetivos y tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a cumplirse, lo cual proporcionan un desenvolvimiento exitoso del entrenamiento.

Dentro de la planificación de las unidades de entrenamiento es necesario incluir los valores de carga.

El hecho que para las unidades de entrenamiento se haya planificado un volumen y una intensidad determinadas, no quiere decir que todas las unidades que integran el micro ciclo deben tener idéntico rango o valor ya que se establecerá una dinámica línea o estática lo que va en contra del principio de las variaciones ondulatorias de la carga, de manera que en el micro ciclo se hace indispensable que ambos componentes de la carga (volumen e intensidad) adquieran una dinámica ondulatoria sin que afecten los valores planificados en él.

Para evitar que afecte los valores planificados, al planificar los rangos de volumen e intensidad en cada unidad de entrenamiento, hay que cuidar que la mitad de los valores ofrezcan un resultado igual o aproximado al del macro ciclo.

Los rangos o valores que se establecen para las diferentes unidades que integran el micro ciclo para el cual se ha planificado un volumen alto igual a 3 y una intensidad media igual a 2 puede ser de la siguiente manera.

ESTRUCTURA DE LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

Al igual que cualquier esfera de educación física la unidad de entrenamiento se divide en tres partes:

- Parte preparatoria o inicial
- Parte principal
- Parte final

CONTENIDO DE LAS UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

Parte Inicial.- Es importante dar a conocer a los deportistas los objetivos y tareas fundamentales de la unidad antes de comenzar el enfrentamiento.

El contenido se basa en el calentamiento como medio de adaptación del organismo a la carga que recibirá en la parte principal. Esta adaptación se hará de modo progresivo para evitar posibles lesiones, -creando así una actitud positiva del jugador frente al entrenamiento.

Dentro de esta parte preparatoria se cumplen con algunas tareas las pautas fisiológicas, pedagógicas y psicológicas.

Tarea Fisiológica. Es lograr la elasticidad y movilidad activos de los músculos y articulaciones, el calentamiento cumple también con el objetivo de movilizar las reservas de sangre, apertura de capilares, fortalecimiento de la ventilación pulmonar y aumento de la temperatura corporal.

Tarea Pedagógica. Una de las tareas de ésta parte de la unidad de entrenamiento es establecer diferencias entre la preparación física general y la especial.

Los ejercicios que se eligen son variados, agradables, sencillos y conocidos para evitar interrupciones. La intensidad de los mismos deben aumentarse poco a poco o progresivamente con el calentamiento especial, se prepara al deportista para la realización de las tareas iniciales de la parte principal, mediante ejercicios de preparación especial y competitiva preferentemente. En el calentamiento usualmente se cumplen 38 minutos entre preparación general o especial en que la duración de cada cual depende ante todo del contenido de la parte principal.

Tarea Psicológica. Excitación de los nervios con miras a lograr la concentración en la tarea fundamental, la creación de una disposición activa para que el entrenamiento que se llevará a cabo en la parte principal.

Parte principal. Está orientada a cumplir con los objetivos planteados y tiene que cumplir las siguientes tareas y funciones:

Tarea Fisiológica. Se aplican grandes cargas físicas en las exigencias más severas, se ordena tareas para desarrollar las cualidades físicas, técnicas y tácticas, se elaboran las funciones vitales fundamentales como la respiración, circulación sanguínea y desarrollo del aparato locomotor.

Tarea Pedagógica. La enseñanza práctica, desarrollo y perfeccionamiento de los movimientos técnicos.

- Darle cumplimiento a los objetivos planteados para la clase o entrenamiento.
- En el proceso de enseñanza - aprendizaje es necesario demostrar el ejercicio tres veces de la siguiente forma:
 - a. El ejercicio completo con la velocidad correcta de ejecución
 - b. Haciendo énfasis en las partes principales o esenciales de la técnica del movimiento con su correspondiente explicación y demostración,
 - c. Volver a repetir el movimiento completo con la velocidad de ejecución correcta,
 - d. No debe demostrarse lo incorrecto al alumno, ya que en éste puede fijarlo y seguir cometiendo el error, debe hacerse énfasis en las partes principales de la técnica.

Tarea Psicológica. Que el deportista concentre su atención en el trabajo que esta realizando:

- Trabajo de conjunto y ayuda mutua.

Parte Final. En esta parte de la unidad de entrenamiento, se introduce y se acelera el proceso de una reducción del organismo, para ellos es necesario realizar una reducción acrecentada de la intensidad y un cambio en la utilización de los medios y métodos, los cuales se dirigen en lo fundamental al descanso activo.

En esta parte se cumple una serie de tareas importantes como es fisiológicamente la relajación dirigida a disminuir la contracción muscular y el esfuerzo nervioso.

Los ejercicios orientados al descanso activo provocan la normalización activa y el estado de funcionamiento del corazón, los pulmones las reservas de sangre y los capilares y por tanto una recuperación rápida.

Tareas Psicológicas. El aspecto psicológico se soluciona a través de ejercicios agradables que contribuyen a desarrollar un sentimiento positivo, deseo, entusiasmo, preparando adecuadamente a los deportista para enfrentar la próxima unidad de entrenamiento, por su parte una tarea pedagógica encuentra solución en la evaluación que se realiza con los deportistas, el cual debe ser breve, crítico y de un valor estimulante, que permite la activación progresivamente del afán de rendimiento.

PREPARACIÓN INTELECTUAL.

La actividad deportiva exige facultades intelectuales específicas, en particular capacidades cognitivas que permitan la resolución adecuada de los problemas presentes en situaciones de competencia, esto es el denominado “pensamiento operativo táctico” (Matveev, 1980). Además, el entrenamiento deportivo debe posibilitar la adquisición de conocimientos relacionados directamente con la actividad deportiva. Esto tiene relación con los objetivos de formación integral, con la participación racional del deportista en el proceso y con el seguimiento del principio de participación consciente, lo cual redundará en un aumento del rendimiento y en un aporte mucho más estructurado del proceso de preparación a la actividad competitiva y a la vida del deportista. Así mismo López y Moreno (2002) afirman: “la materialización de un enfoque integral físico educativo ejercido a través del movimiento, va dirigido a la unidad y totalidad de la persona y se concibe como un medio de formación cultural y de superación permanente del hombre ante un mundo cambiante que exige capacidad de adaptación y creatividad”. Según Matveev (1980), “en el conjunto de conocimientos que componen el contenido de la formación intelectual del deportista, los principales son: a) Conocimientos relativos a la concepción del mundo, la motivación y la ética deportiva, o sea, conocimientos que ayudan a formar la manera correcta de ver el mundo en general, que permiten comprender la esencia general de la actividad deportiva, su significado social y personal para el deportista y formar bases racionales de motivos y principios estables de conducta. b) Conocimientos que conforman la base científica general de la preparación del deportista (principios generales de la preparación deportiva, bases científico-naturales y

sicológicas de la actividad deportiva, etc.). c) Conocimientos deportivos aplicados, que incluyen información concreta sobre las reglas de las competiciones, de la técnica y táctica de la modalidad elegida del deporte, los criterios de la eficacia de los mismos y las vías de asimilación, los medios y métodos de la preparación física, volitiva y síquica especial, las reglas de organización correcta del entrenamiento, las exigencias en la organización del régimen general de vida que emanan de los requisitos de la actividad deportiva, así como sus reglas de autocontrol, condiciones materiales y técnicas, etc.”. El abordaje de la preparación teórica de los deportistas, de acuerdo con López (2002), se debería fundamentar en dos principios esenciales: - La vinculación de la teoría con la práctica: “el momento más significativo en el curso del desarrollo intelectual –que da nacimiento a las formas humanas más puras de la inteligencia abstracta y práctica- ocurre cuando el discurso y la actividad práctica –dos líneas de desarrollo completamente independientes convergen” (Vygotsky, 1982, en López, 2002). - Todo nuevo conocimiento generalizado se transforma en concepto mediante la secuencia percepción-representación-concepto. “El movimiento que lleva de la percepción al concepto equivale al tránsito desde lo concreto y sensorial hasta lo abstracto e imaginable” (Daydov, 1982, en López, 2002). Desde este punto de vista el aprendizaje de conceptos (conocimientos teóricos) parte de los hechos. Los hechos son acontecimientos, situaciones reales que se producen constantemente en la vida de los seres humanos. En la actividad deportiva estos hechos se relacionan con la práctica del deporte y se manifiesta a través de dicha práctica en forma de vivencias y experiencias individuales y colectivas. Siguiendo al mismo autor (López, 2002), los hechos se pueden clasificar en tres grupos : cotidianos, físico-motrices e histórico sociales. Cotidianos. En los cotidianos se agrupan un conjunto de hechos de la vida diaria que guardan una relación con la actividad física cotidiana de las personas. Físico-motrices. Todos aquellos hechos que se asocian a la disciplina específica y su práctica regular. Histórico-sociales. Todos aquellos acontecimientos deportivos que se desarrollan a nivel local y mundial que tienen una gran significancia para los deportistas activos y para el público en general.

LOS CONCEPTOS.

Los conceptos constituyen la forma fundamental con la cual opera el pensamiento y reflejan la esencia de los fenómenos y los procesos, generalizando sus propiedades e indicios. Los conceptos son la base estructural del conocimiento racional, con la ayuda de los cuales se conocen los objetos y fenómenos, al generalizar y abstraer sus rasgos más significativos. Toda ciencia tiene en su base un sistema de conceptos históricamente formados. Los conceptos en la Educación Física y los deportes se estructuran en tres grupos fundamentales (López y Moreno, 2002): conceptos elementales físico-deportivos (nivel verbal, gráfico y gestual), que derivan de los hechos cotidianos; conceptos teóricos (físico deportivos y de ciencias afines), que derivan de los hechos físico-motrices y conceptos de Cultura Física, que derivan de los hechos histórico-sociales. Los conceptos elementales físico-deportivos: Constituyen tipos particulares de conceptos vinculados a las acciones motrices. En el caso de los conceptos elementales, más que el nivel de abstracción encerrado en el concepto, lo fundamental es todo lo relacionado con hechos y procedimientos asociados a la ejecución de las acciones motrices dirigidas al desarrollo de habilidades y destrezas. Se estructuran en tres niveles: verbal, gráfico y gestual. Nivel verbal: Tiene que ver con un conjunto de términos relacionados con diferentes acciones motrices referidos a: - Denominación de las acciones motrices. - Elementos que condicionan la ejecución de las acciones motrices (reglas de juego, espacio, tiempo, medios, etc.). - Elementos técnico-tácticos del deporte. - Nociones de arbitraje y anotación. Nivel gráfico: Implica el reconocimiento de la simbología que se emplea en la disciplina deportiva para ilustrar determinadas acciones técnico-tácticas de los jugadores (por ejemplo los símbolos dibujados en la tabla del entrenador). En cada una de estas representaciones y símbolos están presentes los conceptos. Nivel gestual: Comprende el conocimiento del código de comunicación gestual que utilizan los árbitros para señalar determinada violación o falta y que expresa conceptos, así como, la comunicación práctica que por convenio establecen los integrantes de un equipo para evitar que el contrario anticipe sus acciones tácticas, entre otras. Estos tres niveles constituyen las vías para el aprendizaje de conceptos elementales. Los conceptos teóricos: Constituyen

“una generalización teórica adecuada al nivel del pensamiento científico” (Daydov, 1982, citado por López y Moreno, 2002). Entre ellos se encuentran los conceptos físico-deportivos y los de ciencias afines.

Conceptos físico-deportivos: Agrupan los conceptos teóricos que revelan los postulados más importantes que constituyen la base científico-teórica del deporte que se practica. **Conceptos de ciencias afines:** Agrupan aquellos elementos del conocimiento que pertenecen a las ciencias que sustentan el bagaje teórico del deporte, esto es: psicología, fisiología del ejercicio, biomecánica, biología, química, histología, etc. Directamente vinculados a los conceptos teóricos se encuentran los principios, como es el caso por ejemplo de los principios del entrenamiento deportivo. **Conceptos de la cultura física:** Se componen de dos tipos de conceptos: los socio históricos, culturales y de actualidad que brindan información general sobre la actividad deportiva en el mundo y se actualizan a través de medios de comunicación y textos dedicados a ello (por ejemplo: historia del deporte, juegos olímpicos, campeones y marcas actuales en las diferentes disciplinas, figuras relevantes, instituciones que regulan el deporte, etc.).

LAS HABILIDADES INTELECTUALES Y PRÁCTICAS OPERACIONALES.

Son elementos esenciales para abordar metodológicamente el aprendizaje de conceptos. Son acciones de carácter intelectual con las cuales opera el pensamiento, o procedimientos prácticos operacionales que tienen un sentido utilitario en la actividad física. Las habilidades intelectuales son de caracteres generales y comunes a todo tipo de conocimiento. Ellas van a permitir al deportista, apropiarse de los conceptos y transcurrir por diferentes niveles de adquisición de éstos en la medida que logran dominar la estructura de la acción mental necesaria para cada uno de estos niveles. Por ejemplo: observar, describir, comparar, argumentar, explicar, reflexionar y proponer son pasos consecutivos y jerárquicos con los cuales se logra demostrar la intensidad de apropiación del concepto. Las habilidades prácticas operacionales son las que favorecen una mayor independencia cognoscitiva para el estudiante en la medida en que el deportista ejecuta acciones que requieren de un proceso mental el cual se basa en

conceptos adquiridos previamente, estas acciones le permiten ejercer el autocontrol y ser un elemento activo y autorregulador dentro de su propio proceso de aprendizaje; por ejemplo: la toma del pulso, la medición y cálculo de sus propios resultados en los tests de condición física, el manejo de cronómetros, la medición de distancia por diferentes métodos, arbitraje y anotación básica. Las habilidades prácticas operacionales como la toma del pulso, unido al conocimiento adquirido sobre los principios del entrenamiento y el sobre el sistema cardiovascular, le permiten argumentar (dar razones científicas) y explicar (poner el porqué de forma clara y comprensible) como determinadas relaciones causa-efecto se están produciendo en su organismo o en el de un compañero.

SISTEMAS CONCEPTUALES.

Los sistemas conceptuales constituyen una integración estructural y lógica de hechos y conceptos alrededor de una temática determinada. En los sistemas conceptuales, los hechos y los conceptos elementales son la base sobre la cual se inicia la formación de conceptos. Estos permiten la introducción paulatina y la aplicación de los conceptos teóricos físico-deportivos. Mientras los conceptos de ciencias afines brindan la fundamentación científico-teórica necesaria para explicar los nexos causales y los de la Cultura Física, los elementos socio-históricos, culturales y de actitud, relacionados con el deporte. En la siguiente figura se muestra un sistema conceptual relacionado con la temática “carrera de resistencia”.

EL APRENDIZAJE DE HECHOS Y CONCEPTOS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Es necesario programar los sistemas conceptuales en correspondencia con los objetivos y contenidos teóricos como paso previo a su desarrollo en las sesiones de entrenamiento. A partir de este punto, el entrenador debe elaborar el “sistema de tareas cognitivo-motrices”. Dicho sistema debe integrar a los sistemas conceptuales y las habilidades intelectuales y prácticas operacionales.

LA EVALUACIÓN DEL CONTENIDO CONCEPTUAL.

De acuerdo con López y Moreno (2002), la evaluación del contenido conceptual debe sustentarse en los siguientes preceptos básicos: - La evaluación debe tener un carácter eminentemente diagnóstico y formativo. - Debe evaluarse de manera integrada con las otras esferas de la conducta motriz, en correspondencia con los objetivos del entrenamiento. - Evaluar la comprensión lograda por el deportista del hecho o fenómeno y no la simple reproducción mecánica del conocimiento. - La evaluación del contenido conceptual debe ser esencialmente interactiva de manera tal, que los deportistas a través del diálogo, las preguntas orales, el planteamiento de situaciones problemáticas, el desempeño de diferentes roles y la observación sistemática, muestren sus conocimientos en estrecho vínculo con la actividad práctica. En palabras de López y Moreno (2002), “de esta forma se preserva al deporte y a la Educación Física de tendencias intelectualistas que podrían tratar de establecer exámenes escritos y exigencias similares a otras ciencias. Ello no significa que no puedan emplearse procedimientos de investigación como encuestas, composiciones, “test”, mapas conceptuales, etc., para constatar los progresos obtenidos por los deportistas entre sus niveles reales y potenciales de aprendizaje y desarrollo”.

TÉCNICA DEPORTIVA.

Por técnica deportiva en sentido estricto se entiende el modelo y el procedimiento para realizar efectivamente una tarea motora. Por técnica deportiva en sentido más amplio se entiende el total de todas las habilidades motoras en un deporte determinado o en una disciplina deportiva.

Tarea motora	Deporte	Procedimiento / Técnica
Salto largo	Atletismo	Técnica de suspensión Técnica de paso ("natural") Técnica de tijera (con pasos realizados en el aire)
Tiro a la portería	Fútbol	Tiro al arco Con borde interno Con borde externo Con empeine

Tabla Nº 1. Ejemplos de tareas motoras deportivas, procedimientos usuales de su realización

Elaborado por: Oscar Minda

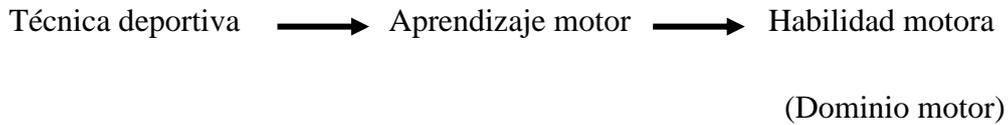
El espectro de las técnicas deportivas disponibles está limitado por el reglamento competitivo y por principios p.ej. biomecánicos por un lado, y por otro lado sigue desarrollándose sin cesar.

Ejemplos de la limitación de las técnicas por el reglamento competitivo:

Lanzamiento de jabalina: siempre con carrera frontal Hockey: se puede elevar el stick solamente hasta la altura de los hombros

Durante su aprendizaje motor el atleta intenta asimilar su movimiento al modelo técnico prescrito (de la respectiva técnica deportiva). Como resultado de este

proceso resultan habilidades motoras que forman componentes del rendimiento deportivo.



Habilidades motoras (dominio motor) son programas motores apropiados por el aprendizaje motor los cuales se distinguen por un alto grado de estabilidad y automatización.

El aprendizaje motor es el proceso de apropiación, perfeccionamiento y estabilización del programa motor de una técnica deportiva determinada.

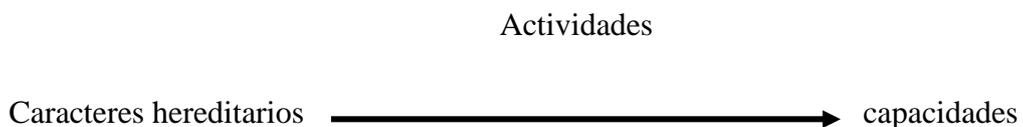
Para apropiarse el modelo técnico paso a paso, se establecen "perfiles de exigencias técnicas" para cada etapa mayor del entrenamiento. Dichos perfiles corresponden al nivel de rendimiento posible en la respectiva etapa.

El perfil de exigencias técnicas constituye un grado intermedio definido del dominio técnico en camino de aprender el modelo técnico.

La importancia de la técnica deportiva radica en varios factores como si consideramos si son Deportes Técnicos, Deportes de fuerza explosiva, Juegos colectivo, Deportes de Combate, Deportes de resistencia.

CAPACIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas son, como todas las capacidades, requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Se basan en caracteres hereditarios y se desarrollan por medio de actividades:



El entrenamiento deportivo como una expresión de la actividad humana, es la forma principal por la que se desarrollan las capacidades físicas.

El nivel de desarrollo de las capacidades físicas alcanzado por el entrenamiento deportivo depende sobre todo

- ✓ de la capacidad de rendimiento funcional de todos los órganos y sistemas orgánicos que participan o directa o indirectamente en el trabajo muscular, p. ej. el sistema respiratorio (como suministrador de oxígeno y secretor de dióxido de carbono), el sistema cardiovascular (como transportador principal del organismo humano), el sistema nervioso (como sistema senso-motor), y otros órganos y sistemas orgánicos;
- de la estabilidad funcional de estos sistemas que retarda la aparición de la fatiga durante cargas deportivas;
- de la economía de todas las funciones orgánicas que se manifiesta sobre todo en que todos los órganos y sistemas orgánicos cargados coordinan sus actividades;
- de la capacidad de soportar cargas psíquicas.

La realización de una capacidad física exige en todo caso que se produzca más o menos energía. La relación entre producción aeróbica y anaeróbica de energía depende sobre todo del grado en que se esfuerza el deportista.

RESISTENCIA.

CONCEPTO DE RESISTENCIA

Para Navarro, Valdivieso y Ruiz, es la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga. Definiendo a su vez fatiga como la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Desde el punto de vista bioquímico, se determina por:

R = Reserva de energía

Velocidad consumo de energía

MANIFESTACIONES DE LA RESISTENCIA.

En función de la perspectiva desde que esta se vaya a analizar vamos a encontrar diferentes y muy numerosas manifestaciones de la resistencia:

1. En función de la musculatura implicada:

- Dinámica.
- Estática.

2. En función de la cantidad masa muscular implicada :

- R. Local.
- R. General, utilización de más de 1/7 del total del músculo esquelético.

3. En función de la vía energética predominante:

- R. Aeróbica.
- R. Anaeróbica, pudiendo ser esta LÁCTICA Y ALACTÁCIDA.

Distinguiendo en su trabajo entre capacidad y potencia.

4. Basado en el anterior (HARRE, 1987) , según la duración distingue las siguientes manifestaciones :

- R. a la velocidad, de 8" a 45".
- R. de breve duración, de 45" a 2'.
- R. de media duración, de 2' a 10'.
- R. De larga duración I, de 10' a 35'.

- R. De larga duración II, de 35' a 90'.
 - R. De larga duración III, de más de 90'.
5. Neumann, en 1984 añadió la RESISTENCIA DE LARGA DURACIÓN IV.

En función de la especialidad de la resistencia respecto a la modalidad deportiva:

- R. De base, de carácter global y de orientación específica.
- R. Específica, tantas como modalidades deportivas.

ZINTL, distingue dentro de la resistencia de base, tres diferentes:

- R. De base I, independiente a la modalidad deportiva pero básica.
 - R. De base II, relacionada con las modalidades deportivas con base de resistencia.
 - R. De base III, crear las bases para el desarrollo de la técnica y la táctica.
6. Capacidad de resistirse a la fatiga en relación a otras cualidades condicionales, es decir, al concepto de especificidad relacionado con esta cualidad:

- R. A la velocidad.
- R. A la Fuerza máxima.
- R. A la fuerza veloz.
- R. A la fuerza reactiva.

Para otro autor, HEGEDUS, define la resistencia como la cualidad psico-biológica fundamental en el ser humano para realizar cualquier actividad prolongada, siendo su primer objetivo el crear una base frente a la fatiga por lo que la descubrimos como la capacidad de oponerse a la fatiga.

Su análisis se puede realizar desde un punto de vista: Didáctico, psico-fisiológico, bioquímico, etc. y en función de los diferentes tipos de fatiga.

1. Resistencia desde el punto de vista didáctico:

- R. General: Trabajo dinámico que se realiza de forma prolongada de forma ininterrumpida, de mediana a elevada intensidad, en la que se involucra un elevado número de masa muscular. En definitiva, una actividad inespecífica de trabajo por:
 - Por no incidir directamente sobre la resistencia específica.
 - Se logra a través de todos los trabajos que se realizan.
- R. Especial: Se la llama al rendimiento específico de una modalidad deportiva, “Capacidad para oponerse a la fatiga de un esfuerzo específico, directamente relacionado con la exigencia de la competición.”

2. Desde el punto de vista fisiológico: Este aspecto ofrece una clasificación más científica y precisa. Así:

A- Según las masas musculares implicadas en el trabajo:

1. R. LOCAL: Menos de 1/7 de la masa total, los resultados obtenidos a través de procesos locales. Permitiendo mantener esfuerzos prolongados de un reducido grupo de masas musculares. Encontramos dos tipos de r. Local:
 - R. Local aeróbica: Resistencia colaboradora que permite un esfuerzo prolongado en una articulación. Puede ser: DINÁMICA Y ESTÁTICA. La primera se desarrolla una tensión muscular isotónica sobre pocos grupos musculares. La intensidad de la carga viene determinada por dos factores:
 - Magnitud de la carga a vencer en cada acción.
 - Velocidad de ejecución.

Los procesos de adaptación más importantes, a nivel de rendimiento aeróbico, que se producen son los siguientes:

- Hipertrofia de las mitocondrias.
- Incremento activación enzimática- aeróbica.
- Aumento del número de glóbulos rojos en sangre.
- Incremento contenido glucógeno en sangre.

La segunda se realiza a través de trabajos estáticos locales en los cuales la tensión desarrollada está dentro del límite del 15% de la máxima tensión estática y el suministro energético es a través de la vía aeróbica, salvo cuando se incrementa la tensión ejercida y hay una oclusión no permitiendo el paso de oxígeno, por lo que tiene poca relevancia en relación a otras cualidades físicas.

- R. Local Anaeróbica: También distinguimos dos tipos de esta modalidad: DINÁMICA Y ESTÁTICA. La primera trabaja un 1/6 de la masa muscular. Existe una mayor exigencia de la actividad muscular por unidad de tiempo. Sus factores limitantes son los siguientes:

- Capacidad de producir energía anaeróbica local.
- Fatiga local.

Existe una tensión muscular de del 50% al 70% por lo que el suministro energético será anaeróbico-aeróbico, siendo por encima del 70% netamente anaeróbico. Por lo que se desarrolla movilizandocargas elevadas durante un lapso de tiempo relativamente prolongado.

La segunda, la R. Local anaeróbica estática, puede desarrollarse en dos niveles:

A-Entre el 30% y 50% de la fuerza máxima estática, desarrollando procesos anaeróbicos.

B-Por encima del 50% de fuerza máxima estática donde la producción energética es anaeróbica.

2. R. TOTAL: Desarrollo de un trabajo prolongado que reclute más del 1/7 del total de las masas musculares, activando los órganos centrales, junto a los procesos bioquímicos y metabólicos, se subdivide de la siguiente forma:

A- R. TOTAL AEROBICA CORTA DURACIÓN: En aquellas especialidades donde se exige de 3-10 minutos. Características:

- Máximo consumo de oxígeno en unidad de tiempo.
- Nivel tope de lactato que se puede soportar.

El consumo de Oxígeno disminuye a medida que aumenta la duración, pasando a la siguiente:

B- R. TOTAL AEROBICA MEDIA DURACIÓN: De 10 a 30 minutos. Imposible alcanzar el máximo de en esta modalidad. Existe acumulación de A. Láctico, el 30% de energía obtenida es a través de la glucólisis anaeróbica.

C- R. TOTAL AEROBICA DE LARGA DURACIÓN: Esfuerzos que superan los 30 minutos de duración de forma ininterrumpida la mayor preocupación es mantener alto el consumo de oxígeno alto durante un tiempo prolongado.

Otra clasificación es la siguiente:

1. R. TOTAL AEROBICA DINÁMICA.
2. R. TOTAL AEROBICA ESTÁTICA: Cuando entra en actividad más de un 1/7 del total de la masa muscular, la intensidad de trabajo no debe superar el 15% máximo, siendo un desarrollo altamente aeróbico, disminuyendo este a medida que aumenta la tensión. Ejemplo: vela.
3. R. TOTAL ANAEROBICA DINÁMICA: Esfuerzos de elevada intensidad en unidad de tiempo con elevada magnitud de masas musculares. Se divide en tres grandes grupos:

- Resistencia corta duración: 20"
- Resistencia media duración: 70"
- Resistencia larga duración: 120"

Factores determinantes:

- F. Dinámica de la musculatura participante en el trabajo.
- Coordinación.
- Velocidad contracción muscular.
- Viscosidad muscular.
- Medidas antropométricas.
- Flexibilidad.
- Elevada producción de energía por unidad de tiempo.

D- R. TOTAL ANAEROBICA ESTÁTICA: Participación de grandes masas musculares de forma estática - isométrica. Sus factores limitantes son los mismos que el anterior. Está muy ligado a la fuerza máxima estática cuanto menor sea esta mayor será el aporte energético aeróbico.

Para ÁLVAREZ DEL VILLAR, la resistencia en una definición genérica, es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. También puede considerarse como una cualidad fisiológica, considerada como la capacidad de reacción de un individuo tiene a la fatiga, ya sea en el plano anatómico, biológico, etc... Por último la define como aquella cualidad que permite al deportista una realización técnica y física perfecta durante todo el tiempo que dure la actividad, manteniendo el máximo de fuerza y de velocidad.

Este autor distingue las resistencias en función del esfuerzo o intensidad que requiera la actividad en cuestión. Sigue la terminología francesa que es la más utilizada según el autor.

1. R. GENERAL AEROBICA: Aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de oxígeno a la sangre permite cubrir las necesidades del gasto muscular. Mejora la capacidad de absorción oxígeno por la mejora del sistema circulatorio, así mismo hay una mayor capacidad para soportar esfuerzos prolongados. Es la base de la resistencia específica.

Resumiendo, es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve, habiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

2. R. LOCAL ANAEROBICA: Permite realizar un esfuerzo intenso provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo. Se contrae una deuda de oxígeno que deberá pagarse cuando cese el esfuerzo. Se define como resistencia específica aquella que corre una distancia máxima en el tiempo más corto.

Es la capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de oxígeno, manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible. Distinguimos: ANAEROBICA ALÁCTICA, en donde el proceso de utilización de ATP de reserva del músculo se quema en ausencia de oxígeno. ANAEROBICA LÁCTICA, en la que existe formación de ácido láctico.

FUERZA.

CONCEPTO DE FUERZA

La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia.

Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento)

La fuerza es una capacidad o cualidad física básica que nos permite superar una resistencia u oponernos a ella, y que se encuentra relacionada con el aparato locomotor, además de guardar una gran relación con el sistema nervioso central, y así como, con los sistemas cardio - vascular y respiratorio.

La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía.

En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad.

La fuerza resulta muy importante por el hecho de que vencer o soportar una resistencia es una tarea que con frecuencia se realiza en la actividad cotidiana. Hasta para cargar el morral o bolso escolar, es necesario tener fuerza.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>

Las Pesas

En el plano deportivo se puede citar el caso de los pesistas que requieren principalmente de la fuerza para conseguir levantar cualquier peso, o el caso del luchador que requiere básicamente de ésta para vencer a sus oponentes.

El desarrollo de la fuerza se consigue, por lo general, con un adecuado método de entrenamiento con pesas, el cual, es recomendable realizar después de haber alcanzado el pleno desarrollo que con frecuencia se adquiere entre los 14 y 15 años de edad.

El desarrollo de la fuerza también se puede lograr a través de ejercicios con:

El propio peso corporal

Parejas

Balones medicinales

Aparatos o implementos gimnásticos.

Todos estos ejercicios ayudarán a mejorar la fuerza a través del entrenamiento.

Tipos de Fuerza.

Atendiendo a su aplicación práctica nos encontramos con:

Fuerza Resistencia. Se le llama fuerza de resistencia a la capacidad que tienen los músculos o grupos musculares para soportar un cansancio durante repetidas contracciones musculares.

Se realiza este tipo de fuerza en deportes y actividades de esfuerzo prolongado, como pueden ser subir cuestas largas corriendo, subir al monte, el remo, y levantar pesas con muchas repeticiones.

Fuerza Velocidad.

Se le llama fuerza velocidad a la capacidad que tienen los músculos o grupos musculares de acelerar una masa hasta la velocidad máxima de movimiento (potencia). Esta fuerza en un período muy corto de tiempo es eficaz.

Este tipo de fuerza se realiza con varios tipos de lanzamientos o todas las actividades que requieran cierta “velocidad explosiva” en sus movimientos.

Fuerza Máxima.

Esta fuerza es la capacidad máxima de tensión que pueden ejecutar los músculos o grupos musculares.

Fuerza General y Fuerza Específica.

Estos términos se emplean en el ámbito escolar.

El objetivo de la Fuerza General es la ejercitación de la fuerza global, no específica.

La Fuerza Específica se realiza con el objetivo de conseguir acondicionar físicamente grupos musculares localizados y está dirigida a la práctica deportiva de alto rendimiento.

VELOCIDAD.

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. El valor máximo de tales movimientos será sin carga. Así, el brazo del lanzador de disco tendrá la velocidad más alta en la fase de lanzamiento si no se sostiene ningún disco y la velocidad se reducirá a medida que el peso del instrumento aumente en relación con la fuerza absoluta del atleta.

La velocidad se mide en metros por segundo, como, por ejemplo, al cuantificar el valor de la velocidad correspondiente a la acción de mover una parte del sistema de palancas del cuerpo en relación con otra; la velocidad hacia delante del cuerpo al esprintar o en un punto del despegue al saltar; y la velocidad de los instrumentos y de las pelotas al soltarlos o al ser golpeados. El tiempo empleado para desarrollar una cierta tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta. HARRE, D. (1983) *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnico. pág.41

El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad. Por ejemplo, el número de series repetidas en una carrera de relevos a lo largo de 5 metros en 20 segundos. El material de medición incluye cronómetros, células fotoeléctricas acopladas a dispositivos de impresión, técnicas cinematográficas basadas en la velocidad de la película, placas sensibles, etcétera.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, sprints, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia. Al igual que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada deporte varía según las exigencias del deporte, el tipo del atleta y las técnicas específicas practicadas por el atleta. En consecuencia, la distribución de las unidades de entrenamiento de la velocidad y la naturaleza y número de las prácticas son extremadamente variadas.

La velocidad puede ser un factor determinante directamente, como por ejemplo en, la reacción a la pistola en la salida, o indirectamente, como por ejemplo, en el desarrollo de la energía cinética al saltar. La diferencia entre directa e indirecta es que, con la primera, se busca la velocidad máxima mientras que con la última se requiere alguna velocidad óptima para permitir una expresión máxima de la fuerza adecuada.

En consecuencia, es importante tener presente que la velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento. El modelo de velocidad y aceleración de los movimientos relacionados debe ser sincronizado de modo que cada parte del sistema de palancas pueda hacer una contribución óptima de fuerza.

Por ejemplo, no tendría sentido el iniciar el movimiento del brazo para lanzar el disco tan deprisa que iniciase su contribución antes que las piernas y el tronco, ni beneficiaría al saltador de longitud el tener tanta velocidad horizontal en la tabla que no le permitiese disponer de suficiente tiempo para que la pierna que da el impulso del despegue expresase la fuerza requerida para la elevación vertical.

TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción.

Aunque es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquellos que efectúan las salidas de tacos,

realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar.

Tiempo de recuperación total: 15-20 horas.

Velocidad de romper la inercia.

Esta capacidad debe conseguirse con un entrenamiento exhausto de fuerza, porque si la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otros factores, de la velocidad de contracción, esta depende de la fuerza. Entonces aplicaremos para aumentar esta capacidad el entrenamiento de fuerza reseñado en el apartado correspondiente.

Tiempo de recuperación total: 24-48 horas.

La propia velocidad máxima.

Basada en la técnica y la coordinación. Mejorando, por lo tanto, directa o indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia para hacer la carrera.

Tiempo de recuperación total: 15-20 horas.

FLEXIBILIDAD.

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede

afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella.

¿Cuáles son las claves para mantenerse flexible?

La forma preferible de mejorar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo.

Los ejercicios de estiramiento funcionan por medio de conseguir que los principales grupos musculares se relajen de tal manera que puedan ser elongados hasta el máximo.

Deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana.

Hay que ejecutarlos de una manera conveniente, sin prisas, ya que los movimientos rápidos son potencialmente perjudiciales, pudiendo producir tirones musculares o calambres.

Los ejercicios de flexibilidad (stretching) pueden incorporarse a las fases de calentamiento y/o enfriamiento de las sesiones de ejercicio, o realizarse de forma independiente en cualquier momento (después del baño, cuando los músculos están relajados).

¿Cuáles son los beneficios que obtenemos con los estiramientos?

Prevenir las lesiones a través de la coordinación de las diferentes estructuras que intervienen en el movimiento.

Disminuir el dolor originado por las agujetas del entrenamiento.

Relajar los músculos rígidos y tensos.

Mejorar las técnicas de algunas actividades deportivas.

La flexibilidad se pierde bastante rápido si no se trabaja de forma continua, por eso se recomienda realizar los ejercicios anteriormente mencionados durante todo el año. Es importante saber que una disminución de la flexibilidad puede aumentar el riesgo de lesión durante la práctica deportiva.

2.6. Hipótesis

Ho: Los valores deportivos no inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Hi: Los valores deportivos inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.7. Señalamiento de las variables

Variable independiente: Valores Deportivos

Variable dependiente: Rendimiento competitivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad básica de la investigación

La presente investigación por los objetos es aplicada porque nos da a conocer los problemas que existe en la población que practica el fútbol.

Por el lugar la investigación es de campo porque se realiza en el lugar de los hechos. Y por la naturaleza es de acción porque se plantea una acción de inmediata solución al problema

La presente investigación está planteada en el Paradigma cualitativo y cuantitativo: Porque el problema requiere de investigación interna sus objetivos plantean acciones de soluciones inmediatas, la población es pequeña requiere de un trabajo con todos los participantes y sus resultados no son generalizables.

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente a los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes

3.2. Nivel o tipo de investigación

Nivel Exploratorio. Permite familiarizarse con el problema, determinar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, luego recopilar información empírica para plantear el problema.

Nivel Descriptivo. Sirve para recabar la información acerca de cómo se encuentra el problema, describe la situación y se aplican las técnicas de recolección de información.

Nivel Correlacional. Permite relacionar nuestras variables, en este caso la actitud mental, con su incidencia en el rendimiento deportivo.

Explicativo. Comprueba experimentalmente la hipótesis, descubrir las causas y detectar los factores que determinan ciertos comportamientos del hecho o fenómeno que se está estudiando o investigando.

3.3. Población y Muestra

Dentro del proyecto de investigación se ha considerado como población a los siguientes actores involucrados:

Jugadores	80
Dirigentes	10

3.4. Operacionalización de Variables: Valores Deportivos.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
La ética y moral que posee un individuo reflejado en un conjunto malos hábitos y buenos hábitos determinados por un sinnúmero de actitudes, procederes, sentimientos, que se han modelado en forma individual dentro de la sociedad determinando la personalidad del individuo.	Malos hábitos	Alcohol Tabaco Cortos periodos de descanso	¿Piensas que el consumo de alcohol, tabaco en tú vida personal disminuirá tu rendimiento deportivo? ¿Los cortos periodos de descanso en la vida cotidiana influirá en tú rendimiento competitivo?	Técnica. Encuesta Instrumento. Cuestionario
	Buenos hábitos	Calidad de vida Organización	¿Consideras que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento?	
	Actitudes	Compromiso Esfuerzo Espíritu de equipo	¿Al tener compromiso, esfuerzo, espíritu de equipo tú trabajo será eficiente? ¿Considera Ud. necesario una guía de valores deportivos?	

Tabla Nº 1. Variable independiente. Valores Deportivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Oscar Mauricio Minda Calderón

3.4.1. Variable Independiente: Rendimiento competitivo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas instrumentos ^e
Desarrollo adecuado de las capacidades física que determinan la forma deportiva adecuada a cada deporte con un trabajo planificado, técnica deportiva mecanizada y preparación intelectual del deportista para su máximo desarrollo	Capacidades físicas	Fuerza Resistencia Velocidad	¿El desarrollo de la fuerza, resistencia y velocidad determinará tú rendimiento deportivo?	Técnica. Encuesta Instrumento. Cuestionario
	Técnica deportiva	Habilidad motora Aprendizaje motor Mecanización	¿La ejecución adecuada de la técnica deportiva en cuanto a la mecanización disminuirá el esfuerzo físico?	
	Preparación intelectual	Procesos cognitivos	¿El proceso cognitivo sobre lo que se realizará mejorará la calidad de ejecución? ¿La preparación intelectual permitirá mejor asimilación de los procesos de entrenamiento? ¿Cree ud. Que un manual será útil para el rendimiento competitivo?	

Tabla Nº 2. Rendimiento deportivo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Oscar Mauricio Minda Calderón

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿PORQUE?	Para alcanzar los objetivos de la investigación Los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la Liga Parroquial Izamba
2. ¿De qué personas?	De 30 personas inmersas en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la Liga Parroquial Izamba
4. ¿Quién?	El investigador.
5. ¿Cuándo?	En el período 2015
6. ¿Dónde?	En la Liga Parroquial Izamba Ciudad de Ambato provincia de Tungurahua
7. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
8. ¿Con qué?	Cuestionario

Tabla Nº 3. Plan de recolección de información

Fuente: Investigador

Elaborado por: Oscar Mauricio Minda Calderón

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- **Revisión crítica:**

De la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta etc.

- **Estudio estadístico:**

De datos para presentación de resultados.

- **Refleja con exactitud los datos:**

Específicos la información numérica imprescindible.

- **La mejor presentación gráfica:**

De los datos se lo realiza en porcentajes, en barras, en pastel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a los futbolistas Primera Categoría y dirigentes de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

1.- ¿Considera usted que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento?

Tabla Nº 4. Pregunta Nº 1

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	60	75
NO	20	25
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

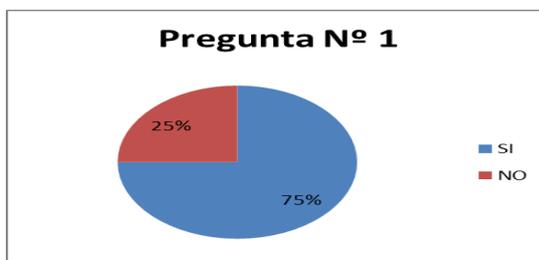


Gráfico 5. Pregunta Nº 1

Análisis

De los 80 encuestados, el 75% consideran que SI, que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento y el 25% que NO.

Interpretación

El rendimiento deportivo está vinculado con la buena calidad de vida de los deportistas, así esta calidad de vida mejora el rendimiento deportivo, mientras que la mayoría de ellos manifiestan que no mejora el rendimiento deportivo.

2.- ¿Piensa usted que el consumo de alcohol, tabaco en su vida personal disminuirá su rendimiento deportivo?

Tabla Nº 5. Pregunta Nº 2

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	30	38
NO	50	63
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

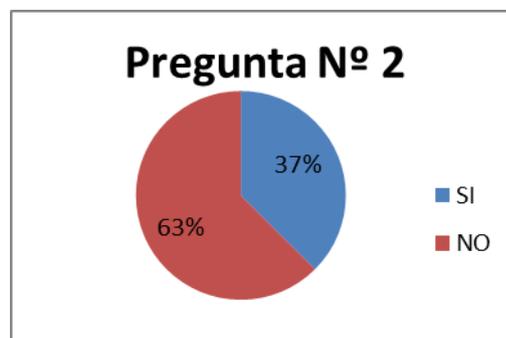


Gráfico 6. Pregunta Nº2

Análisis

De los 80 encuestados, el 38% consideran que SI, el consumo de alcohol, tabaco en tú vida personal disminuirá tu rendimiento deportivo y el 63% manifiestas que NO influirá.

Interpretación

Los deportistas deben apartarse del consumo de drogas suaves o pesadas ya que estás influirán directamente en el rendimiento deportivo y en la salud.

3.- ¿Al tener compromiso, esfuerzo, espíritu de equipo, su trabajo será eficiente?

Tabla N° 6. Pregunta N° 3

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	15	19
NO	65	81
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

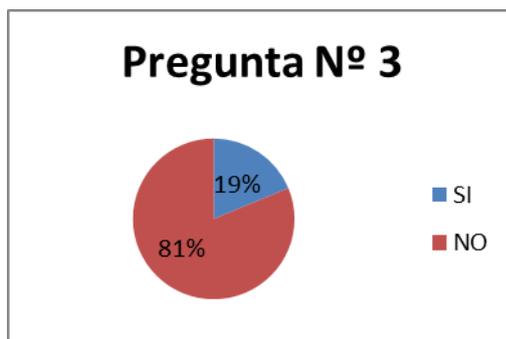


Gráfico 7. Pregunta N° 3

Análisis

De los 80 encuestados, el 81% consideran que al tener compromiso, esfuerzo, espíritu de equipo, tú trabajo SI será eficiente, mientras que el 19% considera que NO.

Interpretación

En los deportes colectivos siempre dará mejores resultados el trabajo en equipo, no así el individualismo.

4.- ¿Los cortos periodos de descanso en la vida cotidiana influirá en su rendimiento competitivo?

Tabla N° 7. Pregunta N° 4

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	30	38
NO	50	63
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

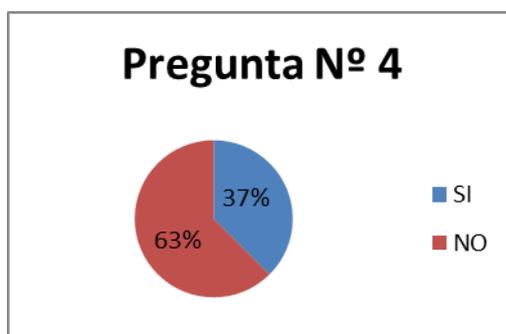


Gráfico 8. Pregunta N° 4

Análisis

De los 80 encuestados, el 38% consideran que los cortos periodos de descanso en la vida cotidiana SI influirán en el rendimiento competitivo, no así el 63% que piensa que NO influirán el descanso en el rendimiento deportivo

Interpretación

El cuerpo humano necesita descansar la recuperar energía y relajarse del trabajo continuo.

5.- ¿El trabajo con equipo y esfuerzo individual permitirá obtener los objetivos colectivos?

Tabla N° 8. Pregunta N° 5

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	40	50
NO	40	50
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

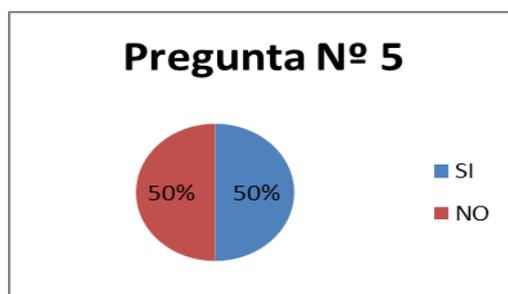


Gráfico 9. Pregunta N° 5

Análisis

De los 80 encuestados, el 50% consideran que SI, que el trabajo con equipo y esfuerzo individual permitirá obtener los objetivos colectivos, mientras que el 50% consideran que NO, que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento.

Interpretación

En deportes colectivos se puede evidenciar el trabajo en equipo en cuanto a tácticas y estrategias, pero también en ciertas circunstancias se destaca el individualismo para sorprender al oponente.

6.- ¿El desarrollo de la fuerza, resistencia y velocidad determinará su rendimiento deportivo?

Tabla Nº 9. Pregunta Nº 6

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	50	63
NO	30	38
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

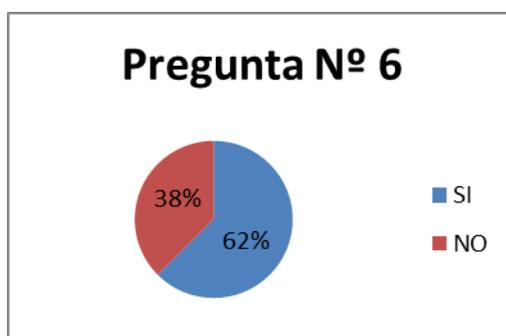


Gráfico 10. Pregunta Nº 6

Análisis

De los 80 encuestados, el 63% consideran que SI, que el desarrollo de la fuerza, resistencia y velocidad determinará tú rendimiento deportivo y el 38% que NO.

Interpretación

El desarrollo de las capacidades físicas son la base para el rendimiento deportivo las cuales permitirán el trabajo diario.

7.- ¿La ejecución adecuada de la técnica deportiva en cuanto a la mecanización disminuirá el esfuerzo físico?

Tabla N° 10. Pregunta N° 7

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	75	94
NO	5	6
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

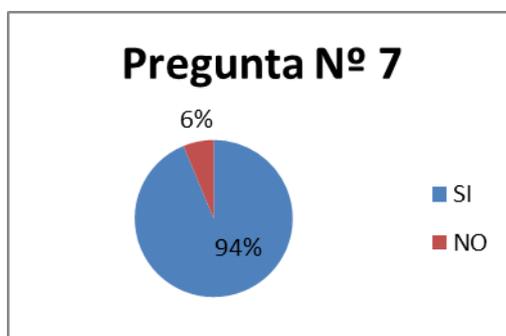


Gráfico 11. Pregunta N° 7

Análisis

De los 80 encuestados, el 94% consideran que SI, que la ejecución adecuada de la técnica deportiva en cuanto a la mecanización disminuirá el esfuerzo físico y el 06% que NO.

Interpretación

Muchos deportistas con deficiencia en la técnica deportiva consumen mucho más energía y sus movimientos son deficientes.

8.- ¿El proceso cognitivo sobre lo que se realizará mejorará la calidad de ejecución?

Tabla N° 11. Pregunta N° 8

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	20	25
NO	60	75
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

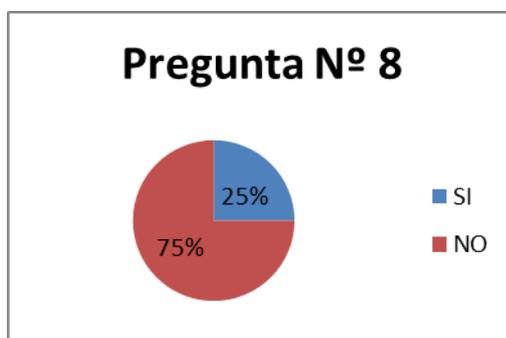


Gráfico 12. Pregunta N° 8

Análisis

De los 80 encuestados, el 75% consideran que el proceso cognitivo sobre lo que se realizará SI mejorará la calidad de ejecución y el 25% opina que NO.

Interpretación

La ejecución de un gesto motor se mejorará considerablemente cuando el deportista sepa para que sirve y cómo funciona.

9.- ¿La preparación intelectual permitirá mejor asimilación de los procesos de entrenamiento?

Tabla N° 12. Pregunta N° 9

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	35	44
NO	45	56
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

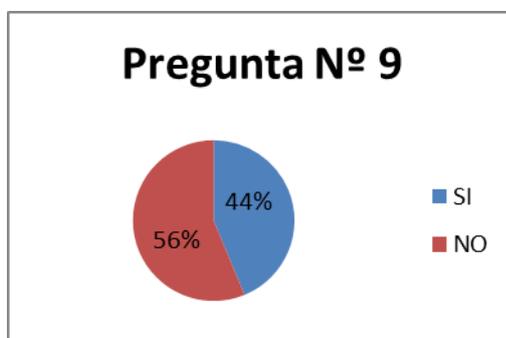


Gráfico 13. Pregunta N° 9

Análisis

De los 80 encuestados, el 69% consideran que la preparación intelectual SI permitirá mejor asimilación de los procesos de entrenamiento y el 31% que NO.

Interpretación

El conocimiento teórico sobre los fundamentos técnicos, el funcionamiento de nuestro organismo, la ejecución de técnicas, mejorará la ejecución práctica del proceso de entrenamiento.

10.- ¿Participaría usted en actividades que enriquezcan sus hábitos deportivos y mejoren su rendimiento deportivo?

Tabla N° 13. Pregunta N° 10

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	79	99
NO	1	1
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

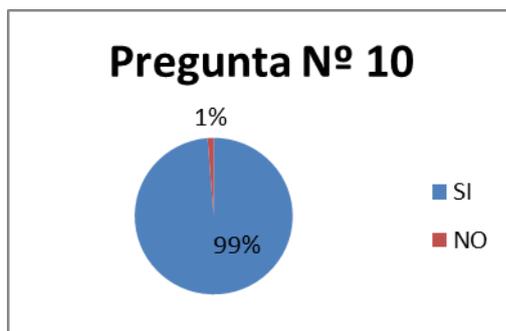


Gráfico 14. Pregunta N° 10

Análisis

De los 80 encuestados, el 99% SI participarán en actividades que enriquezcan tus hábitos deportivos y mejoren tu rendimiento deportivo y el 01% que NO participaría.

Interpretación

El mejoramiento de los hábitos deportivos y el rendimiento deportivo se lo conseguirá cuando el deportista se concientice y conozcan más sobre procesos de consecución de resultados óptimos.

4.2. Verificación de Hipótesis

4.2.1. Planteamiento de Hipótesis

a) Modelo Lógico

Ho: Los valores deportivos **NO** inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Hi: Los valores deportivos **SI** inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H0= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

Hipótesis alternativa H1= Respuestas observadas \neq Respuestas esperadas.

4.2.2. Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5%, es decir, el nivel de confianza es del 95%

4.2.3. Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas de la misma:

TEMA:

LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Pregunta 10

10.- ¿Participaría usted en actividades que enriquezcan sus hábitos deportivos y mejoren su rendimiento deportivo?

Pregunta 5

5.- ¿El trabajo con equipo y esfuerzo individual permitirá obtener los objetivos colectivos?

Pregunta 1

1.- ¿Considera usted que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento?

Tabla Nº 14. Hipótesis pregunta nº 1

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		Subtotal
	SI	NO	
Participaría usted en actividades que enriquezcan sus hábitos deportivos y mejoren su rendimiento deportivo	79	1	80
Trabajo en equipo y esfuerzo individual permitirá obtener los objetivos colectivos	40	40	80
Considera usted que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento	60	20	80

Fuente: Encuesta

Elaborado: Sr. Oscar Minda

Hipótesis:

Los valores deportivos inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

4.3. Verificación de la Hipótesis

Para la presente investigación he planteado las siguientes hipótesis:

Hipótesis Nula (H₀).

H₀: Los valores deportivos NO inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Hipótesis Alternativa (H1).

H1: Los valores deportivos **SI** inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

4.3.1. Cálculo del chi cuadrado.

Selección de la Prueba Estadística

Se comprobará las hipótesis mediante Chi cuadrado.

Fórmula:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

De donde:

O = Frecuencia observada.

E = Frecuencia esperada.

Tablas de Frecuencias

Preguntas	Actividades para Hábitos Deportivos y Rendimiento	Objetivos Colectivos	Calidad de Vida	Total
Si	79	40	60	179
No	1	40	40	61
Total	80	80	80	240

Tabla N° 15 ---- Frecuencias Observadas.

Elaborado: Sr. Oscar Minda

Preguntas	Actividades para Hábitos Deportivos y Rendimiento	Objetivos Colectivos	Calidad de Vida	Total
Si	59.67	59.67	59.67	179
No	20.33	20.33	20.33	61
Total	80	80	80	240

Tabla N° 16 ---- Frecuencias Esperadas.

Elaborado: Sr. Oscar Minda

Nivel de significación

C = Columna

F= Fila

$\alpha = 0,05\%$

$gl = (C-1) (F-1)$

$gl = (3-1) (2-1)$

$gl = 2$

Para un grado de libertad de 2 con un 0.05% de confianza el valor de χ^2 tes 5,99

4.3.1.1. Regla de decisión

Se acepta la hipótesis nula si el valor del Chi cuadrado calculado es menor a 5,99 de lo contrario se acepta la hipótesis alterna.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
79	59,67	19,33	373,78	6,26
40	59,67	-19,67	386,78	6,48
60	59,67	0,33	0,11	0,00

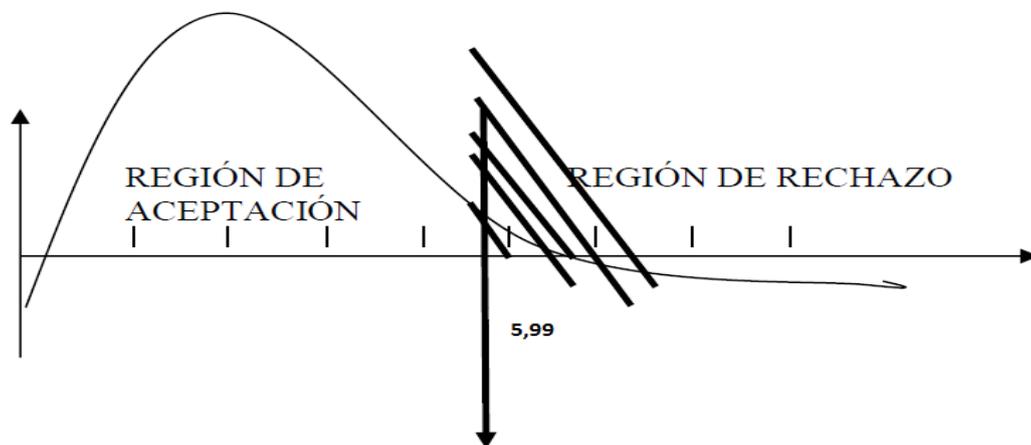
1	20,33	-19,33	373,78	18,38
40	20,33	19,67	386,78	19,02
20	20,33	-0,33	0,11	0,01
			$\sum \frac{(O - E)^2}{E}$	50,16

Tabla N° 17. Cálculo de Chi Cuadrado.

Elaborado: Sr. Oscar Minda

Conclusión

Gráfico 15. Curva Asimétrica del Chi Cuadrado Calculado y Tabulado.



$$\chi^2 c = 50,16 > \chi^2 t = 5,99$$

Elaborado: Sr. Oscar Minda

De conformidad con la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se confirma que los valores deportivos SI inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

4.3.2. Conclusión de la hipótesis

De conformidad con la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se confirma que los valores deportivos SI inciden en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El consumo de drogas sean suaves o fuertes influirán en forma negativa en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- El trabajo en equipo propicia mejores resultados en cuanto al rendimiento de la técnica y el enfrentar un mejoramiento en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- La apropiación de las técnicas deportivas de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua tiene estrecha relación con el aprendizaje cognitivo de los diferentes procesos.
- La consecución de resultados en cuanto al rendimiento competitivo mejorarán cuando los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua obtengan un conocimiento teórico y no solo práctico sobre los fundamentos a ser aplicados.

5.2. RECOMENDACIONES

- Incentivar a los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua a mejorar sus hábitos de trabajo tanto en grupo como individual.
- Desarrollar actividades encaminadas al mejoramiento teórico – práctico de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Impartir conocimiento teóricos sobre la ejecución de las diferentes fases de la técnica para los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Desarrollar un taller metodológico para el mejoramiento de los valores deportivos en los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, para acortar la consecución de resultados en cuanto al rendimiento competitivo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DE VALORES DEPORTIVOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Institución Ejecutora: Liga Parroquial Izamba

Beneficiarios: Futbolistas De Primera Categoría De La Liga Parroquial Izamba

Ubicación: Parroquia Izamba

Provincia: Tungurahua

Equipo técnico responsable : Investigador.

6.2. ANTECEDENTES

Actualmente la sociedad ha tomado mayor interés por el campo deportivo y varias aplicaciones científicas para mejorar el rendimiento competitivo de sus atletas.

El atleta no se considera una máquina de rendimiento sino un ser humano susceptible de mejoramiento desde el punto de vista científico, es así que al

considerado un ser humano en constante mejoramiento se puede detectar que al mejorar sus hábitos diarios más intrínsecos como son su comportamiento, su diario convivir con la sociedad, el respeto a sí mismo y a su entorno, el respeto a su cuerpo, el cumplimiento de metas básicas, el buen vivir, etc.

El mejoramiento personal, el desarrollo de los valores deportivos permitirán un atleta mucho más responsable y con una actitud positiva que podrá enfrentar y solucionar los obstáculos deportivos tanto dentro y fuera del ámbito deportivo.

Los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua inmersos en un mejoramiento continuo para alcanzar el mejor rendimiento competitivo se encuentran muy interesados en canalizar estos cambios para convertirse en atletas de alto rendimiento con una vida sana.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Es imperioso en la actualidad que un deportista de liga barrial cambia sus hábitos diarios, mejorar el respeto a su cuerpo, desarrollar de mejor manera la relación con la colectividad y su entorno, conocer los principios básicos que rigen la actividad deportiva.

El encaminar sus acciones hacia el buen vivir conllevar a conseguir un deportista con buenos hábitos de vida, a la vez permitirá de forma científica la consecución de metas, en cuanto a su rendimiento competitivo dentro de la cancha de fútbol.

La disciplina del fútbol evidencia grandes esfuerzos en sus entrenamientos técnicos y físicos para lo que necesita una actitud mental positiva; hacia éstas exigencias, pero si no logra ésta actitud no será capaz de mantenerse en la lucha por alcanzar sus objetivos y rendimiento competitivo.

No todos individuos que están frente a los futbolistas de primera categoría de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua toman en cuenta los valores deportivos para la consecución de un rendimiento

competitivo eficaz, porque se hace necesario trabajar con los deportistas a través de guía de valores deportivos personalizados para la consecución de resultados óptimos y direccionados.

6.4. OBJETIVOS

Objetivo General

- Desarrollar la guía de valores deportivos para mejorar el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Objetivos Específicos

- Socializar con el contexto de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua diferentes estrategias para desarrollar los valores deportivos y el mejoramiento del rendimiento competitivo.
- Planificar conjuntamente con entrenadores y dirigentes la aplicación de actividades encaminadas al desarrollo de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo en los futbolistas de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua
- Ejecutar la guía de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua
- Evaluar la metodología de la guía para el desarrollo de los valores deportivos y el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.5.1. Factibilidad Política

El fútbol considerado el deporte de multitudes, se ha masificado a grandes escalas y en varios extractos sociales, por lo que es menester mejorar de igual manera a más de la parte física así como el rendimiento competitivo, desarrollar los hábitos deportivos que van de la mano con el desarrollo físico.

El mejoramiento del ser humano para conseguir un deportista de alto rendimiento es la preocupación de los dirigentes de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, por lo que apuestan hacia la aplicación científica del mejoramiento del rendimiento competitivo.

6.5.2. Factibilidad Socio-Cultural

El fútbol evidencia el compañerismo, la generosidad, trabajo en equipo, relaciones interpersonales, solidaridad, pertenencia al grupo de trabajo actitudes.

La satisfacción al aplicar y mejorar los valores deportivos se evidenciara en el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de la liga parroquial Izamba.

6.5.3. Factibilidad Socio-Tecnológica

En todas las disciplinas deportivas como también el fútbol amateur o profesional se hace necesario la aplicación científica para el desarrollo y mejoramiento competitivo en cada uno de los atletas de la liga parroquial Izamba, por cual es interesante la aplicación de una guía para el desarrollo de valores deportivos.

La aplicación intrínseca de estos valores deportivos tendrá como resulta la optimización de la vida del atleta y la consecución del mejoramiento competitivo.

6.5.4. Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en: Constitución Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales, culturales y deportivos, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82

El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la Cultura Física, el deporte, recreación y la salud mental, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.

ART. 27 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF)

La FEF tiene por obligación. Contribuir a Impulsar y Fortalecer el desarrollo competitivo y de participación en el campeonato nacional de fútbol, a los clubes afiliados a su institución, con la participación sostenida de los futbolistas en sus categorías respectivas, considerando su salud física, mental y lo más representativo en búsqueda de nuevos talentos deportivos dentro del fútbol.

ART. 32 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF).

La FEF tiene por obligación. Infundir en los futbolistas un espíritu de triunfo, seguridad y confianza, mediante la práctica deportiva. Por lo tanto accionará así:

- Promocionar y difundir la importancia de la práctica deportiva del fútbol y los principales encuentros deportivos que mantenga en equipo de su filial, en base a respaldos económicos y de salud de los futbolistas
- Poner a disposición del Club y equipo participante, los servicios profesionales del personal médico y psicológico que labora para la FEF.

6.5.5. Factibilidad económico-financiera

Talento Humano

- Instructor e Investigador
- Entrenadores de cada uno de los Clubes de la Liga Parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Deportista de cada club.

RECURSOS MATERIALES	
FOLLETOS PROPUESTA	\$150
IMPRESORA	\$200
UTILES OFICINA	\$200
VARIOS	\$150
PROYECTOR	\$100
TOTAL:	\$800

Tabla N° 18. Recursos materiales

Fuente: Investigador

Elaborado: Sr. Oscar Minda

6.6. FUNDAMENTACIÓN.

GUÍA DE VALORES.

El taller tiene varias dimensiones: educativa, social, de creatividad y de acción en la práctica.

En el taller no solo se analiza un tema, sino que trasciende el momento, llega a un compromiso individual y/o colectivo para la acción.

Es un llegar «hacer » a partir de la experiencia. En el subyace el fin de transformación individual, grupal o comunitario de la realidad. Hay una producción de conocimiento. En el subyace el fin de transformación individual, grupal o comunitario de la realidad. Hay una producción de conocimiento. En el subyace el fin de transformación individual, grupal o comunitario de la realidad. Hay una producción de conocimiento. El taller tiene varias dimensiones: educativa, social, de creatividad y de acción en la práctica

En el taller no solo se analiza un tema, sino que trasciende el momento, llega a un compromiso individual y/o colectivo para la acción. Es un llegar «hacer » a partir de la experiencia.

Es importante que quien vaya a emplear técnicas de grupo en su trabajo conozca algunos fundamentos teóricos de dinámicas de grupo. Antes de usar cualquier técnica de grupo es importante conocer su estructura, su dinámica, sus posibilidades y riesgos.

Las técnicas de grupo deben aplicarse con objetivos claros y bien definidos.

El trabajo grupal requiere de una atmosfera cordial y democrática. → En todo momento debe existir una actitud de cooperación, tanto entre los participantes como entre el dinamizador y los participantes. → El trabajo grupal debe basarse en el trabajo voluntario, en la buena intención y en el «juego limpio»

Intencionalidad implícita del trabajo grupal y de las técnicas grupales

Enseñar a pensar activamente —Enseñar a escuchar de modo comprensivo.

Desarrollar capacidades de cooperación, intercambio, responsabilidad, creación. Vencer temores e inhibiciones, superar tensiones y crear sentimientos de seguridad. Crear una actitud positiva ante los problemas de las relaciones humanas, favorable a la adaptación social del individuo.

Sailema, (2012) (Módulo de desarrollo de valores en la Cultura Física, el entrenamiento deportivo y calidad de vida, pág. 2

MOMENTOS DE UN TALLER

En el taller debe existir un espacio para que los participantes piensen y expresen a los demás sus experiencias. Además, la reflexión individual se debe dar durante todo el proceso, en la medida en que se reflexiona sobre la experiencia propia y la de los demás.

Permite aprender de los otros, establecer una comunicación horizontal y de participación (entendida como «tomar parte de»). Las opiniones dentro del grupo deben ser escuchadas y valoradas, siempre en el marco del respeto.

En la experiencia de trabajo se da una dinámica propia, según características e intereses de los participantes.

El trabajo debe generar acciones conjuntas y no producción de conflictos a nivel individual o grupal.

Se debe tomar en cuenta las condiciones concretas de los participantes, la duración y la metodología a utilizar. Cada taller se desarrolla de manera particular, dependiendo del tema que se está tratando, cumpliendo el proceso en que está inscrito. A partir de la evaluación se puede detectar si los resultados del taller correspondieron a los objetivos y expectativas iniciales. En esta etapa se

puede verificar si lo acordado en un taller se está llevando a la práctica, cuáles han sido las dificultades y logros.

Dentro de la estructura de un taller debemos rescatar tres fases esenciales como son: la fase inicial en donde damos a conocer los objetivos a conseguir y la forma de realizarlo; la central en donde trataremos el tema propuesto con varias dinámicas de trabajo y la final en donde podremos recoger conclusiones, recomendaciones y evaluar el trabajo dentro del taller.

VALORES

El deporte ha sido considerado tradicionalmente un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social; afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. son cualidades deseables por todos y que se pueden conseguir a través del deporte y de la orientación que los profesores, entrenadores y familia le den, siempre con el apoyo de todos los agentes implicados en él, de forma que estos valores se desarrollen y perduren en la persona y le ayuden a un completo desarrollo físico, intelectual y social y por añadidura a una mejor integración en la sociedad en que vivimos.

Características de los valores

Los valores se caracterizan por ser fuerzas intrínsecas del espíritu del hombre, que se hacen extrínsecas en el medio social mediante el acto voluntario de la persona, este es consentido por la sociedad cuando resulta positivo y beneficioso y rechazado, al ser negativo que es dañino para el hombre y la sociedad. Los valores positivos son fuerzas generadoras de progreso y engendran el desarrollo integral del hombre y de la sociedad están encaminados a conseguir una dinámica social acompañada para llegar a la homologación del ser humano; única forma de alcanzar el bien común.

Los valores son ambivalentes; tienen como la hoja del árbol, anverso y reverso, al primero llamemos positivo, al segundo negativo. Es urgente que la voluntad del hombre cultive y maneje el anverso haciendo en forma consciente y libre; escogiendo entre: la libertad o esclavitud, justicia o injusticia, bondad o mezquindad. Los valores son bienes que se aposentan en la espiritualidad, en la integridad del ser, y afloran por mandato libre de la voluntad con plena conciencia de su importancia.

Los valores pueden ser trastocados convirtiéndose en antivalores que, al ser cultivados por el hombre, le hacen perder el equilibrio emocional convirtiéndose en disconformidad, zozobra, e incredulidad, las que luego pasan, a la sociedad contusionándola y trayendo como consecuencia el estancamiento del progreso, la falta de desarrollo, la pobreza, la miseria, la delincuencia, la guerra y la muerte.

Los valores y sus características más importantes.

"La esencia del valor es un cuanto se relaciona adecuadamente con otro ser propiedades del valor"

- 1.- **Es objetivo.** Es decir, tiene cualidades que se adecuan con otro ser, independientemente de que se conozca o no.
- 2.- **Es preferible.** O sea, guarda relaciones de adecuación con la voluntad del hombre.
- 3.- **Son bipolares o polar:** Lo que significa que en relación con su propia naturaleza tiene un lado negativo y un lado positivo.

Valores Vitales

Los valores vitales forman parte de nuestra vida de ellos y de su conformación en nuestra vida hacen la diferencia que podría surgir tanto en el campo laboral, educativo y por supuesto en lo cotidiano.

Aun cuando el tema de los valores es considerado relativamente reciente en filosofía, los valores están presentes desde los inicios de la humanidad. Para el

ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud. Sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos. Se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o, en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el placer, el prestigio.

Valores Afectivos

Son los que satisfacen tus necesidades de amar y sentirte amado. Buscan el afecto y el placer. Entre ellos está el compañerismo, la solidaridad, la amistad y el amor en todas sus formas humanas. Dentro de éstos valores, encontramos los valores familiares. La familia es un valor, porque dentro de ella recibes la vida, aprendes a amar y a ser amado, a comprender y ser comprendido, a ayudar y ser ayudado, a ser libre y fiel, y es donde vas formando tu propia personalidad. Promueven el interés por comprender y ayudar a otras personas en su desarrollo vital, sea físico o psicológico. Las personas dotadas de valores afectivos son sensibles ante las necesidades de los otros.

- Empatía
- Cortesía
- Confianza
- Templanza
- Gratitud
- Buen humor
- Entusiasmo
- Cariño
- Naturalidad
- Optimismo

- Paciencia
- Alegría
- Respeto
- Firmeza
- Serenidad
- Adaptabilidad

Valores Intelectuales

Te dan claridad y profundidad de pensamiento, y te permiten una búsqueda sincera de la verdad. Esos valores te perfeccionan en cuanto a ser dotado de razón y te encaminan a la sabiduría. Entre estos tenemos el valor del estudio, la investigación, el análisis de problemas, y los llamados valores psicológicos, que son todos aquellos que buscan la salud de tu mente. Así como es importante cuidar nuestro cuerpo de los microbios, también es importante cuidar nuestra mente de las ideas infecciosas que rondan por el mundo, para mantener una higiene mental.

Para que te des una idea de cuáles son los valores intelectuales y puedas llevarlos en práctica, aquí te los enlistamos.

Curiosidad: Es la capacidad de maravillarse ante la realidad. Es la base de la motivación para aprender, la fuerza para el aprendizaje radica en la búsqueda de respuestas a preguntas previas. Quien mira la vida, la sociedad y a la naturaleza como fuente de saber y de enseñanza, tendrá la fuerza para mantener el esfuerzo en la investigación, el estudio y el proceso de aprender.

Interés por el conocimiento: Disposición positiva para observar, describir, clasificar, comparar y cuantificar los fenómenos y objetivos como medio para comprender mejor el mundo que nos rodea. Interés por la adquisición y retención de ideas y datos acerca de nosotros y el mundo que nos rodea.

Comprensión: Facultad para entender los elementos que constituyen un fenómeno y al fenómeno en sí, usando la inteligencia como medio y apoyándose en conocimientos adquiridos previamente.

Capacidad de expresión: Habilidad para comunicarse a partir de la estimulación y desarrollo de las distintas maneras de expresión (lenguaje hablado, corporal, estético, escrito, etcétera.)

Cultura: Lo que se adquiere al cultivar conocimientos acerca del conjunto de ideas, habilidades y costumbres, que ha producido un grupo humano y transmitido de generación en generación. Lo que conlleva a un sistema de creencias y tradiciones, así como un sistema de creencias y tradiciones así como un sistema de valores y acciones.

Criticidad: Capacidad y altitud analítica ante las circunstancias acontecimientos e información recibida, juzgando cuidadosamente todos los elementos contenidos y adoptando una disposición reflexiva, bien intencionada pero no ingenua.

Inteligencia: Capacidad para encontrar relación entre las cosas con el fin de solucionar problemas sin crear otros. Capacidad para entender y relacionar tanto a las partes entre sí como a las partes con el todo y actuar en congruencia con ello.

Conocimiento de la verdad: poseer información acerca de la correspondencia que debe haber entre los juicios o pensamientos y los sucesos y los objetivos reales y existentes en la naturaleza.

Ahora que ya los conoces aplícalos como el Equipo de Valores ama decir:
"Involúcrate más, se todo lo que puedas ser"

DIMENSION GENERAL	
Justicia y honestidad	Comportamiento ético
Autosacrificio	Autocontrol
Lealtad	Justicia
Respeto a los demás	Humildad
Respeto por las diferencias culturales	Perfección en la ejecución
Juego limpio	Verdad
Eliminación de prejuicios	Intercambio cultural
Amistad internacional	Autorrealización máxima
DIMENSION PSICOSOCIAL	
Disfrute, diversión, alegría	Lealtad, integridad
Autoestima, autorespeto	Honestidad, deportividad
Respeto a los puntos de vista diferentes	Valor
Respeto a los adversarios	Respeto a las decisiones de los arbitros
Control emocional, autodisciplina	Determinación
Juego con los límites propios	Autorrealización
Tolerancia, paciencia, humildad	Salud y bienestar físico
Liderazgo y responsabilidad	Amistad, empatía, cooperación
DEPORTE RECREATIVO Y AIRE LIBRE	
Uso creativo del tiempo libre	Iniciativa, originalidad
Estética	Reconocimiento personal
Disfrute y satisfacción personal	Independencia
Participación familiar	Intereses vocacionales
Evasión emocional	Nuevos y continuos desafíos
Participación no competitiva	Logro personal, autorrealización
Autodisciplina y autorrespeto	Aprecio y respeto por la naturaleza
Bienestar físico y psicológico	Control emocional y responsabilidad
Comunicación	Comprensión de sí mismo y de los demás
Liderazgo	Lealtad hacia el grupo
Promoción del logro y la experiencia	Relajación

Tabla Nº 19. Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974)

DEPORTE	EDUCACIÓN FÍSICA
Logro y poder	Sociabilidad
Deportividad y juego limpio	Éxito personal y del grupo
Expresión de sentimientos	Creatividad y cooperación
Compañerismo y diversión	Compañerismo y diversión
Habilidad y forma física	Superioridad y auto imagen

Tabla Nº 20. Valores considerados en la Educación Física y los deportes por Gutiérrez (1995)

TOLERANCIA	Aceptación de diferencias hacia actitudes, opiniones y conductas de los alumnos, al margen de prejuicios
INTEGRACIÓN	Inclusión de todos los alumnos sin distinción de raza, género, religión, clase social o capacidad, de tal forma que se considere como un todo homogéneo.
SOLIDARIDAD	Incorporación desinteresada de uno o varios alumnos a un grupo para una causa o empresa común.
COOPERACIÓN	Actuación conjunta de todos los alumnos o de un grupo para alcanzar un objetivo común.
AUTONOMÍA	Independencia del alumno en su comportamiento.
PARTICIPACIÓN	Realización de la tarea propuesta.
IGUALDAD	Oportunidad de acceder a cualquier situación con las mismas condiciones.

Tabla Nº 21. Valores considerados por Gómez Rijo (2003), relacionado con los valores presentes en el currículo de Educación Física para primaria.

Para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita:

1. Fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto.
2. Potenciar el diálogo como la mejor manera de solucionar los conflictos que se presenten.
3. La participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.
4. Potenciar la autonomía personal de los individuos implicados en los diferentes niveles de intervención.

5. Aprovechar el fracaso como elemento educativo.
6. El respeto y la aceptación de las diferencias individuales.
7. Potenciar la actividad deportiva como un escenario de aprendizaje de conductas y hábitos coherentes con los planteamientos aceptados por el grupo.
8. Aprovechar las situaciones de juego para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados.

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la Educación Física en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos.

En la etapa de Educación Primaria debe favorecerse el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la etapa.

En la práctica de Educación Física debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. En los diferentes juegos y actividades predeportivas o deportivas, será de interés tratar la aceptación del nivel de destreza y el reconocimiento de las propias limitaciones.
2. Se debe enfocar el deporte con fin educativo. Si se insiste sobre la técnica, el deporte deja de ser educativo.
3. Para la aplicación del deporte se deben tener en cuenta las etapas evolutivas, es decir, la psicología evolutiva.
4. Una progresión técnica o táctica puede servir para el conocimiento del propio cuerpo, lo cual es educativo.
5. En el deporte se deben potenciar las cualidades y aptitudes del individuo.

6. Dar más valor al proceso que al producto.
7. Deberíamos mantener una visión humanista del deporte, donde lo que tenga valor sea la persona, sus intereses y sus necesidades y donde todo el resto quede subordinado a esta premisa.

EL RENDIMIENTO COMPETITIVO.

El rendimiento deportivo, se encuentra ligado al éxito, por ello, todo deportista que se presenta a una competición desea salir vencedor o, por lo menos, ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Esto sólo es posible si los rendimientos de todos los participantes en la competición se valoran por el mismo nivel, de forma que pueda establecerse una clasificación de acuerdo con los rendimientos.

Vemos que independientemente de la situación en la competición o incluso durante el período de entrenamiento, al deportista le interesa que se estimen sus rendimientos. El deportista desea conocer qué mejoras ha conseguido durante el entrenamiento, que nivel posee comparado con otros deportistas de su nivel, y en qué aspectos necesita mejorar.

Esta forma de análisis del rendimiento se convierte en una parte importante del proceso de entrenamiento, con repercusiones en los adelantos en el aprendizaje, la situación motivadora, la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza en sí mismo del atleta.

Existen muchas conductas de los deportistas que interviene directamente en el rendimiento competitivo para lo cual debemos desarrollarlas de buena manera.

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas

reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2001, pág.26).

El universo ganado por el deporte de la malla alta, impone la progresión en el perfeccionamiento metodológico del proceso de la preparación deportiva de los equipos, condición imprescindible para garantizar en los anales del siglo XXI el incremento en los niveles de eficiencia del rendimiento competitivo. Cada deporte posee su propia filosofía y desde la perspectiva valorativa de los rendimientos deportivos y competitivos en el voleibol, la solución a estas incertidumbres no se resuelve con el perfeccionado aislado de las acciones prácticas independientes, que interfieren la labor pedagógica con la lógica pérdida de tiempo. Su marco trasciende a elevar el nivel consciente de los voleibolistas involucrados en la acción coordinadas del grupo, frente a los obstáculos que interpone el equipo adversario.

No se debe de ignorar que el proceso de entrenamiento deportivo tiene el propósito fundamental de desarrollar el rendimiento para lograr su óptima puesta en práctica durante las confrontaciones, donde se manifiestan los resultados de las competiciones y las acciones tácticas a través de los recursos técnicos reglamentados.

Por tanto, entrenar significa una mejora constante en el rendimiento del equipo en el juego, que solo se puede conseguir si se concibe al voleibol desde una perspectiva integrada, donde se establezca una unidad lógica entre los momentos de preparación y los de competición. Es válido el axioma de que alcanzar elevados rendimientos individuales carecen de sentido si no se adaptan o se acoplan bien a las estructuras complejas en las situaciones de juegos del equipo.

No es posible deducir el rendimiento competitivo de un equipo de voleibol, a partir de las particularidades individuales en un deporte cuyos resultados está determinado por el alto nivel de comunicación y relación de grupo, donde cada acción parte del criterio de actuación intencional del adversario dirigida a obstaculizar la ejecución.

Probablemente y en medida considerable lo demuestre este estudio, las insuficiencias que interfieren la efectividad del rendimiento radican en el razonamiento de los jugadores en actuación de grupo y en el valor de la conjugación del pensamiento que se desarrollan en las variadas situaciones de juegos.

Para el voleibol, el aspecto distintivo es la solución de cada una de las situaciones de juego, donde los gradientes influyentes en su estado de rendimiento son la acción del pensamiento creativo, la disposición y utilización adecuada de los recursos técnicos implícitas en las acciones tácticas.

En esta significativa proyección se asume la interpretación de Padilla, O y Andux, C. (2001, pág.36), quienes afirmaron...*"El voleibol es una actividad deportiva de conjunto en la que siempre se incluye la relación no solo del objeto y el sujeto en actuación, sino entre los jugadores, cuya interacción se mediatiza, como regla, en su vínculo activo con la pelota"*.

En este contexto valorativo se debe interiorizar que un juego de voleibol es más que la suma de la expresión de la personalidad integra de cada uno de los jugadores y supone como recurso un complejo de gestos técnicos en función de una intención táctica con significado, representada por variadas condiciones y capacidades concretas interrelacionadas entre sí, dando como resultado un único rendimiento.

Al respecto Padilla, O (2001, pág.33) puntualizó...*"La dinámica de la operatividad practica de los voleibolistas, no es única en el escenario de preparación competición, ella representa una porción de la integridad del*

conjunto de acciones de cooperación, orientada al cumplimiento de un objetivo común, el de oposición al adversario para obtener un punto".

En este acontecer se manifiesta la variabilidad del pensamiento táctico como referencia más significativa del voleibol, en la que prevalece la toma de decisión en instantes de incertidumbres, en reclamo de una manera eficaz para actuar en la solución de las diferentes situaciones de juego, que se suceden durante las competiciones y los entrenamientos.

Al tomar como base esta consideración Andux, C y Padilla, O. (1999, pág.5) definieron el rendimiento competitivo en los juegos deportivos con pelotas como..."el resultado de la cooperación, disposición y actitud táctica de los integrantes del equipo, traducido en expresión de éxito (puntos) en la acción final de cada situación de juego".

Sobre esta reflexión se atribuye que el rendimiento competitivo es el resultado del juego táctico del equipo, al cual se le subordinan todos los componentes de la preparación.

Cada componente de la preparación tiene influencia decisiva en el éxito al cual se aspira, pero a diferencia de otras especialidades deportiva, en el voleibol la eficiencia del nivel de rendimiento es el resultado de la conducta motriz individual, sujeta a la acción cohesionada de todos los miembros del equipo.

No se descarta el valor de la capacidad de rendimiento del organismo y de los otros factores de la preparación, pero en esta perspectiva ellas se subordinan al indicador de rendimiento individual principal, la obtención del punto mediante la acción coordinada de todos los miembros del equipo rompiendo la oposición de sus adversarios.

Acerca del procedimiento para registrar el rendimiento Andux, C y Padilla, O (1999, pág.15) expresaron..."Estas interpretaciones se relacionan con los estudios orientados al planteamiento del factor del rendimiento en algunos trabajo de voleibol, Lapera, D (1998) ; Álvarez, D, (1988) y Cárdenas, L (1989), reflejando

el factor de efectividad a través del procesamiento matemático de los elementos técnicos en el total de las acciones de juego, en los valores $+ 0,1''$.

En este procedimiento de análisis se han fundamentados la mayoría de los trabajos que aborda el tratamiento estadístico del juego de voleibol y de hecho el rendimiento competitivo, considerando el comportamiento de los parámetros de las conductas motrices individuales, a través de los cuales se pretende apreciar las causas y razones de las insuficiencias e incumplimiento del objetivo.

Estas premisas de referencias, aceptan el rendimiento competitivo en los resultados de los indicadores reflejados en los elementos de la preparación del deportista, mediante los cuales se trata de justificar su estado de forma deportiva, con independencia al valor otorgado al comportamiento de las acciones de grupo.

Otra de las opciones se precisa en el procedimiento sencillo de recogida de la información, mediante el empleo de dos valores de registro, uno positivo (+) y otro negativo (-), comparando sobre todo sus dos extremos, el máximo y el mínimo, sobre las cuales se sustenta la valoración del comportamiento del rendimiento.

Se debe de insistir que la realidad actual en el registro del rendimiento competitivo en el voleibol, tiene que ser objeto de estudio y tratamiento bajo una óptica de diferenciación, estimando que no resulta arriesgado aceptar la necesidad de una transformación.

GUÍA DE LOS VALORES DEPORTIVOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.



Elaborado por Oscar Minda

RESPETO	
SESIÓN N° 1	
OBJETIVO: Considerar las diferencias que se tiene entre uno y otro jugador, acatar de buena manera las opiniones de los compañeros.	
TEMA: TORITO	
	
INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	De 10 a 15 minutos
MÉTODOS	Demostrativo y Explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un solo balón y cuatro conos
DESARROLLO	Realizar pases a ras de piso a un solo toque entre atacantes. El jugador defensor trata de presionar quitando el balón.
VARIANTE	Tocar de balón con diferentes partes del cuerpo en el aire
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

COMPROMISO

SESIÓN N° 2

OBJETIVO: Tener responsabilidad, ser optimista, responsable, seriedad con sus compañeros, dirigentes, cuerpo técnico e hinchada para poder llegar a un objetivo determinado.

TEMA: PASE Y TIRO AL ARCO



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	20 minutos
MÉTODOS	Demostrativo y Explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Conos y balones
DESARROLLO	El jugador A realiza un pase largo al jugador B El jugador B realiza un pase corto al jugador C El Jugador C realiza un pase largo al jugador D El jugador D realiza un tiro al arco
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

TRABAJO EN EQUIPO

SESIÓN N° 3

OBJETIVO: Actuar conjuntamente con todos los integrantes del equipo respetando sus diferencias y confiando en cada una de sus capacidades físicas y mentales. La unión de todos estos esfuerzos hace un resultado en común, que es cumplir con los objetivos trazados.

TEMA: JUEGO REDUCIDO



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	Dos grupos dos o más personas
MÉTODOS	Demostrativo y Explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un solo balón y cuatro conos
DESARROLLO	Realizar toques sucesivos de balón todos los integrantes del grupo sin dejar que lo toque el equipo contrario. Comunicación entre los jugadores
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

INTEGRACIÓN

SESIÓN N° 4

OBJETIVO: Reunirse con los demás miembros del equipo tratando de socializar amistosamente.

TEMA: TORITO COGIDOS DE LA MANO



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	10 A 15 minutos
ORGANIZACIÓN	Formar un círculo con varias personas
MÉTODOS	Explicativo y Demostrativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un balón de fútbol
DESARROLLO	Tomados de la mano realizamos toques sucesivos con la cabeza sin dejar caer el balón.
VARIANTE	El mismo trabajo pero agregamos un balón.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

CONFIANZA

SESIÓN N° 5

OBJETIVO: Tener seguridad en sí mismo y en sus compañeros de equipo, trabajar tanto en los entrenamientos como en el encuentro deportivo de manera optimista.

TEMA: TRENDA CON TIRO A PUERTA



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	De 15 a 20 minutos
ORGANIZACIÓN	Grupos de tres personas
MÉTODOS	Demostrativo y Explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Conos y balones
DESARROLLO	En grupos de tres Realizar toques de balón a ras de piso Patear a puerta el último en tocar el balón en el momento de llegar al área de las 18 yardas.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

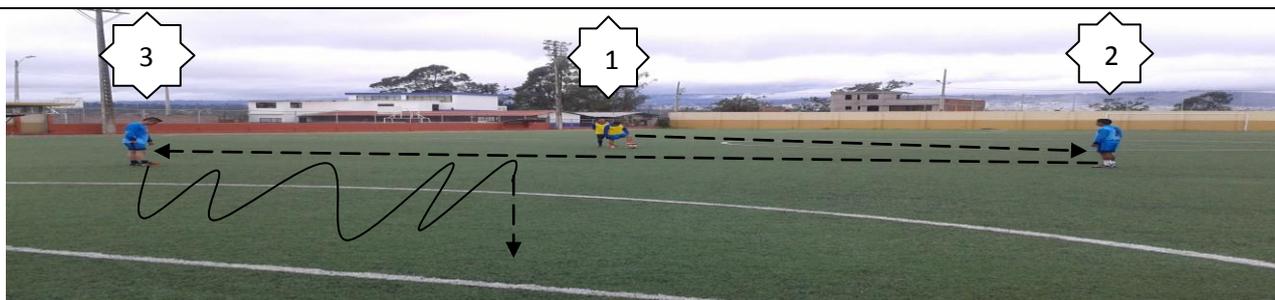
Elaborado por Oscar Minda

BUEN HUMOR

SESIÓN N° 6

OBJETIVO: Tener una predisposición optimista en los entrenamientos y encuentros para llevar a cabo de buena manera los objetivos a cumplir, así como disfrutar de los momentos dentro del campo de juego.

TEMA: RONDOS CON TIRO A PORTERÍA



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	20 minutos
ORGANIZACIÓN	Grupos de tres
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Conos y balones
DESARROLLO	1) Pase largo fuerte a ras de piso 2) Pase largo fuerte a ras de piso 3) Recepción del balón regate más tiro a puerta
FINAL	Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

HUMILDAD

SESIÓN N° 7

OBJETIVO: Consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades, así como también en aceptar la derrota, respetar a sus rivales como a sus compañeros. Manteniendo este comportamiento dentro y fuera del campo de juego.

TEMA: JUEGO REDUCIDO A UN TOQUE



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	6 personas por equipo
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	4 Conos y un balón para los dos equipos
DESARROLLO	Tocar el balón cada uno de los jugadores en un solo toque. Todos deben tocar el balón para poder hacer el gol.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

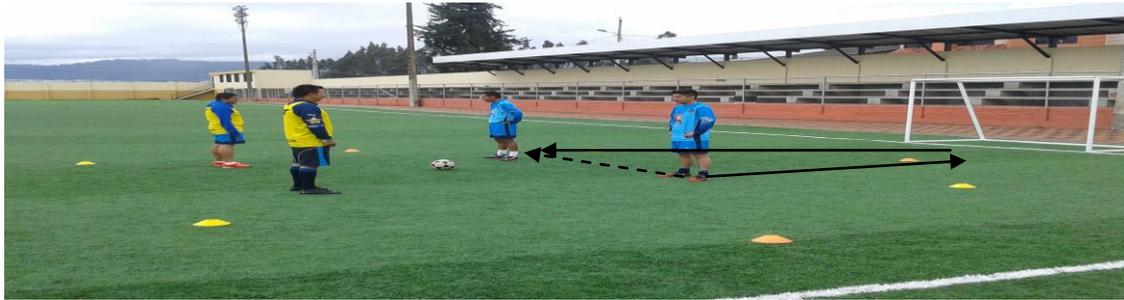
Elaborado por Oscar Minda

NATURALIDAD

SESIÓN N° 8

OBJETIVO: Ser espontaneo y sencillo actuando tal, sin dejar influenciarse por los prejuicios en el trato y modo de proceder con sus compañeros de equipo.

TEMA: TOCO Y ALARGO PARA REINCORPORARME



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	De 15 a 20 minutos
ORGANIZACIÓN	Grupos de dos o más personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un balón y 7 conos por grupo
DESARROLLO	El equipo de color azul intentará mantener a dos toques la posesión del balón. El equipo contrario presionará intentando quitar el balón
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

OPTIMISMO

SESIÓN N° 9

OBJETIVO: Ser positivo tratando de realizar las cosas de la mejor manera y así obtener los objetivos trazados.

TEMA: TIROS LIBRES



<p>INICIO</p>	<p>Calentamiento general Calentamiento específico</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Realizar diferentes tipos de tiros libres</p> <p>Patear el balón con borde interno</p> <p>Patear el balón con borde externo</p> <p>Lado izquierdo</p> <p>Lado Derecho</p> <p>Por el centro</p>
<p>FINAL</p>	<p>Vuelta a la calma</p> <p>Elongación</p> <p>Hidratación</p>

Elaborado por Oscar Minda

EMPATÍA

SESIÓN N° 10

OBJETIVO: Entender, las necesidades, sentimientos y problemas de los demás. Así como también identificar mental y afectivamente el estado de ánimo de su compañero, poniéndose en su lugar para tratar de sobrellevar los problemas que existen dentro del equipo.

TEMA: CENTRO Y REMATE



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	Dos grupos de dos personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	En un solo arco utilizando media cancha
MATERIAL	Un balón de fútbol
DESARROLLO	El jugador A realiza el tiro centro desde la esquina. El jugador B recibe el balón y tira a puerta con la cabeza.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

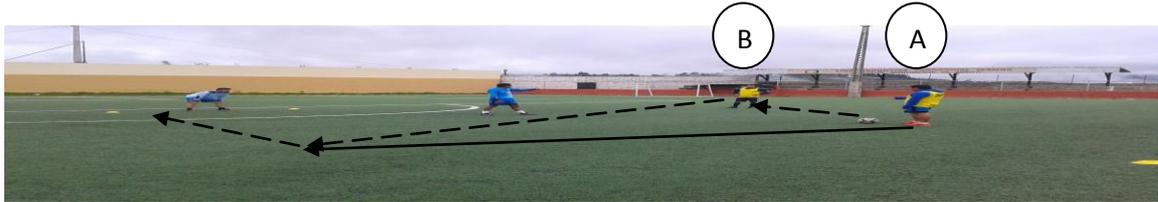
Elaborado por Oscar Minda

SOLIDARIDAD

SESIÓN N° 11

OBJETIVO: Sentir, reconocer y colaborar mutuamente compartiendo las mismas obligaciones entre deportistas para conseguir un fin común.

TEMA: MINI GOL



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	20 minutos
ORGANIZACIÓN	Dos grupos de dos personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Dos conos y un balón
DESARROLLO	Toques sucesivos entre compañeros del equipo que tiene el balón, al llegar al arco realizar combinaciones y tirar a puerta. El equipo contrario presiona y trata de quitar el balón
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

HONESTIDAD

SESIÓN N° 12

OBJETIVO: Ser justo, comportarse y expresarse con sinceridad, teniendo siempre el apego a la verdad. Comprometerse transparentemente consigo mismo, con sus compañeros de equipo y rivales.

TEMA: PASE GOL Y TIRO A PUERTA



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	Dos grupos de dos personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un balón de fútbol
DESARROLLO	El jugador A realiza un pase largo a ras de piso al jugador B. El jugador B corre hacia el balón y tira a puerta.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

RESPONSABILIDAD

SESIÓN N° 13

OBJETIVO: Cumplir con las obligaciones, sean estas, como llegar a tiempo a los entrenamientos o encuentros deportivos, así como también reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente.

TEMA: LLEGAR A TIEMPO AL ENTRENAMIENTO



INICIO	RESPETAR A TODOS Saludar a sus compañeros de equipo Saludar a su director técnico Saludar a las personas que dan el mantenimiento al estadio
DESARROLLO	Llegar a tiempo a los encuentros deportivos, al no hacerlo tendrán que generar penitencias o soportar trabajo extra.
FINAL	Ponerse la indumentaria deportiva respetuosamente, hasta terminar de hacerlo.

Elaborado por Oscar Minda

CREATIVIDAD

SESIÓN N° 14

OBJETIVO: Inventar, crear cosas nuevas. Solucionar problemas dentro del campo de juego o en los entrenamientos, mediante intuiciones, combinación de ideas diferentes o conocimientos variados.

TEMA: REGATES LIBRES



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	Todo el equipo
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Madia cancha
MATERIAL	Conos y un balón para cada jugador
DESARROLLO	Realizar regates de distinta manera libremente. Regates con: Borde interno, pie izquierdo y derecho. Terminado los regates regresa a su posición inicial.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

PERSEVERANCIA

SESIÓN N° 15

OBJETIVO: Actuar con firmeza y constancia utilizando las estrategias necesarias, las actividades que se emprende dentro del equipo, realizadas con alta motivación y profundo sentido de compromiso para alcanzar las metas trazadas sean estas individual o colectivamente.

TEMA: TOQUES DEL BALÓN CON DISTINTAS PARTES DEL CUERPO



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	Un minuto máximo
ORGANIZACIÓN	Un grupo de cuatro personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Dos balones
DESARROLLO	Sentado luego levantarse cuando su compañero lance el balón a media altura tocarlo con el pie. Sentado luego levantarse cuando su compañero lance el balón más arriba de la cabeza tocarlo con la cabeza.
FINAL	Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

LABORIOSIDAD

SESIÓN N° 16

OBJETIVO: Trabajar con esmero y perseverancia, encontrar el esfuerzo humano para conseguir algo de manera autónoma o con la ayuda de los demás, con gran poder de transformación.

TEMA: SALTOS Y CARRERA DE VELOCIDAD



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	15 minutos
ORGANIZACIÓN	Todo el equipo
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Conos
DESARROLLO	Saltar sobre los conos Correr a máxima velocidad y cambiar de dirección. (trabajo anaeróbico)
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

TOLERANCIA

SESIÓN N° 17

OBJETIVO: Actuar respetando las ideas de los demás compañeros para hacer posible la convivencia social, dentro y fuera del campo de juego.

TEMA: ATAQUE Y DEFENSA CON TIRO A PUERTA



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
DESARROLLO	1) El equipo de color azul realiza toques sucesivos de balón. El equipo contrario presiona y trata de quitar el balón 2) El equipo atacante realiza toques sucesivos y combinaciones para tirar a puerta y alcanzar el gol. El equipo defensor trata de quitar el balón. (tolerar los pases mal hechos del compañero)
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

LEALTAD	
SESIÓN N° 18	
OBJETIVO: Tener el sentimiento de apego, compromiso, confianza, fidelidad y respeto que inspira a los miembros, para llevar adelante acciones o ideas con las que el equipo se identifica.	
TEMA: DEFENDER LOS COLORES DEL EQUIPO CON FIDELIDAD	
	
INICIO	<p>Calentamiento general</p> <p>Calentamiento específico</p>
DESARROLLO	<p>Se Promueve y se desarrolla en los deportistas durante las practicas deportivas y entrenamientos, el respaldo integro de los dirigentes para defender con lealtad los colores del equipo.</p> <p>Generar buenos momentos deportivos, integración y socialización entre los compañeros</p>
FINAL	<p>Vuelta a la calma</p> <p>Elongación</p> <p>Hidratación</p>

Elaborado por Oscar Minda

JUSTICIA

SESIÓN N° 19

OBJETIVO: Obrar, permitiendo la toma de decisiones comunes a través del diálogo de manera responsable; y, hacer valer los derechos de los futbolistas y que estos sean iguales para todos.

TEMA: POSESIÓN DEL BALÓN GANANDO LA LÍNEA.



INICIO	Calentamiento general Calentamiento específico
TIEMPO DE TRABAJO	20 minutos
ORGANIZACIÓN	Dos grupos de dos personas
MÉTODOS	Demostrativo y explicativo
LUGAR	Media cancha
MATERIAL	Un balón y cuatro conos
DESARROLLO	El equipo de color azul trata de ganar la línea de la portería contraria. El equipo de color amarillo trata de quitar el balón.
FINAL	Vuelta a la calma Elongación Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

OBEDIENCIA

SESIÓN N° 20

OBJETIVO: Aceptar las decisiones del grupo a pesar de no estar totalmente de acuerdo con las acciones que sus compañeros de equipo o entrenador le indican que realice para desarrollar mejor sus habilidades y así poder conseguir el objetivo trazado.

TEMA: ESCUCHAR A SU DIRECTOR TÉCNICO Y COMPAÑEROS.



INICIO

Respeto a sus compañeros de equipo

Respeto a su director técnico

DESARROLLO

Saber escuchar las decisiones, planteamientos y estrategias de su técnico y compañeros.

FINAL

Vuelta a la calma

Elongación

Hidratación

Elaborado por Oscar Minda

SIMBOLOGÍA

SÍMBOLO	NOMBRE
	DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR
	PASE O TIRO AL ARCO
	CONDUCCIÓN DEL BALÓN O DRIBLIN
	ORDEN DE LOS ACONTECIMIENTOS
X	DEFENSOR
	ATACANTE
	ENTRENADOR
	PASADOR

6.7. MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
CONCIENTIZACIÓN	Motivar el desarrollo de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua	Concienciar a los dirigentes, entrenadores y futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua sobre la importancia de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tesis ✓ Taller 	Investigador	Julio 2015
PLANIFICACIÓN	Organizar el taller de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.	Determinar las temáticas para la participación en el taller de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salón amplio ✓ Proyector ✓ Computadora ✓ Conferencista ✓ Futbolistas 	Investigador	Agosto 2015
EJECUCIÓN	Compartir las actividades de la propuesta	Conocimiento del taller por parte de los futbolistas, entrenadores, dirigentes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sala de reuniones ✓ Guía de la propuesta 	Investigador	Septiembre 2015
EVALUACIÓN	Evaluar y revisar los resultados obtenidos de la propuesta alternativa	Optimizar lo planificado con encuestas y entrevistas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas ✓ Encuestas ✓ Entrevistas 	Investigador	Octubre 2015

Tabla Nº 22. Recursos materiales

Elaborado: Sr. Oscar Minda

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta se administrará con el respaldo y autorización de liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, para lo cual se realizará dentro de la guía planificados para socializar la importancia del desarrollo de valores deportivos para el mejoramiento de del rendimiento competitivo de los futbolistas de la liga parroquial Izamba.

Durante la ejecución de cada uno de los talleres se evaluará a través de preguntas y test realizado por el facilitador para obtener el grado de apropiación sobre el contenido disertado y puesto a disposición de los participantes

Para la aplicación de la propuesta se deberá contar con el siguiente presupuesto, que puede ser modificado.

RECURSOS	
RUBRO	VALOR
PERSONAL	\$100
EQUIPOS INFORMÁTICOS	\$80
MATERIAL BIBLIOGRÁFICOS	\$60
TRANSCRIPCIONES	\$160
TRANSPORTE	\$50
INPREVISTOS	\$50
TOTAL	\$500

Tabla Nº 23. Recursos materiales

Elaborado: Sr. Oscar Minda

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación de la propuesta en sus etapas: inicial, procesual y final y tomar decisiones para las modificaciones que sean necesarias.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis, futbolistas, dirigentes, entrenadores de la Liga parroquial Izamba.
6. ¿Cuándo evaluar?	Permanentemente
7. ¿Cómo evaluar?	A través de la encuesta.
8. ¿Con qué evaluar?	Aplicación del cuestionario.

Tabla N° 24. Recursos materiales

Elaborado: Sr. Oscar Minda

BIBLIOGRAFÍA:

Ascary, Á. “EL COMPORTAMIENTO HUMANO EN LAS ORGANIZACIONES FUNDAMENTACIÓN”. (2015). Editorial El Manual Moderno. (1a.ed). Madrid España.

Domínguez La Rosa, P. y Espejo Gayte, E. BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES. REVISTA INTERNACIONAL DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. (2003). Ed: Panamericana. (3a.ed). Buenos Aires.

Harre, D. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. (1983) Editorial Científico Técnico. (7a.ed). La Habana.

Kleshov, Y. Y otros. PREPARACIÓN TÁCTICA DE LOS VOLEIBOLISTAS. (1980). Editorial Pueblo y Educación. 2ª.ed. Ciudad de la Habana.

Pieron, M. “DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS”. (1988) Editorial Gymnos., (2a.ed). Madrid.

Amat, R. José. VAMOS CRECIENDO. EDUCACIÓN DE LOS VALORES HUMANOS. (2008). Editorial Alfa., (5a.ed). Miami Florida.

De León, C. Ángel; Adames, Arles. RELIGIÓN, MORAL Y VALORES. (2010). Editorial Susaeta, Panamá, S.A., (6a.ed). Panamá.

De Marcelle, V. Christine; Saunders, June. ¿QUÉ BUENO ES COMPARTIR? (2010). Editorial Alfa. (4a.ed). Lima, Perú.

Saunders, June; De Marcelle, V. Christine. DIFERENTES Y COMPLEMENTARIOS. (2010). Editorial Alfa. (5a.ed). Lima, Perú.

González, R. y Diez, E. VALORES EN FAMILIA, ORIENTACIÓN. (2000). Editorial CCS. (6a.ed). Madrid.

LINKOGRAFIA

https://es.wikipedia.org/wiki/Alegr%C3%ADa_%28emoci%C3%B3n%29

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>

[http://www.efdeportes.com.\(2000\)](http://www.efdeportes.com.(2000))

<http://www.efdeportes.com./efd214/estilo-de-vida-de-docentes-de-educacao-fisica.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd150/voleibol-a-traves-de-las-situaciones-simplificadas-de-juego.htm>

<http://www.slideshare.net/daniel0512/pliometria>

http://www.clubvoleiarta.com/inici/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=93

http://portal.inder.cu/revistas/Arrancada/Arrancada_14/rev.14/Art.2.pdf

<http://www.ligavallecaucanadevoleibol.com/PISO/tacticas.htm>

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artpliometria.html>

<http://www.monografias.com/trabajos94/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol.shtml>

<http://arboldevalores.blogspot.com/p/valores.html>

ANEXOS

ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Cuestionario estructurado para futbolistas de Primera categoría de la Liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

Objetivo: Determinar la incidencia de los valores deportivos en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la Liga Parroquial Izamba de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Instructivo: Lea detenidamente el cuestionario sea sincero y marque con una x la respuesta que crea conveniente.

Cuestionario

1. ¿Consideras que al tener una buena calidad de vida en el deportista permitirán mejorar su rendimiento?
a. SI..... b. NO.....
2. ¿Piensas que el consumo de alcohol, tabaco en tú vida personal disminuirá tu rendimiento deportivo?
a. SI..... b. NO.....
3. ¿Al tener compromiso, esfuerzo, espíritu de equipo tú trabajo será eficiente?
a. SI..... b. NO.....
4. ¿Los cortos periodos de descanso en la vida cotidiana influirá en tú rendimiento competitivo?
a. SI..... b. NO.....
5. ¿El trabajo con equipo y esfuerzo individual permitirá obtener los objetivos colectivos?

- a. SI..... b. NO.....
6. ¿El desarrollo de la fuerza, resistencia y velocidad determinará tú rendimiento deportivo?
- a. SI..... b. NO.....
7. ¿La ejecución adecuada de la técnica deportiva en cuanto a la mecanización disminuirá el esfuerzo físico?
- a. SI..... b. NO.....
8. ¿El proceso cognitivo sobre lo que se realizará mejorará la calidad de ejecución?
- a. SI..... b. NO.....
9. ¿La preparación intelectual permitirá mejor asimilación de los procesos de entrenamiento?
- a. SI..... b. NO.....
10. ¿Participarías en actividades que enriquezcan tus hábitos deportivos y mejoren tu rendimiento deportivo?
- a. SI..... b. NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FOTO #1

FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL
IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

“CLUB CALDERÓN”



FOTO #2

CALENTAMIENTO GENERAL DE LOS JUGADORES.

OBJETIVO

Despertar al organismo, tanto físicamente como psicológicamente para obtener su mejor rendimiento y evitar lesiones, durante el entrenamiento así como en el encuentro oficial.

Con el calentamiento también se prepara además de los músculos, los sistemas cardio-respiratorio y neuro-muscular.

Calentamiento sin balón se puede usar carreras suaves, ejercicios de coordinación, relajación, flexibilidad, etcétera.



FOTO #3

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE LOS JUGADORES

OBJETIVO

Preparar adecuadamente los músculos con los que se va a trabajar mayormente durante el entrenamiento o el encuentro, en este caso la parte inferior del cuerpo haciéndolo con el balón de fútbol para motivar y también dar un sentido de variación al calentamiento ordinario como es el calentamiento general.

Se lo puede hacer realizando pases y cruces sucesivos con el pie, de frente entre compañeros.

Realizando variantes como pases y cruces sucesivos con la cabeza, de frente entre compañeros.



FOTO #4

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL CUERPO



FOTO #5

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL PIE



FOTO #6

LOS JUGADORES DEL CLUB FLAMENGO DE IZAMBA PREPARÁNDO
SU VESTIMENTA PARA EL ENCUENTRO DEPORTIVO.



FOTO #7

LOS JUGADORES DEL CLUB FLAMENGO DE IZAMBA PREPARÁNDOSE
PARA EL ENCUENTRO DEPORTIVO



FOTO #8

LOS DIFERENTES DELEGADOS DE LOS CLUBES DE FÚTBOL CON EL
PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL DE IZAMBA Y EL
INVESTIGADOR.



FOTO #9

EL PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL DE IZAMBA Y EL
INVESTIGADOR.



FOTO #10

SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE VALORES DEPORTIVOS CON LOS
DELEGADOS DE LOS DIFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA.



FOTO #11

SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE VALORES DEPORTIVOS CON LOS
DELEGADOS DE LOS DIFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA.



FOTO #12

SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE VALORES DEPORTIVOS CON LOS
DELEGADOS DE LOS DIFERENTES CLUBES DEPORTIVOS DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA.



FOTO #13

LOS DIFERENTES DELEGADOS DE LOS CLUBES DE FÚTBOL CON EL
PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL DE IZAMBA Y EL
INVESTIGADOR.



FOTO #14

ENTRADA AL ESTADIO DE CÉSPED SINTÉTICO DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA.



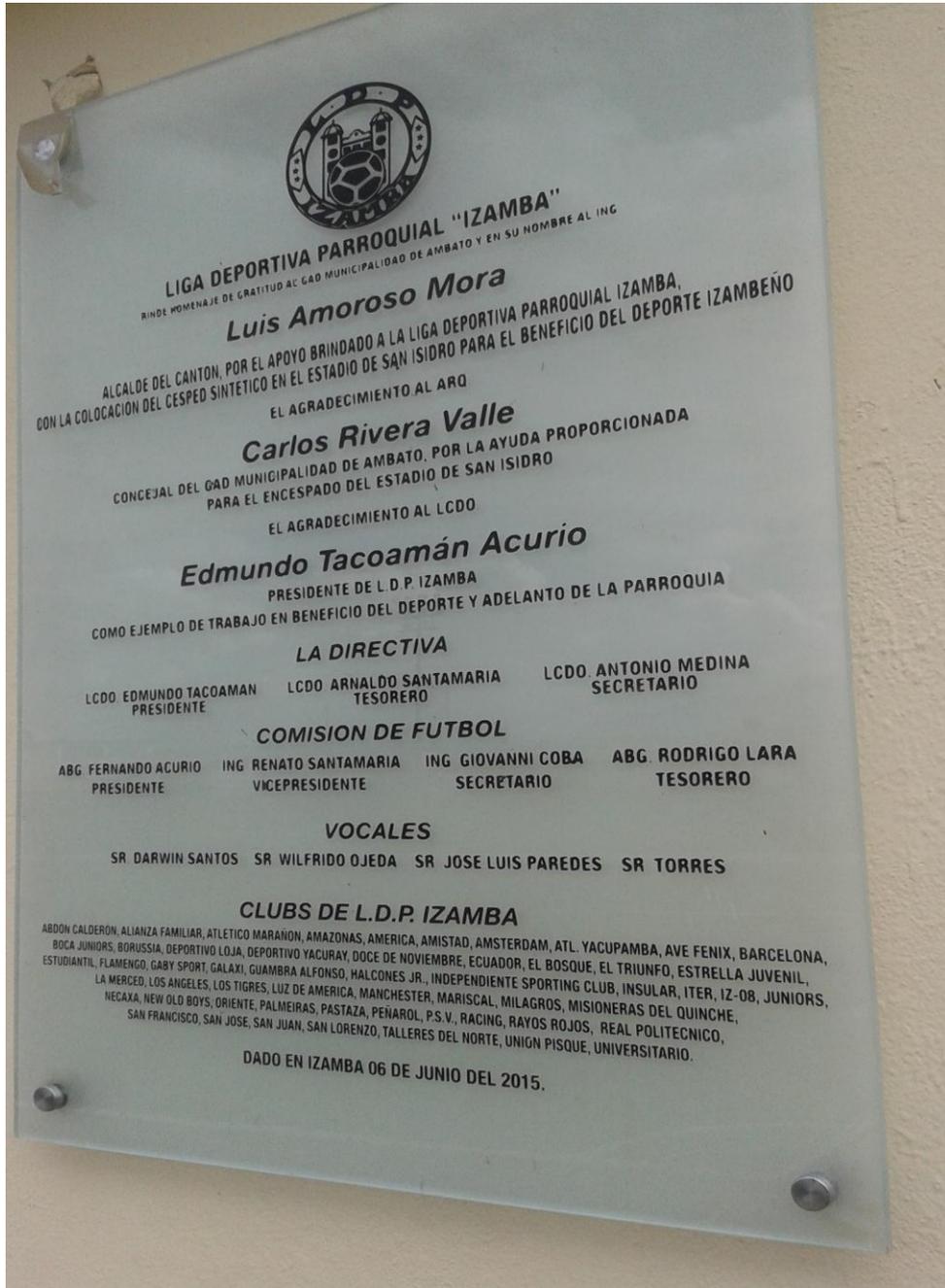
FOTO #15

ESTADIO CON CÉSPED SINTÉTICO DE LA LIGA PARROQUIAL
IZAMBA.



FOTO #16

PLACA DE RECONOCIMIENTO AL PRESIDENTE DE LA LIGA
PARROQUIAL IZAMBA, LCDO. EDMUNDO TACOAMAN.



Ambato, 15 de Diciembre del 2015

Licenciado

Edmundo Tacoaman

PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA

Estimado Licenciado:

Reciba usted un cordial y fraterno saludo.

La presente tiene como finalidad, me autorice realizar los talleres prácticos y teóricos de valores deportivos para el mejoramiento del rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Sin ningún otro particular, me despido.

Atentamente



Oscar Minda



SELLO

