



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD EN CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,

Mención: Educación Cultura Física

TEMA:

---

“PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL Y SU  
INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA DEL  
CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES  
SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ÓSCAR  
EFRÉN REYES” DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA AÑO  
LECTIVO 2009-2010.”

---

**AUTOR:** Albán Pazmiño Edison Javier.

**TUTORA:** ING. MG. Marcia Eulalia Vázquez.

AMBATO – ECUADOR

2010

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

En calidad de tutor del trabajo de graduación sobre el tema.

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire., en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema. **“PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA DEL CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA AÑO LECTIVO 2009-2010”**, desarrollado por el egresado Albán Pazmiño Edison Javier, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos básicos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo del 2010.

**TUTORA: ING. MG. Marcia Eulalia Vásquez Freire.**

---

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado 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, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

---

Edison Javier Albán Pazmiño

C.I. # 180315803-7

**AUTOR**

## **Al 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, **“PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA DEL CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA AÑO LECTIVO 2009-2010.** presentado por el Sr. **ALBÁN PAZMIÑO EDISON JAVIER**, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción 2009 - 2010, una vez revisada 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.

### **LA COMISIÓN**

---

DRA. M.S.c. Piedad Aguas Garcés

---

DR. M.S.c Danilo Villena Chávez

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por darme la salud, la vida, y la sabiduría que me ha brindado, y para poder obtener este tan prestigioso título universitario.

A mis padres por haberme apoyado con mis estudios, y por haberme logrado sacar adelante.

A mi familia, ya que ellos fueron parte de mis incursiones como estudiante me apoyaron en todo sentido, para lograr verme graduado.

A mis compañeros por que en cada momento nos apoyábamos en los momentos difíciles y divertidos que se nos atravesaron mientras compartíamos el aula y demostrarnos un sentimiento de amistad y compañerismo.

## **DEDICATORIA**

Este proyecto va dedicado hacia los maestros, entrenadores, estudiantes del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes, deportistas, y público en general.

Este trabajo fue elaborado con la finalidad de orientar, en la planificación de la preparación física y el cuidado de los que practican el fútbol.

# ÍNDICE GENERAL

## A.- PRELIMINARES

Portada.....	I
Aprobación del Tutor .....	li
Autoría del Trabajo .....	iii
Aprobación de la Comisión.....	lv
Agradecimiento .....	v
Dedicatoria .....	vi
Índice General .....	vii
Índice de Cuadros .....	xiii
Índice de Gráficos .....	xiv
Resumen Ejecutivo .....	xvii

## B.- TEXTO

Introducción.....	1 - 2
-------------------	-------

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

Planteamiento del Problema.	3
Contextualización	3
Contextualización Macro	3
Contextualización Meso	4
Contextualización Micro	4
Análisis Crítico del Problema	5
Árbol de Problemas	6
Prognosis	7
Formulación del Problema.	8
Interrogantes (Sub Problemas)	8
Delimitación del Objeto de Investigación	9
Justificación	10
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos.	11

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

Antecedentes Investigativos	12
Fundamentación Filosófica	12
Axiológica	13



Pedagógica	14
Sociológica	14
Psicológica	15
Fundamentación Legal.	16
Categorías Fundamentales	18
Constelación de Ideas Variable Independiente	19
Constelación de Ideas Variable Dependiente	20
Variable Independiente	21
Preparación Física en la Disciplina de Fútbol.	21
Resistencia	22
Ejercicio de Resistencia	24
Coordinación	27
Ejercicios de Coordinación	28
Tema 3 Agilidad (Ligero, Pronto, Experto).	29
Ejercicios de Agilidad	30
Flexividad	31
Ejercicios de Flexibilidad	32
Fuerza	33
Ejercicios de Fuerza	34
Velocidad	36
Ejercicios de Velocidad	37
Variable Dependiente	39
La Motivación y Autoestima en la Práctica del Deporte	39
Como Influir en la Motivación del Deportista	40
Características Generales de la Autoestima	41
Los Valores del Deporte	41
Desarrollo del Jugador Individual y Colectivo	46
Competencia Deportiva	47
Tipos de Competencia	48
Hipótesis	49

Hi. Hipótesis Alterna	49
Ho. Hipótesis Nula	49
Señalamiento de las Variables	50

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

Modalidad Básica de la Investigación	51
Niveles y Tipo De Investigación	51
Marco Metodológico	52
Población y Muestra.	56
Operacionalización de Variables V. Independiente Preparación Física Fútbol	57
Operacionalización de Variables V. Dependiente Competencia Deportiva	59
Plan Operativo de Investigación O. Plan de Recolección de Datos	61
Plan De Procesamiento De La Información	66

## **CAPÍTULO VI**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Análisis E Interpretación De Resultados	67
Test Aplicados Y Observación Realizada	67
Test De Resistencia Sprint De Bangsbo (Test 1	67
Test De Coordinación Dinámica General (Test 2)	68

Test De Agilidad Illinois (Test 3)	70
Test Sit And Reach (Test 4)	71
Test De Salto Vertical (Test 5)	72
Test De 40 Mts. (Velocidad) (Test 6)	73
Resultados Generales de los Test Físicos	75
Interpretaciones Graficas de Resultados de los Test	76
Test Sit And Reach (Test 4)	79
Test De Salto Vertical (Test 5)	80
Interpretación de Datos (Encuestas, Entrevistas)	97
Verificación de Hipótesis (En Caso De Haber)	97
Frecuencias Observadas	98
Frecuencias Esperadas	99
Cálculo del Chi Cuadrado	99
Grados de Libertad	100

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Conclusiones	101
Recomendaciones:	102

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

Datos Informativos	103
Antecedentes de la Propuesta.	104
Justificación	104
Objetivos	105
Objetivo General	105
Objetivo Especifico	105
Análisis de Factibilidad	106
Fundamentación	106
Microciclo	106
Análisis del Contexto	106
Microciclo	108
Metodología.- Modelo Operativo	127
Operacionalización de la Propuesta	128
Administración	130
Determinación de Actividades	130
Previsión de la Evaluación	131
Seguimiento y Evaluación	131

### **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

Bibliografía:	132
Anexos 1:	134
Anexos 2:	137

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 01 Marco Metodológico .....	52-55
Cuadro 02 Población y Muestra .....	56
Cuadro 03 Operacionalización de la V Independiente .....	57-58
Cuadro 04 Operacionalización de la V Dependiente .....	59-60
Cuadro 05 Plan de Recolección de Datos .....	61-65
Cuadro 06 Tabla de Referencia Test de Sprint de Bangsbo .....	67
Cuadro 07 Tabla de Referencia para Test de Agilidad Illinois .....	71
Cuadro 08 Tabla de Referencia para Test Sit and Reach .....	72
Cuadro 09 Tabla de Referencia Test de Salto Vertical .....	72
Cuadro 10 Tabla de Referencia para el Test de Velocidad .....	74
Cuadro 11 Resultados de los Test Aplicados .....	75
<b>Entrevista a licenciados</b>	
Cuadro 12 Tabla de Resultados Pregunta 1 .....	85
Cuadro 13 Tabla de Resultados Pregunta 2 .....	86
Cuadro 14 Tabla de Resultados Pregunta 3 .....	87
<b>Encuesta a estudiantes</b>	
Cuadro 15 Tabla de Resultados Pregunta 1 .....	89
Cuadro 16 Tabla de Resultados Pregunta 2 .....	90
Cuadro 17 Tabla de Resultados Pregunta 3 .....	91
Cuadro 18 Tabla de Resultados Pregunta 4 .....	92
Cuadro 19 Tabla de Resultados Pregunta 5 .....	93
Cuadro 20 Tabla de Resultados Pregunta 6 .....	94
Cuadro 21 Tabla de Resultados Pregunta 7 .....	95

Cuadro 22 Tabla de Resultados Pregunta 8 .....	96
Cuadro 23 Frecuencias Observadas .....	98
Cuadro 24 frecuencias esperadas .....	99
Cuadro 25 Cálculo del Chi Cuadrado .....	99
Cuadro 26 Intensidades del Micro ciclo por días .....	108
Cuadro 27 Metodología Modelo Operativo .....	127
Cuadro 28 Operacionalización de la Propuesta .....	128-129
Cuadro 29 Determinación de Actividades .....	130
Cuadro 30 Seguimiento y Evaluación .....	131

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Grafico 01 Árbol de Problemas .....	6
Grafico 02 Red de Inclusión .....	18
Grafico 03 Constelación de Ideas v. I. ....	19
Grafico 04 Constelación de Ideas v.d.....	20
Grafico 05 Objetivo del Fartlek .....	23
Grafico 06 Fartlek .....	23
Grafico 07 Pasadas Sub-Aeróbicas y Súper-Aeróbicas .....	24
Grafico 08 Ejercicios de Coordinación .....	28
Grafico 09 Ejercicio Agilidad Reacción .....	30
Grafico10 Ejercicios de Flexibilidad .....	32
Grafico 11 Ejercicio de Fuerza Explosiva .....	34
Grafico 12 La Velocidad del Fútbol .....	36
Grafico 13 Ejercicio de Velocidad .....	37

Grafico 14 Desarrollo del Jugador Individual y Colectivo .....	46
Grafico 15 Test de Sprint de Bangsbo.....	67
Grafico 16 Test de Coordinación.....	68
Grafico 17 Test de Agilidad Illinois .....	70
Grafico 18 Test de Flexibilidad .....	71
Grafico 19 Test de Fuerza Salto Vertical .....	72
Grafico 20 Test de Velocidad .....	73
Grafico 21 Test 1 .....	76
Grafico 22 Test 2 .....	77
Grafico 23 Test 3 .....	78
Grafico 24 Test 4 .....	79
Grafico 25 Test 5 .....	80
Grafico 26 Test 6 .....	81
<b>ENTREVISTA A LOS LICENCIADOS</b>	
Grafico 27 Pregunta 1 .....	85
Grafico 28 Pregunta 2 .....	86
Grafico 29 Pregunta 3 .....	87
<b>ENCUESTA A ESTUDIANTES</b>	
Grafico 30 Pregunta 1 .....	89
Grafico 31 Pregunta 2 .....	90
Grafico 32 Pregunta 3 .....	91
Grafico 33 Pregunta 4 .....	92
Grafico 34 Pregunta 5 .....	93
Grafico 36 Pregunta 6 .....	94
Grafico 37 Pregunta 7 .....	95

Grafico 38 Pregunta 8 .....	96
Grafico 39 Campana de Gauss .....	100
Gráficos 40 Ejercicios de Relajación .....	138 - 139
Grafico 41 Simbología de Ejercicios de Multi saltos .....	140
Gráficos 35 Multi saltos 12 Ejercicios de Preparación Física .....	141 - 144



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD EN CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** Preparación Física en la disciplina de fútbol en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del Instituto Tecnológico Óscar Efrén Reyes del Cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010.

**TEMA:** Albán Pazmiño Edison Javier.

**TUTOR:** ING. MG. Marcia Eulalia Vásquez. Freire

**RESUMEN:** La preparación física es una de las partes más importantes del entrenamiento, debido a que el deportista se prepara físicamente, táctica y técnicamente, para una competencia ya planificada, es por eso que en cuanto a la preparación física del fútbol se han desarrollado ciclos, macro ciclos y los micro ciclos, en las cuales el micro ciclos es el más adecuado para el entrenamiento de selecciones de fútbol juvenil.

En la preparación física se desarrolla, la resistencia (aeróbica y anaeróbica), la coordinación, la agilidad, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y además se les da una guía de nos permite desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas.

La aplicación de test nos sirve para realizar mediciones y para planificar con anterioridad, y saber en qué condiciones se encuentra el jugador, además los ejercicios para desarrollas las distintas aptitudes que tiene el jugador.

# INTRODUCCIÓN

El presente proyecto tiene como tema: " Preparación Física en la disciplina de fútbol en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del Instituto Tecnológico Óscar Efrén Reyes del Cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010.

En el desarrollo de este proyecto de investigación, se centra en la relevancia que se debe dar a la preparación física en la disciplina de fútbol, este deporte se basa en formas y maneras de preparar y adquirir nuevas destrezas en relación a lo técnico y táctico, de esa manera se mejora la preparación física para enfocar un programa adecuado en preparar a los deportistas que practican en esta disciplina, lo más importante es mantener y desarrollar su capacidad de resistir al cansancio o fatiga para el óptimo desempeño, en el campo de juego tomando en cuenta que el fútbol tiene un tiempo determinado de duración que son 90 minutos para lo cual se tiene que estar en óptimas condiciones.

Por lo cual se plantea desarrollar varios temas de trabajo y estudio que contiene el presente proyecto.

En el Capítulo I: Se presenta el planteamiento y formulación del problema, con su respectivo objetivo general y específico y por ende la justificación del presente tema de investigación.

**En el Capítulo II:** Se desarrolla en marco teórico, de igual forma una síntesis del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes, para luego partir a desarrollar la operacionalización de variables y su respectiva hipótesis; de igual forma para

poder conocer las variables independiente y dependiente y conocer su grado incidencia.

**En el Capítulo III:** Se presenta el marco metodológico que se empleo para el desarrollo del presente tema del proyecto y obtención de resultados con respecto al mismo. Podemos mencionar los principales: tipo de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos utilizados y trabajo de campo.

**En el Capítulo IV:** Se realiza un análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las diferentes técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información y la verificación de la respectiva hipótesis.

**En el Capítulo V:** Una vez concluido el proyecto se realiza un análisis de todo el tema de investigación mediante las conclusiones y recomendaciones.

**En el Capítulo VI:** Planteamos la propuesta en relación al tema de investigación, en el cual se presenta: los antecedentes de la propuesta con su respetivo objetivo especifico y general, para luego partir al análisis de factibilidad y sus fundamentaciones; determinación de la operacionalización con su respectico justificación en concordancia con la propuesta.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del Problema.**

### **Contextualización**

### **Contextualización Macro**

En el País existen un 80% de avance en cuanto a la preparación física de las instituciones pero no en el número deseado por todos, ha existido y sigue habiendo una supremacía de las instituciones con el poder económico suficientes de tener casi todo lo necesario para poder trabajar además que todas las instituciones que están dentro del Ecuador en la zona urbana, donde se observa un mayor trabajo en todo sentido siendo más notorio su desempeño físico.

Los rectores de los colegios y estudiantes por la acogida prestada ante los eventos deportivos intercolegiales que tienen como finalidad fomentar la práctica deportiva en la juventud.

Como Atletismo, fútbol, indor, baloncesto y ecua vóley son las disciplinas que los estudiantes están compitiendo mediante un adiestramiento adecuado para alcanzar la correcta preparación del mismo.

Cabe indicar que la mayor parte de estudiantes por lo general optan por la disciplina del fútbol, puesto que esto es un factor muy relevante, y como referencia para el desarrollo del presente proyecto de investigación.

## **Contextualización Meso**

En las instituciones educativas para mejorar las participaciones de los estudiantes selecciones de fútbol en las diferentes categorías dentro de los campeonatos intercolegiales, hace que se analice los problemas de la preparación física en la institución, además, se da cuenta que a nivel nacional los estudiantes de las diferentes instituciones educativas a nivel de secundaria están preparados con un buen nivel físico.

## **Contextualización Micro**

Tomando en cuenta lo institucional nos damos cuenta que tampoco ha existido un verdadero trabajo como para cambiar esta realidad; han sido prácticamente abandonados a su suerte los seleccionados de este deporte puesto que luego de haber elegido a los seleccionados no se ha trabajado con la selección del colegio en lo físico y buscando un objetivo.

## **Análisis Crítico del Problema**

Hoy en día nuestro país está sufriendo cambios administrativos, reforma de leyes, e investigaciones anti corrupción, de lo echo está saliendo a la vista muchas irregularidades en el deporte, estos a su vez repercute en ligas menores, campeonatos, y demás tipos de competencias.

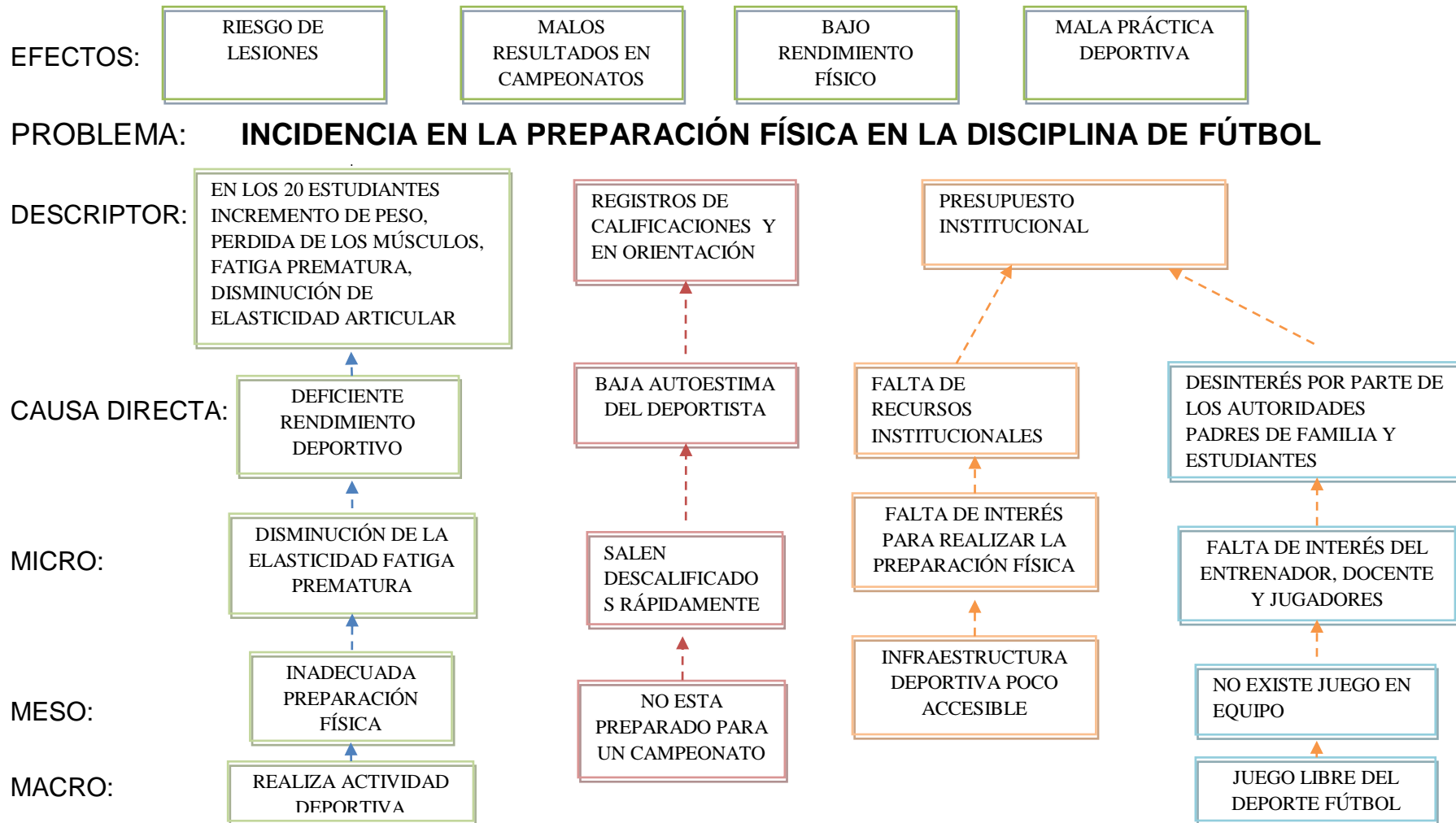
Además el desinterés de autoridades de instituciones por no elegir una selección de fútbol desde un inicio de año lectivo, se esperan a que falte de 20 a 15 días para realizar trabajos físicos, técnicos y tácticos, por lo que la selección de fútbol no está bien consolidadas, es decir no existe un entendimiento entre jugadores.

**VISIÓN:** Que la selección de fútbol del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes está siendo campeón inter colegial, con una selección bien formada y sobre todo ha estado realizando entrenamientos un mes después de que inicio el periodo de clases.

**MISIÓN:** Formar jóvenes, con un pensamiento deportivo, y mejorar su autoestima por medio de triunfos, perdidas, para con ello sobre salir en la sociedad y ser proactivo y no ser reactivo ante cualquier percance de la vida.

# ÁRBOL DE PROBLEMAS

GRAFICO 01 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## **Prognosis**

Las autoridades no se interesan por tener un buen reconocimiento a nivel deportivo e institucional, puesto que es una motivación para las personas involucradas, es decir autoridades, alumnos y participantes , es por eso que este proyecto va direccionado en un enfoque de competencia deportiva.

El no prepararse físicamente hace que los estudiantes de la selección no tengan un rendimiento óptimo, o sea la fatiga prematura, el cansancio muscular y otras falencias que se van a presentar durante un encuentro de fútbol.

La preparación física es una técnica que ayuda a los deportistas a mantener un mejor nivel de rendimiento adecuado y resistente en cualquier disciplina a practicar.

Mejor adaptación en la cancha, y comprensión entre los compañeros en el equipo de fútbol, incitando a un mejor desenvolvimiento de cada uno de los integrantes.



## **Formulación del Problema.**

¿Cómo incide la preparación física en la disciplina de fútbol en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes Baños del Cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010?

## **Interrogantes (sub problemas)**

¿Las autoridades y los padres de familia, de los seleccionados darán autorización que entrenen a sus hijos durante horas de la tarde?

¿Los seleccionados tendrán interés en tener una preparación física?

¿Los seleccionados tendrán un deficiente rendimiento deportivo?

¿Por falta de recursos institucionales los estudiantes no pueden realizar una preparación física adecuada?

¿Por qué los estudiantes tienen una baja autoestima?

## **Delimitación del Objeto de Investigación**

**Campo:** Deportivo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Participación en Competencias

**TEMA:** PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA DEL CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO "OSCAR EFRÉN REYES" DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA.

**Delimitación Espacial.-** El presente trabajo se lo realizará con los estudiantes de la selección de fútbol del Instituto Tecnológico "Oscar Efrén Reyes" perteneciente al Cantón Baños de Agua Santa

**Delimitación Temporal.-** La investigación la realizaremos en el Año Lectivo 2009 - 2010.

**Unidad de investigación.-** La investigación del problema se aplicara al 100% con los estudiantes de la selección de fútbol en del Instituto Tecnológico "Oscar Efrén Reyes" perteneciente al Cantón Baños de Agua Santa

**Unidad de observación.-** Se aplicara a estudiantes por medio de encuestas y observaciones.

## **Justificación**

En la actualidad los estudiantes del Instituto Tecnológico "OSCAR EFRÉN REYES", no participan en los torneos interinstitucionales locales ni provinciales de fútbol y las pocas veces que lo han hecho anteriormente su participación ha sido con resultados más negativos que positivos por no contar con recursos materiales, económicos y de talento humano, ni programas adecuados para su entrenamiento lo que ha ocasionado una baja autoestima y bajo rendimiento físico además cabe mencionar el des interés de los seleccionados en la práctica de la disciplina de fútbol.

Se ha logrado analizar que la preparación física y los fundamentos deportivos son pocos, es necesario y urgente una transformación, levándonos a la obtención de una solución radical al problema, debemos tomar en cuenta que se debe obtener buenos resultados en un corto y largo plazo, esto nos llevara a un realce del autoestima de los jugadores y de la institución en sí misma. Dado esto si existe un trabajo adecuado y científico que actúe directamente en la preparación física de los seleccionados de la institución, se obtendrá un desempeño muy importante y significativo con los estudiantes.

Realizando una planificación diaria o micro ciclos, vamos a lograr un mejor rendimiento en las participaciones la preparación física es fundamental para cualquier tipo de competencia.

Además esto conlleva a un seguimiento al deportista, ya que mediante los campeonatos el jugador se va desarrollando en forma positiva hacia el deporte, también tiene como beneficio en la ocupación del alumno mediante sus tiempos libres y no se desvíen hacia algún vicio y no se forme como persona ni deportista.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar la preparación física en la disciplina de fútbol en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del Instituto Tecnológico “ÓSCAR EFRÉN REYES” del Cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010.

### **Objetivos Específicos.**

- ✓ Analizar las condiciones en la preparación Física en la disciplina del fútbol de los estudiantes de la selección de fútbol.
- ✓ Diagnosticar la preparación Física en la disciplina del fútbol en la competencia del campeonato intercolegial de los estudiantes.
- ✓ Determinar la falta de interés en la disciplina de fútbol por parte de los estudiantes y preparadores físicos.
- ✓ Diseñar un programa de preparación Física.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes Investigativos**

El Instituto Tecnológico "Oscar Efrén Reyes" del cantón Baños, no se ha realizado una investigación sobre la preparación física, en la disciplina del fútbol y su incidencia en las competencias deportivas ejercidas por los estudiantes de la selección de fútbol; pero sin embargo en el año de **1977 – 1978** se ha elaborado un a tesis de: Educación Física en ese entonces con el tema: **HISTORIA DEL FÚTBOL EN BAÑOS** elaborado por dos autores: Rodrigo Antonio Altamirano M. y Flavio Antonio Pérez B., en el cual destaca que en Baños de Agua Santa en ese entonces han existido 5 clubs en el Cantón además destaca los antecedentes de cada club:

**Club Juan Montalvo, Club Baños, Club Milan, Club Oriente, Club Sto. Domingo.**

Además cabe recalcar que esta investigación se elaboro hace de 32 años, cuya investigación es obsoleta ya que han aparecido nuevos clubs y desaparecido otros clubs.

#### **Fundamentación Filosófica**

## AXIOLÓGICA

La **axiología o filosofía de los valores** es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores y juicios valorativos. El término *axiología* fue empleado por primera vez por Paul Laupie en 1902 y posteriormente por Eduard Von Hartman en 1908.

La axiología no sólo trata de los valores positivos, sino también de los valores negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio. La investigación de una teoría de los valores ha encontrado una aplicación especial en la ética y en la estética, ámbitos donde el concepto de valor posee una relevancia específica. Algunos filósofos como los alemanes Heinrich Rickert o Max Scheler han realizado diferentes propuestas para elaborar una jerarquía adecuada de los valores. En este sentido, puede hablarse de una 'ética axiológica', que fue desarrollada, principalmente, por el propio Scheler y Nicolai Hartmann.

En el trabajo sistemático con ejercicios adecuados para la ejecución de prácticas de fútbol es indispensable la puntualidad, el respeto entre estudiantes y maestros lo cual permitirá un Grupo un trabajo solidario y un desenvolvimiento adecuado y fructífero en las prácticas de preparación para las competencias.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Axiolog%C3%ADa>

## **PEDAGÓGICA**

La **pedagogía** es la ciencia que tiene como objeto de estudio a la educación como fenómeno psicosocial, cultural y específicamente humano, brindándole un conjunto de bases y parámetros para analizar y estructurar la formación y los procesos de enseñanza-aprendizaje que intervienen en ella.

La metodología de enseñanza aprendizaje en las diferentes prácticas será de mucha importancia la utilización de materiales y espacios para un óptimo desempeño lo cual permitirá cumplir todas las expectativas formuladas en las planificaciones de trabajo.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagogia>

## **SOCIOLÓGICA**

La **sociología** (del latín socius, socio, y del griego óyo logos) es la ciencia que estudia, describe y analiza los procesos de la vida en sociedad. Su objeto de estudio son los seres humanos y sus relaciones sociales, las sociedades humanas. La sociología utiliza diferentes métodos de investigación empírica y análisis crítico para perfeccionar y desarrollar un conjunto de conocimientos acerca de la actividad social humana, a menudo con el propósito de aplicar dichos conocimientos a la consecución del bienestar social. La sociología estudia todos los fenómenos sociales a nivel macro y micro, desde el espectro objetivo hasta el subjetivo. Para abordar este análisis se aplican métodos de investigación diversos tanto cuantitativos como cualitativos. El análisis estadístico multivalente, la observación

participante o el análisis del discurso, son algunos ejemplos de las técnicas de investigación sociológica.

Todos los fenómenos sociales micro y macro pueden ser objetivos como subjetivos. Las diferentes perspectivas teóricas modernas se definen en función del nivel de análisis y de estudio.

En las diferentes prácticas se les dará a conocer que el éxito en esta disciplina es el trabajo en equipo lo cual les ayudará a socializarse más entre si y disfrutar del actividad y también haciéndoles conocer que en las participaciones conocerán personas nueva con las cuales deben compartir a diario.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sociologica>

## **PSICOLÓGICA**

La psicología educativa es el área de la psicología que se dedica al estudio de la enseñanza humana dentro de los centros educativos; comprende el análisis de las formas de aprender y de enseñar.

Mediante el estudio de la psicología educativa se averiguan los resortes que impulsan el desarrollo y la conducta humana, así se logra conocer los factores que han intervenido en el desenvolvimiento de las potencialidades.

Con la preparación física y demás complementos como charlas, resultados de triunfo que lograrán con un óptimo desempeño deportivo los estudiantes se crearán confianza recuperarán su autoestima y sus capacidades de logro.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Psicologia#Psicolog.C3.ADa\\_educativa](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicologia#Psicolog.C3.ADa_educativa)



## **Fundamentación Legal.**

El trabajo de investigación está amparado en la Constitución de la República:

### **Sección Sexta Cultura Física y Tiempo Libre.**

**ART.381.-** El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Manual de convivencia que puede aplicarse para un proceso en la planificación deportiva.

Todos los estudiantes que deseen integrar las selecciones de baloncesto institucional de las diferentes categorías se someterán al proceso de selección, durante 15 días, en las canchas de la institución en los horarios que se señale por parte de la institución y su entrenador.

Los días de práctica son de lunes a viernes en el horario previsto y los sábados de 09H00 a 11H00.

Deberá estar presente 10 minutos antes de iniciar la práctica.

Deberá presentarse con la vestimenta adecuada, camiseta, short, medias y zapatillas; en caso de que el clima esté frío podrá comenzar la práctica con calentador.

Si ya ha tenido lesiones anteriores deberá contar con rodilleras, tobilleras, muñequeras y otros según se requiera.

Deberá someterse a la aplicación del plan previamente estructurado con sesiones de entrenamiento ágiles y efectivas.

Se registrará la asistencia en un estadístico previamente diseñado y solamente en casos de enfermedad y fuerza mayor se le procederá a justificar con documento de quien corresponda: médico, maestro o padres de familia.

Terminada la práctica tendrá derecho a un refrigerio donado por la institución o por auto-gestión

Tendrá derecho a participar en encuentros amistosos y oficiales, para lo cual se le dotará del uniforme respectivo.

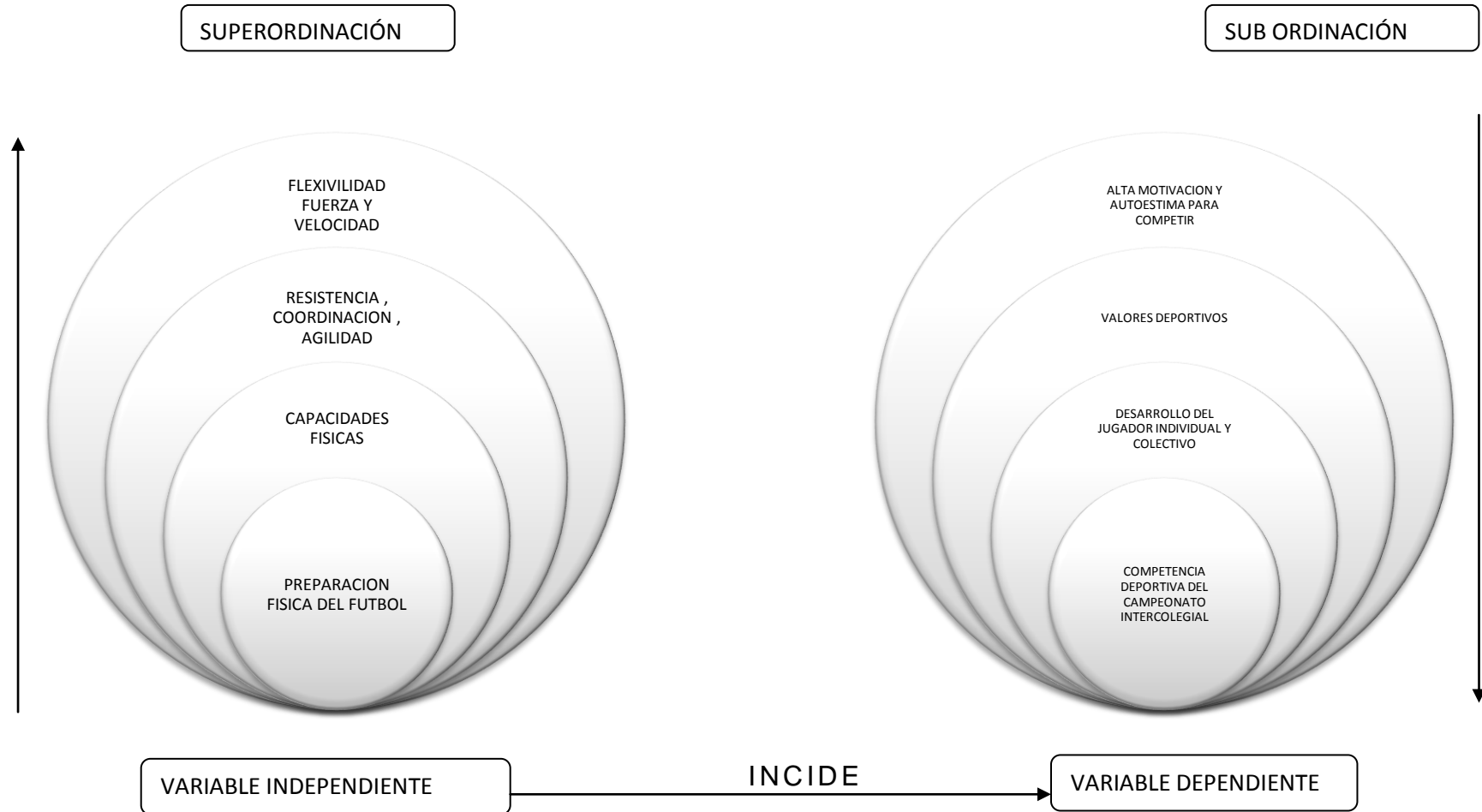
Tendrá derecho a presentar sus trabajos escolares sobre la misma calificación (10) 48 horas después de terminada su competencia.

MANUAL DE CONVIVENCIA

# Categorías Fundamentales.

GRAFICO 02 RED DE INCLUSIÓN

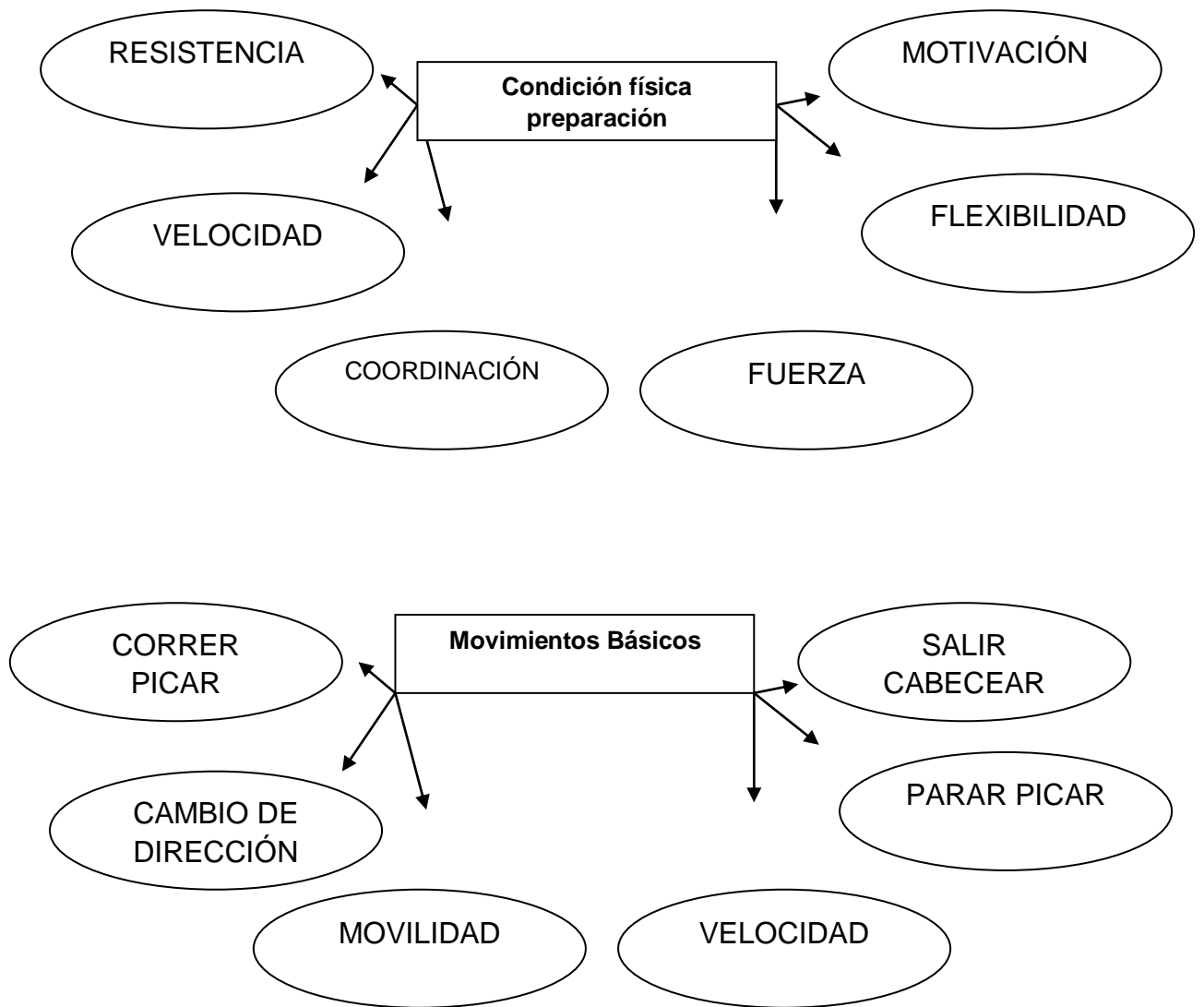
## RED DE INCLUSIÓN



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## Constelación de Ideas Variable Independiente

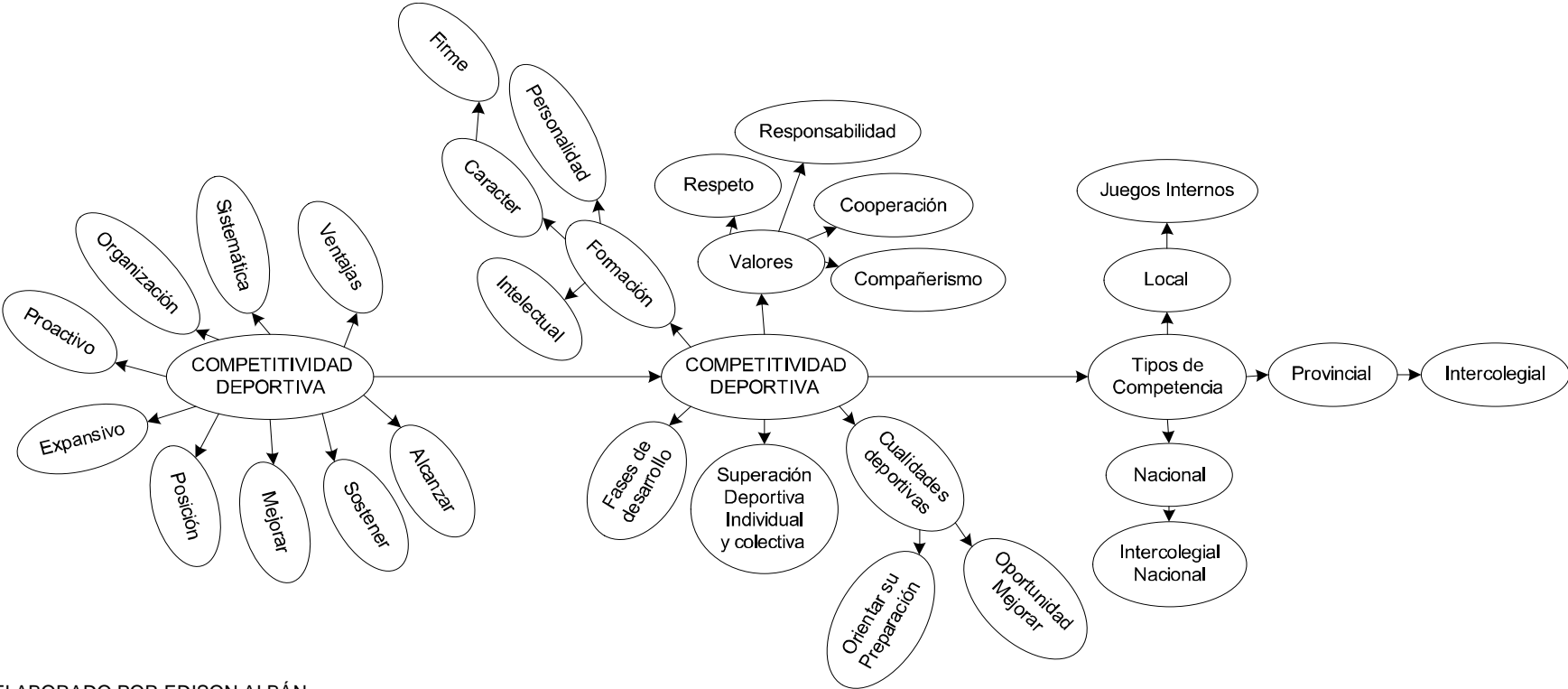
GRAFICO 03 CONSTELACIÓN DE IDEAS V. I



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

# Constelación de Ideas Variable Dependiente

GRAFICO 04 CONSTELACIÓN DE IDEAS V.D.



ELABORADO POR EDISON ALBÁN

## VARIABLE INDEPENDIENTE

### PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL.

La preparación física es una de las partes fundamentales en la formación del deportista e imprescindible para obtener el rendimiento óptimo en el fútbol, esto repercutirá positivamente en las cualidades técnicas y tácticas, esto nos permite desarrollar varias cualidades motrices, además desarrolla y mejora las cualidades físicas y motrices básicas, es por eso que se han desarrollado los ciclos, macro ciclos y micro ciclos, como medio de planificación de entrenamiento.

**Los Ciclos Plurianuales:** Son estructuras determinadas por las competiciones de alto nivel.

**Los Macro ciclos:** Es la estructura que coincide con la duración de una temporada.

**Los Micro ciclos:** Está constituidos por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamiento, durante un período corto de tiempo.

## **RESISTENCIA**

Capacidad del organismo para desarrollar un esfuerzo el mayor tiempo posible alargando el momento de aparición de la fatiga y desde el punto de vista metabólico energético se clasifica en:

### ✓ **Anaeróbico**

Cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice.

### ✓ **Aeróbica**

Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "fase aeróbica" o, más aún, "estado de equilibrio fisiológico". "Esta resistencia está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo".

GRAFICO 05 OBJETIVO DEL FARTLEK

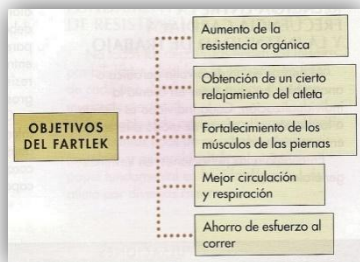
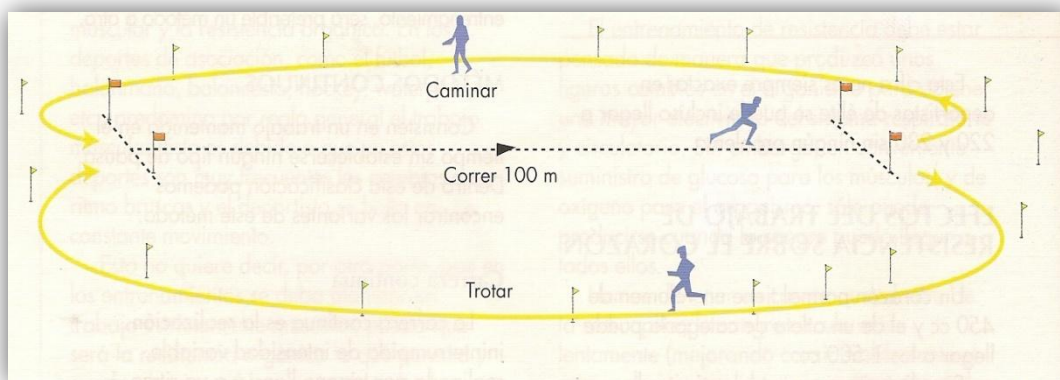


GRAFICO 06 FARTLEK



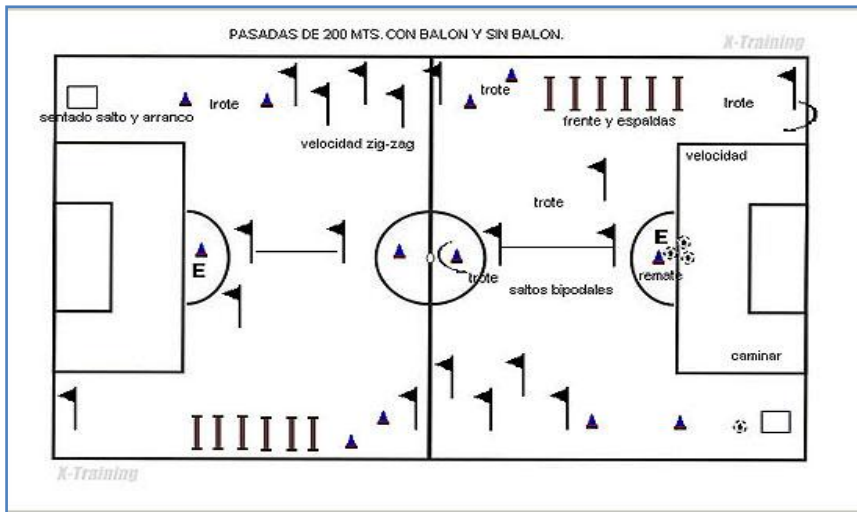
Enciclopedia de los Deportes.



## EJERCICIO DE RESISTENCIA

### PASADAS SUB-AERÓBICAS Y SÚPER-AERÓBICAS CON Y SIN BALÓN DE 200 METROS.

GRAFICO 07 PASADAS SUB-AERÓBICAS Y SÚPER-AERÓBICAS



### FÍSICOS:

Como lo dice el propio trabajo, trabajo en áreas funcionales como la sub-aeróbica (con balón) y súper-aeróbica (sin balón). La diferencia radica que cuando trabajamos con balón la intensidad disminuye en nuestra experiencia.

Sub aeróbica: entre el 70 y 80 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Súper aeróbica: entre el 80 y 90 % de la frecuencia cardíaca máxima.

**TÉCNICOS:**

Trabajamos sobre todo la conducción en diferentes modalidades y el remate.

**CAMPO DE JUEGO:**

Tratar de que la suma de la distancia entre las vallas, los recorridos, se sume los 200 metros del trabajo.

**CANTIDAD DE JUGADORES:**

Pensamos entre 18 y 20 jugadores contando los porteros que se podrían ser hasta 2.

**DURACIÓN:**

Tratar de realizar una pasada correcta en intensidad y tiempo para que los jugadores realicen la carga que ustedes buscan (ya sea sub. o súper aeróbica). Una vez finalizada la pasada caminan en diagonal hacia el tiro de esquina para reiniciar el trabajo.

Sub-aeróbica: entre 30 y 40 minutos.

Súper-aeróbica: entre 25 a 35 minutos.

## **DESARROLLO:**

### **SIN BALÓN:**

Sentado salto y arrancho a velocidad, trote, cambios de dirección a velocidad, trote, frente y espaldas (entre las vallas), trote, velocidad, trote, saltos, arranque a velocidad y remate. En esta pasada se colocan los balones al final para que los jugadores terminen la pasada con un remate.

Se coloca allí un entrenador.

### **CON BALÓN.**

Sentado, salto y arrancho con balón, conducción suave, zigzag con balón, conducción suave, arrancho de frente y regreso pisando el balón de espaldas, conducción suave, velocidad con balón, conducción suave, toco el balón por debajo de la cuerda y salto (repetir varias veces), paso el balón en el último salto al entrenador, arrancho y remato.

## COORDINACIÓN

Es una cualidad psicomotriz tan amplia y abstracta, fisiológicamente es la capacidad de regulación de un movimiento y estímulo entero interoceptivo analizado por los receptores sensoriales vista oído tacto, esto dependerá de la resistencia que actuara para el retraso de la aparición de la fatiga, ya que afectara a la regulación, el control y la precisión del movimiento.

Coordinación dinámica general cuando el movimiento es global, implicando en la acción muscular, muchas regiones corporales.

Coordinación específica o segmentada referida a la relación entre el sentido de la vista y algunos de los segmentos corporales

- ✓ Coordinación óculo-manual
- ✓ Coordinación óculo-pédica

**Coordinación intramuscular.-** capacidad de un músculo para realizar una o varias contracciones y relajaciones ordenadamente.

**Coordinación intermuscular.-** entre los músculos (agonistas, antagonistas, Sinergistas y fijadores) que intervienen en una acción muscular.

Los movimientos son coordinados cuando:

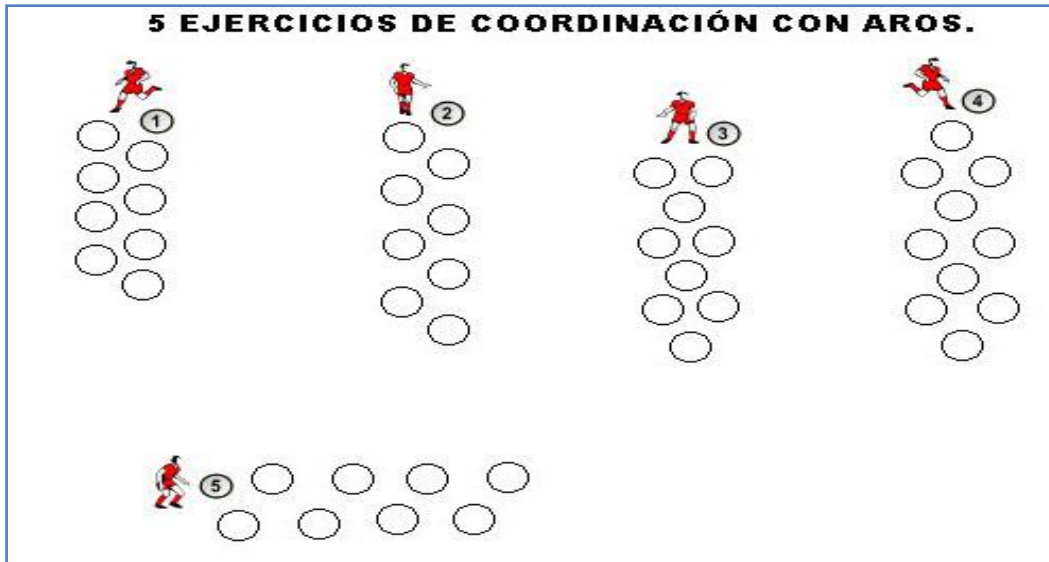
Se usen los músculos necesarios y la fuerza necesaria.

Cuando el resultado final es exacto.

## EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

### EJERCICIOS PARA EL FÚTBOL JUVENIL COORDINACIÓN.

GRAFICO 08 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



### 5 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON AROS.

Trabajos con 8 a 10 aros.

**EJERCICIO 1.** Saltos alternados de derecha e izquierda. En el ejemplo se comienza el ejercicio con derecha. Más coordinación que trabajo de salto.

**EJERCICIO 2.** Saltar cada uno de los aros con piernas juntas. Más coordinación que trabajo de salto.

**EJERCICIO 3.** Todos los saltos son con las dos piernas, solo que cuando hay dos aros se cae con los dos pies abiertos y cuando hay uno con los pies juntos.

**EJERCICIO 4.** Se comienza con un pie (derecha o izquierda), dos pies abiertos, y así, alternando el apoyo de un pie entre derecha e izquierda.

Ejemplo: derecha, dos pies, izquierda, dos pies, derecha, etc.

**EJERCICIO 5.** Saltar solo con un pie pero cruzado.

Ejemplo: se comienza en el ejemplo saltando con izquierda y luego cruzo derecha para saltar.

### **TEMA 3 AGILIDAD (LIGERO, PRONTO, EXPERTO).**

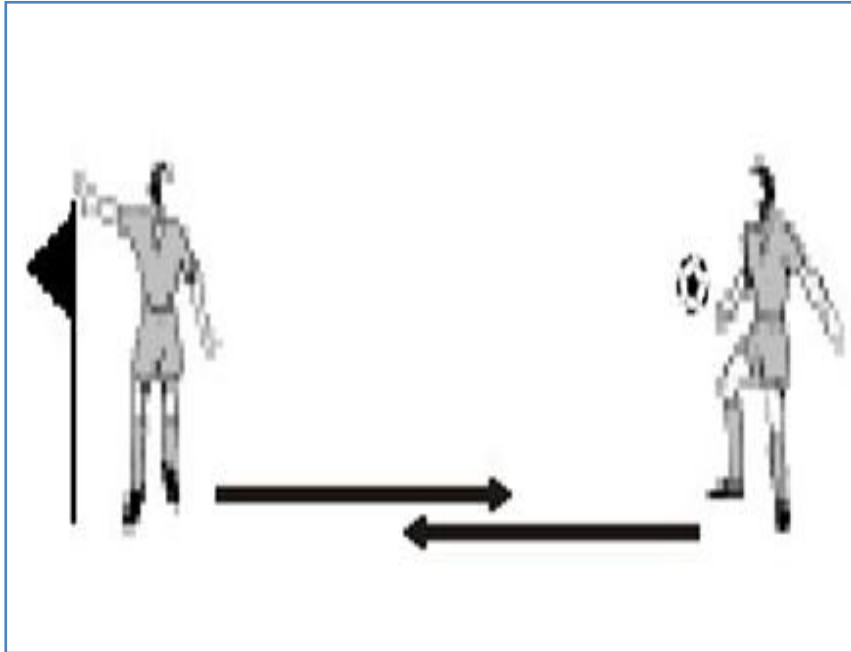
Es la capacidad de cambiar de posición el cuerpo en el menor tiempo posible.

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente direcciones sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad.

## EJERCICIOS DE AGILIDAD REACCIÓN

### TRABAJO DE REACCIÓN EN PAREJAS CON BALÓN.

GRAFICO 09 EJERCICIO AGILIDAD REACCIÓN



**MATERIALES:** una estaca y un balón por parejas.

A una orden visual o auditiva el jugador que tiene el balón deberá correr a tomar la estaca antes de que la misma caiga, a su vez el jugador que tenía la estaca tratará de dominar el balón sin que éste toque el piso.

## **FLEXIVIDAD**

Es la facultad de aumentar la extensión de un movimiento en una articulación a la capacidad de realizar un movimiento con la máxima amplitud:

- ✓ Movilidad articular y elasticidad.
- ✓ Elongación muscular.

La flexibilidad es una cualidad física determinada por muchos factores:

- ✓ Aspecto genético.
- ✓ El sexo.
- ✓ La edad.

También la elasticidad depende de otros factores

- ✓ El grado de calentamiento previo al ejercicio a realizar
- ✓ El grado de cansancio muscular disminuye la elasticidad de las fibras
- ✓ La fuerza de los músculos agonistas y la elongación de los antagonistas



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

### TIPOS DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD

GRAFICO10 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Los ejercicios para desarrollar la flexibilidad, deben ser ejercicios de estiramientos musculares. Existen tres métodos de ejercicios de estiramientos musculares para desarrollar la flexibilidad, estas son:

## FUERZA

La fuerza como la capacidad de crear tensión intramuscular.

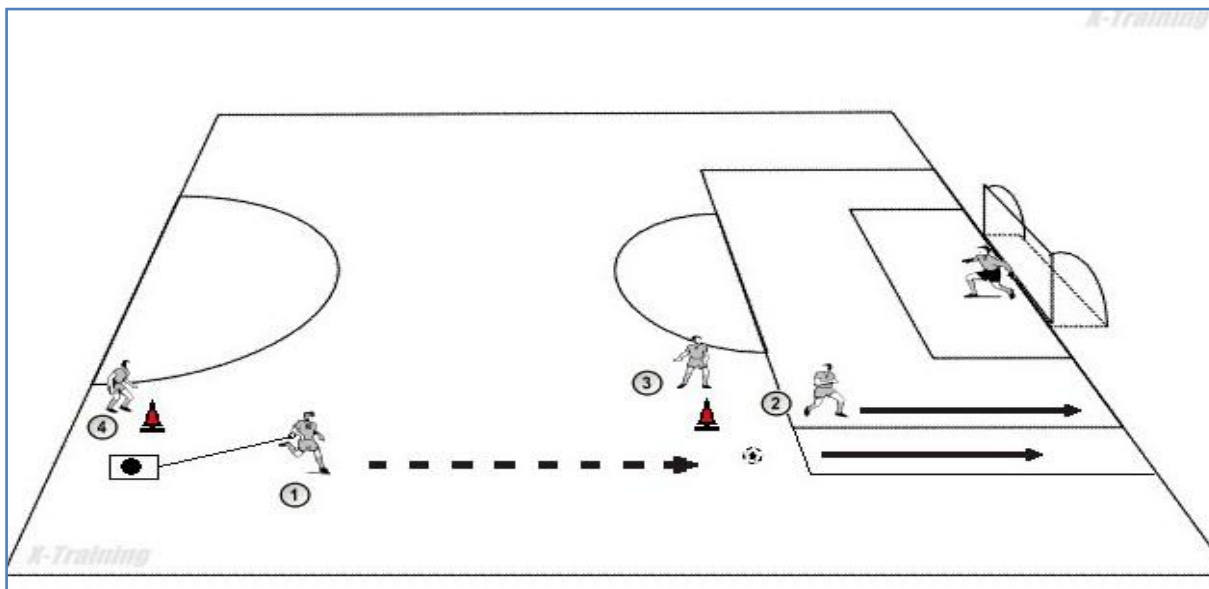
Si repasamos brevemente algunos conceptos básicos sobre la fuerza podríamos empezar por su definición, entre otras muchas formas, la fuerza es la "Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica", según esta definición, se desprende que en todas las actividades motrices y en especial las deportivas se requieren ciertos niveles de fuerza y que a diferentes acciones motrices, diferentes contracciones musculares y por lo tanto, diferentes tipos de fuerza.

Lo expresado anteriormente nos lleva a un segundo aspecto que debemos destacar, los tipos de fuerza, de forma resumida podemos hablar de la fuerza estática y de la dinámica o también denominadas isométrica e isotónica (esta última puede ser concéntrica y / o excéntrica), dentro de este segundo grupo (isotónica) encontramos diversas manifestaciones, las más conocidas y utilizadas son las siguientes: fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza rápida o veloz y la fuerza resistencia.

## EJERCICIOS DE FUERZA

### ESPECÍFICOS LATERALES – VOLANTES FUERZA EXPLOSIVA

GRAFICO 11 EJERCICIO DE FUERZA EXPLOSIVA



#### OBJETIVOS:

#### FÍSICOS:

Fuerza explosiva, método de esfuerzos dinámicos con resistencia media (trineo).

#### TÉCNICOS:

Tratar de ejecutar un buen centro después de eliminar la oposición de un compañero defensa.

#### MATERIALES:

Trineo con los discos de pesas, balones, conos, elásticos para delimitar la zona.

**CAMPO DE JUEGO:**

Zona delimitada a ambos lados del área grande de 5 metros de ancho.

**DURACIÓN:**

1 serie de 6 a 8 repeticiones a máxima velocidad.

**DESARROLLO:**

1 sale con el trineo hasta el siguiente cono, donde “suelta” en trineo, toma el balón y trata de desbordar para lanzar el centro dentro de la zona delimitada (a máxima velocidad). 2 marca, tratando de evitar el centro sin salir del área. 3 toma el balón y realiza los 30 metros de espaldas. 4 toma el trineo de 3 y comienza el ejercicio. La rotación es la siguiente: 1 va al lugar de 2, 2 al lugar de 3, 3 al lugar de 4 y 4 al lugar de 1.

**OBSERVACIONES:**

El centro puede ejecutarse tanto llegando al fondo o engancho y lanzándolo con pierna izquierda en el caso de éste ejemplo.

Se puede trabajar solo con portero o con portero y un delantero para que los laterales volantes tengan mayor precisión en la ejecución de los centros.

## VELOCIDAD

La velocidad es la posibilidad de perfeccionamiento, es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo.

Tipos de velocidad:

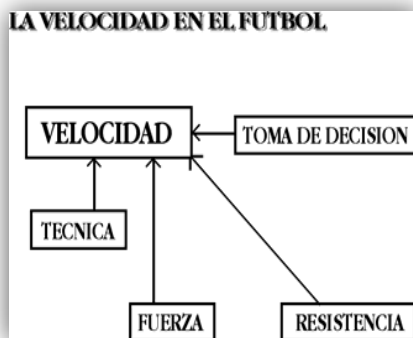
- ✓ De arranque.
- ✓ De traslación.
- ✓ De detención.
- ✓ De reacción.

La velocidad se modifica de acuerdo al grado de fatiga, varía cuando se trata de las posibilidades que puede tomar él estímulo.

**Velocidad de reacción simple:** es la respuesta a un estímulo preestablecido.

**Velocidad de reacción compleja:** es la respuesta instantánea a algo inesperado, no previsto.

GRAFICO 12 LA VELOCIDAD DEL FÚTBOL



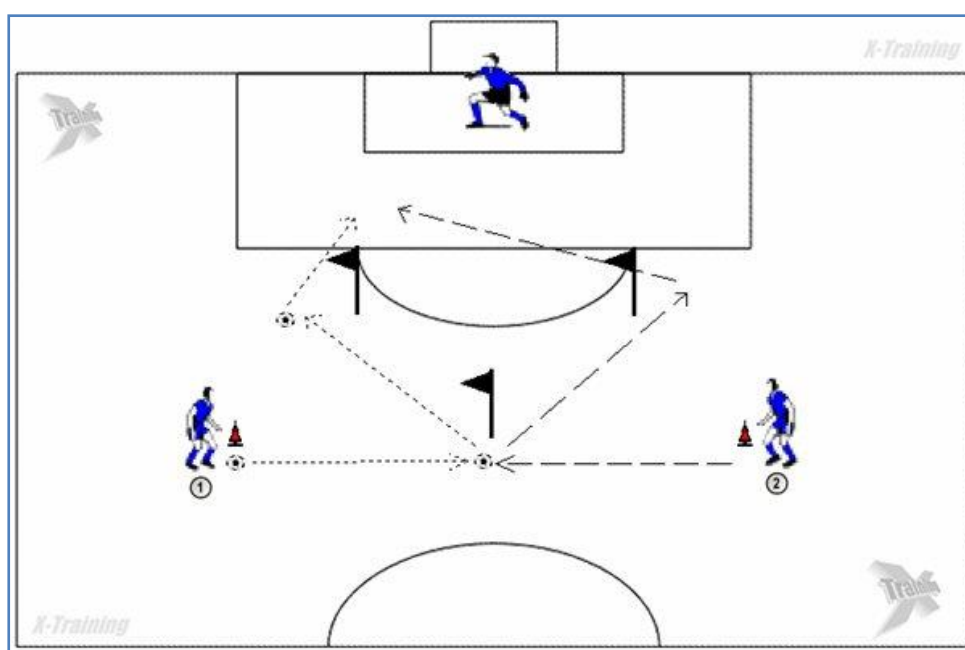
## ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

El método de entrenamiento por repeticiones es la vía de mejoramiento de la velocidad, por medio de ejercitaciones generales y específicas.

## EJERCICIOS DE VELOCIDAD

### TRABAJO DE VELOCIDAD EN PAREJAS.

GRAFICO 13 EJERCICIO DE VELOCIDAD



### OBJETIVOS:

#### FÍSICO:

Velocidad explosiva.

**TÉCNICOS:**

Conducción a velocidad y remates.

**TÁCTICOS:**

Entrenamientos de situaciones ofensivas-defensivas en el 1 vs. 1.

**MATERIALES:**

2 conos, 3 estacas, balones y portería reglamentaria.

**DURACIÓN:**

3 o 4 pasadas a cada lado. 6 a 8 en total.

**DESARROLLO:**

1 sale con balón mientras que 2 realiza el mismo movimiento pero sin él. Los dos a buena velocidad. Cuando se enfrentan 1 deja el balón a 2 con una pisada. Allí los dos a velocidad se desplazan como lo indica el dibujo y en éste caso a máxima velocidad. 1 sin balón para defender el remate de 2 y éste con balón para procurar definir antes de que llegue la acción defensiva de 2.

**OBSERVACIONES:**

Colocar mas al centro la estaca donde pasa el jugador defensivo para asegurarnos si o si la situación 1 vs. 1.

Obligar al atacante a no abrirse, por lo que se pueden poner 2 estacas para ello.

## VARIABLE DEPENDIENTE

COMPETENCIA DEPORTIVA DEL CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA AÑO LECTIVO 2009-2010.

## LA MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

La motivación en la práctica del deporte es fundamental para tener un buen rendimiento, ya que nos lleva con ganas a entrenar y mejorar lo que estoy realizando. En el deporte la motivación pasa por el entrenador, el ambiente en que estoy entrenando, las recompensas que obtengo por el esfuerzo, si es un deporte grupal pasa por la comunicación entre compañeros(as), los triunfos, entre otros. Aquí también entra en juego la autoestima que tiene cada persona que entrena, por ejemplo si la persona tiene ganas y se tiene confianza en sí mismo, logrará muy buenos resultados, ya que el entrenador tratará de lograr las metas y objetivos que se propuso.

En un deporte cualquiera, se debe fortalecer lo **individual**, donde podemos nombrar: concentración, motivación, metas, autoestima, entre otras y por otro lado debemos fortalecer el trabajo grupal como: fortalecimiento de las **relaciones grupales**, objetivos que tiene el grupo de trabajo en general, entre otros. Y por último en cuanto al **entrenador** se debe fortalecer la relación que hay entre entrenador y deportista.



Según autoras del blog “el deporte ayuda a liberar tensiones y conocer nuevas personas, lo cual ayuda en la autoestima de la persona o deportista y también a tener aún mas motivación de realizar deporte, ya que puedo conocer otras personas y aprender de ellos y así retroalimentarme; de manera que pueda realizar deporte con mayor entusiasmo, lo cual ayuda a nuestra salud física como psicológica”

## **COMO INFLUIR EN LA MOTIVACIÓN DEL DEPORTISTA**

El entrenador ha de contribuir a la consecución de los objetivos que se marque el deportista para que se sienta motivado, por tanto ha de:

- ✓ Hacer que el deportista aprenda y sepa.
- ✓ Que gane competiciones.
- ✓ Tener una buena comunicación y empatía con sus deportistas.
- ✓ Para poder entrenar la motivación tenemos que conseguir que el deportista esté lo más seguro posible de que su rendimiento está mejorando.
- ✓ Que se vaya dando cuenta de que va aprendiendo y mejorando día a día en el entrenamiento y en la competición.
- ✓ Si dicha mejora se produce, es probable que su rendimiento mejore (gane más competiciones).
- ✓ Si gana más competiciones, el apoyo social y las recompensas aumentarán.

Así pues, lo principal será que el entrenador consiga, no sólo que el deportista aprenda (se supone que es de lo que trata el entrenamiento), sino que se dé cuenta de que está aprendiendo. Para conseguirlo, el entrenador puede decirle lo que espera de ellos, hablar de los objetivos que se quiere conseguir, que los deportistas se impliquen en ellos y dirijan

sus esfuerzos esa dirección, también distribuyendo premios y alabanzas les va indicando a los deportistas si están consiguiendo los objetivos fijados o no.

## **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA AUTOESTIMA**

Para el individuo, la autoestima es el centro de su universo personal. Cuando hace referencia a su sí mismo global, el término yo o mí aparece en primer lugar ya sea refiriéndose al concepto que de sí mismo tiene, al valor que le concede o al comportamiento que tiene consigo mismo.

## **LOS VALORES DEL DEPORTE**

Algunas de las razones fundamentales para proponer la práctica del deporte escolar son:

- ✓ Promover la salud en los jóvenes.
- ✓ Socializar a los jóvenes y enseñar valores y comportamiento.
- ✓ Desarrollar su personalidad y someterle a las reglas del equipo o grupo.

Debemos tener muy presentes que la simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita aprovechar este marco de actuación que es el deporte.

Según, Gutiérrez (1995) distingue entre los valores sociales y los personales y dentro de ellos agrupa los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte.

### **VALORES SOCIALES**

- ✓ Respeto
- ✓ Cooperación
- ✓ Relación social
- ✓ Amistad
- ✓ Competitividad
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Participación de todos
- ✓ Expresión de sentimientos.
- ✓ Convivencia.
- ✓ Lucha por la igualdad.
- ✓ Responsabilidad social.
- ✓ Justicia.
- ✓ Preocupación por los demás.
- ✓ Compañerismo

### **VALORES PERSONALES**

- ✓ Habilidad (física y mental)
- ✓ Creatividad
- ✓ Diversión
- ✓ Reto personal
- ✓ Autodisciplina
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Mantenimiento o mejora de la salud
- ✓ Autoexpresión
- ✓ Logro (éxito-triunfo)

- ✓ Autorrealización
- ✓ Recompensas
- ✓ Reconocimiento
- ✓ Aventura y riesgo
- ✓ Imparcialidad
- ✓ Deportividad y juego limpio
- ✓ Espíritu de sacrificio
- ✓ Participación lúdica
- ✓ Perseverancia
- ✓ Humildad
- ✓ Autodominio
- ✓ Obediencia

Una vez planteados los valores que pueden trabajarse con la práctica deportiva, llega el momento de hablar sobre cómo tiene que ser el deporte para incidir positivamente en la educación en valores de las personas.

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

- ✓ Fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto concepto.
- ✓ Potenciar el diálogo como la mejor manera de solucionar los conflictos que se presenten.
- ✓ La participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.
- ✓ Potenciar la autonomía personal de los individuos implicados en los diferentes niveles de intervención.
- ✓ Aprovechar el fracaso como elemento educativo.
- ✓ El respeto y la aceptación de las diferencias individuales.

Potenciar la actividad deportiva como un escenario de aprendizaje de conductas y hábitos coherentes con los planteamientos aceptados por el grupo.

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:

En los diferentes juegos y actividades pre deportivas o deportivas, será de interés tratar la aceptación del nivel de destreza y el reconocimiento de las propias limitaciones.

Se debe enfocar el deporte con fin educativo. Si se insiste sobre la técnica, el deporte deja de ser educativo.

Para la aplicación del deporte se deben tener en cuenta las etapas evolutivas, es decir, la psicología evolutiva.

Una progresión técnica o táctica puede servir para el conocimiento del propio cuerpo, lo cual es educativo.

En el deporte se deben potenciar las cualidades y aptitudes del individuo.

Dar más valor al proceso que al producto.

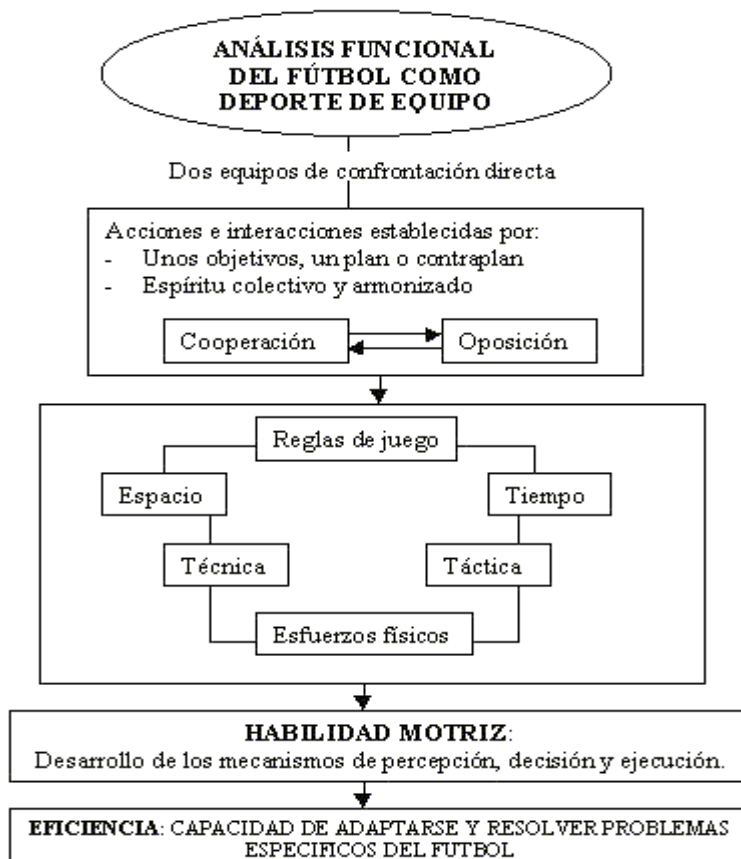
Deberíamos mantener una visión humanista del deporte, donde lo que tenga valor sea la persona, sus intereses y sus necesidades y donde todo el resto quede subordinado a esta premisa.

La formación de un sistema de valores entre los que se encuentran entre otros:

- ✓ Amor a la patria (fidelidad, sentido de pertenencia).
- ✓ Disciplina.
- ✓ Sencillez y modestia.
- ✓ Dignidad.
- ✓ Honestidad.
- ✓ Solidaridad.
- ✓ Voluntad.
- ✓ Colectivismo.
- ✓ Respeto mutuo.

# DESARROLLO DEL JUGADOR INDIVIDUAL Y COLECTIVO

GRAFICO 14 DESARROLLO DEL JUGADOR INDIVIDUAL Y COLECTIVO



## ¿QUÉ ES COMPETENCIA?

Entendemos por competencia deportiva a la capacidad de una organización pública o privada, lucrativa o no, de mantener sistemáticamente ventajas comparativas que le permitan alcanzar, sostener y mejorar una determinada posición en el entorno socioeconómico.

El término competencia es muy utilizado en los medios empresariales, deportivos, políticos y socioeconómicos en general. Ello se debe que han

pasado de una actitud auto protectora a un planteamiento más abierto, expansivo y proactivo.

## **¿QUÉ ES DEPORTE?**

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás. Todo esto se desarrolla bajo reglas pre-establecidas y aceptadas.

## **COMPETENCIA DEPORTIVA**

Capacidad de organización para conseguir ventajas deportivas, de este modo alcanzar, sostener y mejorar una determinada posición dentro de una disciplina en el deporte.

El deporte y la competición, no construyen el carácter, lo revelan, no solo nos muestra el carácter del estudiante sino que lo afirman. En muchas ocasiones sirve para marcar la diferencia, donde los menos preparados o con un desarrollo más lento estarán en el banquillo y los que tienen mejores cualidades, tendrán mejores oportunidades de mejorar. Uno de los aspectos más importantes de las competencias deportivas debe ser la formación. Deberíamos buscar los factores socializadores del deporte, buscar la cooperación de los deportistas, la superación individual y evidentemente la mejora en el desarrollo físico y psicológico de los niños.



Si el estudiante tiene cualidades en esa práctica deportiva podremos orientar su preparación, atendiendo a las fases de su desarrollo y sin quemar etapas.

## **TIPOS DE COMPETENCIA**

Son competiciones deportivas en las cuales participan los estudiantes, aquí es donde ellos demostrarán y aplicarán todas sus capacidades, destrezas y habilidades tanto físicas como técnicas, además recopilarán experiencias durante su participación.

Para las diferentes competiciones existen reglas ya establecidas que todos los participantes deben por obligación acatar. A nivel de instituciones secundarias tenemos:

## **TORNEOS INTERCOLEGIALES**

Este tipo de competencia abarca a todas las instituciones educativas de una provincia las cuales harán su participación en diferentes disciplinas deportivas, está incluido las instituciones de los diferentes cantones de esa provincia. También están enmarcados con objetivos que durante las competiciones y luego de ellas se deben cumplir, aquí los estudiantes realizan su mayor esfuerzo desmostrando todas sus capacidades, destrezas y habilidades además que aquí es donde les sirve las experiencias pasadas, que pueden ayudar e influenciar en el desempeño de los deportistas o de un equipo.

Como uno de los objetivos principales, es la masificación del deporte en la juventud, inculcándoles la actividad física y de esta manera alejarlos de vicios que pueden ser dañinos.

Para la participación de las instituciones educativas es necesario de un estamento que este en la posibilidad de reglamentar y organizar los eventos deportivos, en este actúa las federaciones estudiantiles provinciales, que son las encargadas de la planificación de todos los eventos deportivos, de instituciones educativas en sus diferentes niveles educativos.

Las competencias a este nivel puede ser una vitrina a futuros profesionales del deporte, puesto que existe un alto índice de asistencia de público y personas que están inmiscuidas dentro del deporte en diferentes disciplinas.

## **HIPÓTESIS**

La deficiente preparación física del fútbol disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

### **Hi. HIPÓTESIS ALTERNA**

La deficiente preparación física en la disciplina del fútbol **SI** disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

### **Ho. HIPÓTESIS NULA**

La deficiente preparación física en la disciplina del fútbol **NO** disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

## **SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES**

**VARIABLE INDEPENDIENTE causa.**

PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL.

Y su incidencia.

**VARIABLE DEPENDIENTE efecto.**

COMPETENCIA DEPORTIVA DEL CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE LOS ESTUDIANTES SELECCIONADOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA AÑO LECTIVO 2009-2010.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

Por las diferentes características que vamos a señalar mediante procesos investigativos, que con la aplicación de test valorativos se nos presente resultados esperados.

Es cualitativo por que se mide la incidencia de la preparación física en la disciplina de fútbol en el campeonato intercolegial del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes

#### **NIVELES Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **MATRIZ DE METODOLOGÍA**

**Población.-** Estudiantes de la Selección de fútbol del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes

## MARCO METODOLÓGICO

CUADRO 01 MARCO METODOLÓGICO

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p><b>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</b></p> <p>Explicativa: Causa.- preparación física</p> <p>Descriptiva: Estudio de la variable independiente.- Observar y cuantificar la los aspectos que intervienen en la preparación física.</p> <p>Correlacionar.- Nos permite determinar el grado de relación que tienen entre las variables y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación.</p> <p>Bibliográfica: Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a la planificación deportiva del baloncesto y su incidencia en la práctica y preparación de los estudiantes</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p><b>MÉTODO CIENTÍFICO</b></p> <p>Es científico porque se aplicarán técnicas que permitan comprobar hechos investigativos y obtener resultados comprobables.</p> <p><b>MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN</b></p> <p>Este método que está implícito en todo trabajo de investigativo se observará, se dialogará con los participantes y se detectará como la Planificación deportiva incide en la práctica y desarrollo de sus capacidades y habilidades</p> <p><b>MÉTODOS TEÓRICOS</b></p> <p><b>MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO</b></p>	<p><u>LA OBSERVACIÓN</u></p> <p>-Plan de observación.-</p> <p>Nombre del lugar donde se realizó la observación.</p> <p>Nombre del informante o informantes.</p> <p>Fecha.</p> <p>Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho.</p> <p>Tema, al centro.</p> <p>Texto: descripción de la observación.</p> <p>Iniciales del investigador, en el ángulo inferior izquierdo.</p> <p>- Entrevistas.</p>

<p><b>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</b></p> <p>La observación: Investigación participante porque como investigadora participaré de la vida del grupo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.</p> <p>La observación simple no controlada la realizaré con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.</p> <p>La observación sistemática se realizará de acuerdo con un plan de observación preciso, en el que se han establecido variables y sus relación, objetivos y procedimientos de observación.</p>	<p>Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas (Planificación) y efectos (práctica y preparación) los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado de la preparación física del fútbol</p> <p><b>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</b></p> <p>En el problema nos permitirá analizar el contexto en la preparación física del fútbol y su incidencia en el campeonato intercolegial</p> <p><b>MÉTODO EXPLORATORIO</b></p> <p>El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre la problemática de la mala preparación física de fútbol</p> <p><b>MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO</b></p> <p>A más de los métodos anteriormente descritos permitirá participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que</p>	<p>Planeación de la entrevista</p> <p>Elaborare la guía.</p> <p>Definir de manera clara los propósitos de la misma.</p> <p>Determinar los recursos humanos, tiempo y presupuesto necesarios.</p> <p>Planear las citas con los entrevistados, mostrando respeto por el tiempo del mismo.</p> <p>Ejecución de la entrevista</p> <p>Propiciar durante ésta un ambiente positivo.</p> <p>Presentarse y explicar los propósitos de la misma.</p> <p>Mostrar interés y saber escuchar.</p> <p>Actuar con naturalidad.</p> <p>No mostrar prisa.</p>
--	--	--

	<p>ayudarán a solucionar el problema, sea pues una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los actores y sus consecuencias negativas, que se presentan en el problema. La Planificación de todas las actividades a realizarse en la propuesta y en última instancia, se darán lineamientos para su evaluación.</p>	<p>Hacer las preguntas sin una respuesta implícita.</p> <p>Emplear un tono de voz modulado.</p> <p>Ser franco.</p> <p>No extraer información del entrevistado sin su voluntad.</p> <p>No apabullar con preguntas.</p> <p>Evitar aparecer autocrático.</p> <p>Permitirle salidas airoas.</p> <p>Control de la entrevista Verificar si todas las preguntas han tenido respuesta.</p> <p>Detectar contradicciones.</p> <p>Detectar mentiras, dándole a conocer lo que se conoce del hecho.</p> <p>Evitar desviaciones del tema y oportunidades para distraer la atención.</p>
--	--	--

		<p>Cierre de la entrevista</p> <p>Concluir lo más rápido posible antes que el alumno se canse.</p> <p>Despedirse, dejando el camino abierto por si es necesario volver.</p> <p>Si se requiere de una entrevista larga, programarla en sesiones.</p> <p>Cuestionarios.</p> <p>Se utilizarán preguntas cerradas a las que sólo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejan plena libertad para responder</p> <p>Medición.-</p> <p>Aplicación de test.</p>
--	--	--

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN



## POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población está representada por maestros del área de cultura física, a 1 medico de la institución, 20 estudiantes de la selección de fútbol del Instituto Tecnológico "Oscar Efrén Reyes"

CUADRO 02 POBLACIÓN Y MUESTRA

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Total</b>
Estudiantes	20	20
Médico	1	1
Licenciados del área cultura física.	5	5

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

### Sujetos de la investigación

- ✓ Estudiantes.
- ✓ Medico.
- ✓ Licenciados del área de cultura física.

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES V. INDEPENDIENTE PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL

CUADRO 03 PARALIZACIÓN DE LA V INDEPENDIENTE

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADOR	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos relacionamente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices de un jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo	Práctico Capacidad Desarrollo Dirigiendo Preparación	Afinidad conocimiento Movimientos Aptitud, Talento Practicar buen desempeño Orientación Guía	¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física del fútbol?  ¿Considera que la preparación física sirve para desarrollar las capacidades y es un factor que contribuye para tener un óptimo desempeño?  ¿Cree Ud. que los ejercicios físicos ayudan para un óptimo	Encuesta y cuestionario  Observación de la ficha.  Dirigido a los estudiantes de fútbol del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes.  Encuestas y entrevistas

			desempeño en el fútbol?  ¿La orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física?	
--	--	--	---	--

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES V. DEPENDIENTE COMPETENCIA DEPORTIVA

CUADRO 04 PARALIZACIÓN DE LA V DEPENDIENTE

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADOR	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Capacidad de organización para, conseguir ventajas, que le permiten alcanzar, sostener y mejorar determinada posición.	Capacidad	Inteligencia	¿Considera que tener superioridad es una ventaja en las competencias deportivas?  ¿Al alcanzar y mantener una ubicación habrá más competencia deportiva?	Encuesta y cuestionario  Observaciones realizadas.  Dirigido a los estudiantes de la selección de fútbol del Instituto Tecnológico "OSCAR EFRÉN REYES" del Cantón Baños DE Agua Santa  Entrevistas a expertos.
	Organización	Planificar, ordenación		
	Ventajas	Superioridad		
	Alcanzar	Delantera		
	Sostener	Llegar, igualar		

	Posición	Afirmar, mantener	¿La situación y ubicación actual hace que pensemos en una competencia deportiva?	
		Proteger, prosperar		
		Categoría, situación		
		Ubicación		

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## PLAN OPERATIVO DE INVESTIGACIÓN O PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUADRO 05 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ETAPA	1 PLANIFICACIÓN	2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	3 1RA REVISIÓN	4 2DA REVISIÓN	5 3RA REVISIÓN	6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN
PLAZO DÍAS	07 -01-2010 AL 06- 02-2010	09-01-2010	16-01-2010	23-01-2010	06-02-2010	
CONTENIDO 1.- Autorización para la ejecución de la investigación  2.- Investigación de campo	1.- Contacto con las autoridades  1.1.- Entrega de oficio  1.2.- Aceptación de la propuesta	X   2.1.1.- 12 01 2010 selección de jugadores que representan a la institución.	X			RECTOR   FICHA ESTRUCTURADA

	2.- Técnicas					
	2.1.- Observación	2.2.1.-Aplicación de los test físicos del 13 14 15 y 12 de Enero				FICHA ESTRUCTURADA DE LOS ASPECTOS FÍSICOS
	2.2.- Aplicación de los test		X			
		2.3.1.- Entrevistas a los Licenciados del área de cultura física, viernes 10,		X		
				X	X	FICHA ESTRUCTURADA
	2.3.- Entrevistas	Lunes 13 entrevista realizada al doctor de la institución.			X	FICHA ESTRUCTURADA
				X		
	2.4.- Encuestas	2.4.1.- Encuestas a los deportistas Lunes 1 de Febrero 2010			X	
						PLANIFICACIÓN INSTITUCIONAL

3.- Análisis de resultados	2.5.- POA  3.1.-Tabulación de datos	2.5.1.-Elaboración				EXCEL	RAZONES
		2.5.2.- Revisión			X	ESTADÍSTICAS	
		2.5.3.- Aprobación  19 al 21 -01-2010		X			
		3.1.1.-Comparar			X	RESULTADOS	DE LA
		3.1.2.- Medir  3 al 5 febrero 2010				INVESTIGACIÓN	
		3.1.3.- Determinación de razones estadísticas  8 al 11 de Febrero 2010			X		



<p>4.- Interpretación de los resultados</p>	<p>3.2.- Fijación de razones estadísticas</p> <p>4.1.-Determinar cualitativa y cuantitativamente los resultados</p>	<p>3.2.1.- Cálculo de las Razones Estadísticas</p> <p>4.1.1.- Elaboración de los cuadros de resultados 5 de Febrero 2010</p>			<p>X</p>	<p>INSTRUMENTOS</p> <p>HOJA PRELIMINAR</p>
<p>5.- Comprobación de Hipótesis</p>	<p>5.1.- Elaboración del chi cuadrado</p> <p>6.1.- Elaboración del contenido</p>	<p>5.1.1.- Gráficos</p>			<p>X</p>	
<p>6.-Resumen Ejecutivo</p>						

RESPONSABLE	1.-Investigadora y entrenador a cargo de la selección.					
REVISIÓN						
REVISIÓN TUTOR						
PRODUCTO	1.Perfilajustado 2.Cronograma	Documento de avance	Documento de avance 1 revisión	1. Informe  2.cronograma ajustado	Borrador	1.Documento final  2. Informe de conformidad

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## **PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Se aplicarán los instrumentos de investigación a toda la muestra, tanto encuestas, entrevistas como los diferentes test físico, con un comprobatorio final.

Se calificarán los instrumentos, se tabularán los resultados relacionando aquellos que corresponden a las variables de cada hipótesis, analizarlos y realizar los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos, para finalmente realizar la comprobación de hipótesis planteadas emitiendo de esta manera las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### TEST APLICADOS Y OBSERVACIÓN REALIZADA

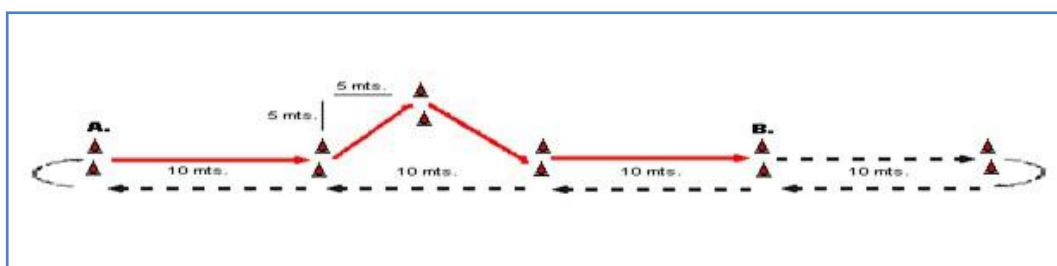
#### TEST DE RESISTENCIA SPRINT DE BANGSBO (TEST 1)

Consiste en efectuar un sprint máximo entre A y B y luego realizar trote suave de recuperación de 50 metros en 25 segundos.

Consiste en 7 sprints de 34.2 metros con 25 segundos de recuperación entre cada uno. Los resultados del test incluyen.

- ✓ El mejor tiempo realizado en los sprints. Lo que indica la capacidad para acciones explosivas del futbolista.
- ✓ El tiempo promedio de los sprints.
- ✓ El índice de fatiga. Relación entre el tiempo más largo de los 2 últimos sprints / Tiempo más corto de los 2 primeros sprints.

GRAFICO 15 TEST DE SPRINT DE BANGSBO



<http://www.rubensvalenzuela.com/verArticulo.php?artId=190>


CUADRO 06 TABLA DE REFERENCIA TEST DE SPRINT DE BANGSBO

Test Sprint (% V. max. sostenida)	Excelente	Bueno	Promedio	Pobre
Resultado	+ de 90%	89-85 %	84-80%	- de 79 %

<http://www.escoladefútbol.com/beto/dos/baterías/baterias.htm>

## TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (TEST 2)

GRAFICO 16 TEST DE COORDINACIÓN



**Prueba de Coordinación:  
Coordinación D.G. con cuerda**

Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	15 años - Masculino	15 años - Femenino	16 años - Masculino	16 años - Femenino	17 - 18 años Masculino	17 - 18 años Femenino
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5

<http://html.rincondelvago.com/capacidades-coordinativas.html>

### OBJETIVO:

Medir la coordinación dinámica global del sujeto.

### MATERIALES:

Cuerda de salto, Cronometro.

**DESARROLLO:**

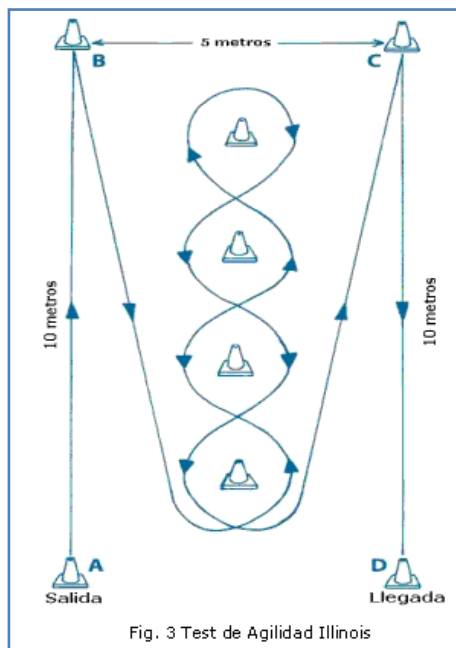
Colócate en posición erguida con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Las manos han de sujetar por los extremos una cuerda de 60 cm. De longitud. Al oír mi señal “Ya” deberás saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Realizaras cinco repeticiones. Ten encuentra que no se contabilizara el intento en que la cuerda se suelte al saltar, si rozas con los pies, o si al caer descompones la postura perdiendo el equilibrio. Una vez equilibrado, se vuelve a adoptar la posición de partida.

**MEDIDA:**

Se registra el número de ensayos no penalizados sobre los cinco intentos.  
Ej. 4 éxitos.

## TEST DE AGILIDAD ILLINOIS (TEST 3)

GRAFICO 17 TEST DE AGILIDAD ILLINOIS



<http://www.escoladefútbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

Esta es una prueba simple de conducir y requieren nada más de ocho marcadores o conos. Esta proporciona un buen indicador de la capacidad de una persona para acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos. La prueba se puede también variar cambiando la posición del comienzo y la posición del final, haciendo que la dirección de vueltas sea invertida.

### DESARROLLO

Con cuatro conos que forman un área de 10 metros de largo por 5 metros ancho. Coloque un cono en cada punto A para marcar el comienzo, B y C marcar los puntos de la vuelta, y D marcar el final. Coloque otros cuatro conos en el centro de la zona de pruebas con 3.3 metros de separación.

Se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro. Al comando de partida, se enciende el cronómetro.

Levántese tan rápidamente como sea posible y recorra la trayectoria del sistema (de izquierda a derecha o viceversa). En la vuelta B y C, asegúrese de tocar el cono con su mano. La prueba es completada y el cronómetro parado cuando no hay conos excesivos golpeados y usted cruza la línea de final.

CUADRO 07 TABLA DE REFERENCIA PARA TEST DE AGILIDAD ILLINOIS

Test Agilidad (seg)	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre
Hombres	< 15.2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2-18.8	>18.8

<http://www.escoladefútbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

## TEST SIT AND REACH (TEST 4)

GRAFICO 18 TEST DE FLEXIBILIDAD



Fig. 8 Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach"<sup>11</sup>

<http://www.escoladefútbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

Se puede medir flexibilidad mediante el Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él.



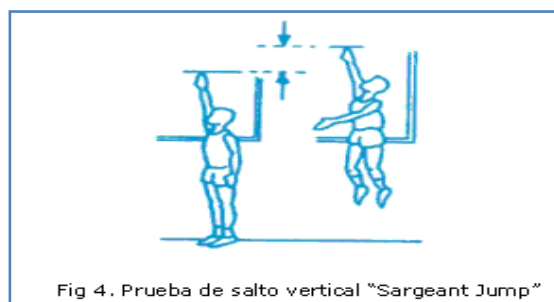
CUADRO 08 TABLA DE REFERENCIA PARA TEST SIT AND REACH

Test Sit & Reach (cm)	Superior	Excelente	Buena	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
Hombres	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

## TEST DE SALTO VERTICAL (TEST 5)

GRAFICO 19 TEST DE FUERZA SALTO VERTICAL



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

El Salto Vertical puede convertirse en expresión de potencia mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Potencia} = \text{Masa corporal (kg)} \times (4.9 \times \text{altura alcanzada (m)})^2$$

### Prueba de Salto Vertical

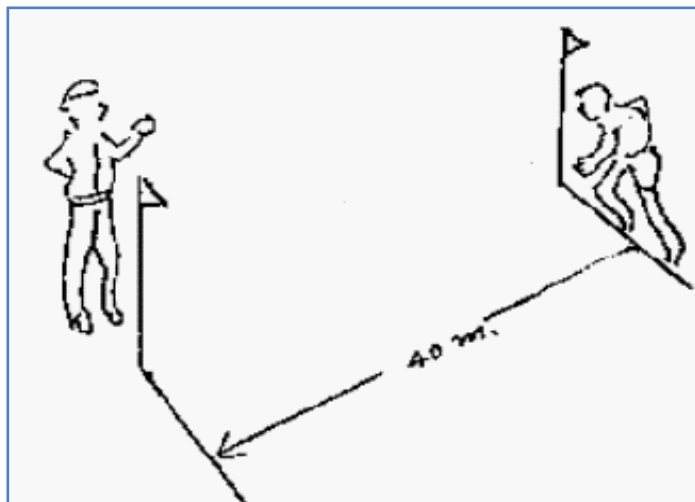
CUADRO 09 TABLA DE REFERENCIA TEST DE SALTO VERTICAL

Salto Vertical (cm)	Excelente	Buena	Promedio	Bajo promedio	Pobre
Hombres	+ de 65	60	55	50	- de 46

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.2>

## TEST DE 40 MTS. (Velocidad) (TEST 6)

GRAFICO 20 TEST DE VELOCIDAD



<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm>

### **Objetivo:**

Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

### **Ejecución:**

El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

### **Material y marcación:**

Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.

### **Anotación:**

Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

### **Reglas:**

El ejecutante no debe tocar la línea de salida

La partida es de pie

No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.

CUADRO 10 TABLA DE REFERENCIA PARA EL TEST DE VELOCIDAD

<b>Tiempo (en segundos)</b>	<b>Nota</b>
4.5"	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

<http://www.escoladefútbol.com/beto/docs/tests/tests.htm>

## RESULTADOS GENERALES DE LOS TEST FÍSICOS

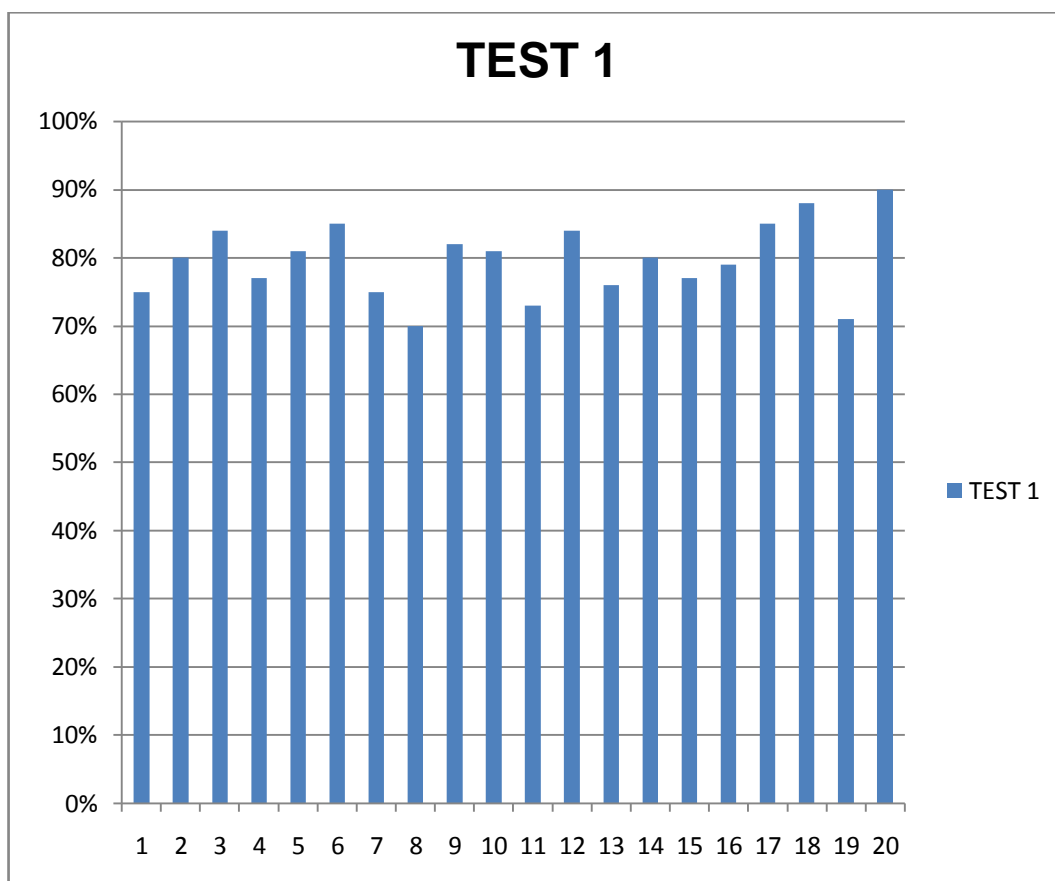
CUADRO 11 RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS

<b>NOMBRE DEL DEPORTISTA</b>	<b>TEST(1)</b>	<b>TEST (2)</b>	<b>TEST (3) seg.</b>	<b>TEST (4)</b>	<b>TEST(5)cm</b>	<b>TEST (6) seg.</b>
COBO LUIS	75%	3	19.0	1	48.3	5.4
MIRANDA CARLOS	80%	4	17.3	2	55.5	4.9
ESPÍN DIEGO	84%	4	17.2	3	60.5	5.7
GUEVARA JAVIER	77%	2	18.5	-5	50.5	5.1
RUIZ TITO	81%	5	16.8	2	55.5	5.5
RUIZ ENRIQUE	85%	3	15.2	2	61.5	6
CASCO JAVIER	75%	2	17.4	-3	57	5.2
NARIÑO OSCAR	70%	3	17.9	1	51	5.2
VARGAS PATRICIO	82%	4	16.1	4	58.5	5.1
VILLAVICENCIO E	81%	3	18.6	3	61.5	5.4
VILLAPRADO LUIS	73%	2	17	4	50.5	5.7
GAIBOR EDWIN	84%	3	14.8	2	63.5	4.9
MEDINA ISRAEL	76%	3	17.9	-1	59	5
CÁRDENAS AGUSTO	80%	4	16.4	2	60.5	5.4
ALBÁN EMILIO	77%	2	18.9	1	60.5	5.7
RUGEL FERNANDO	79%	1	17.6	4	58.4	5.8
RODRÍGUEZ JAVIER	85%	4	15	5	61.5	4.4
RODRÍGUEZ BRYAN	88%	3	14.3	5	62	4.3
ROBALINO ESTUARDO	71%	2	18.5	1	60.5	4.8
BUÑAY DARWIN	90%	5	14.1	8	66.5	4.2
<b>PROMEDIO GENERAL</b>	<b>79.65 %</b> <b>POBRE</b>	<b>3.25</b> <b>PROMEDIO</b>	<b>16.93</b> <b>PROMEDIO</b>	<b>3</b> <b>PROMEDIO</b>	<b>57.34</b> <b>PROMEDIO</b>	<b>4.96</b> <b>MUY BUENO</b>

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## INTERPRETACIONES GRAFICAS DE RESULTADOS DE LOS TEST

GRAFICO 21 TEST 1



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

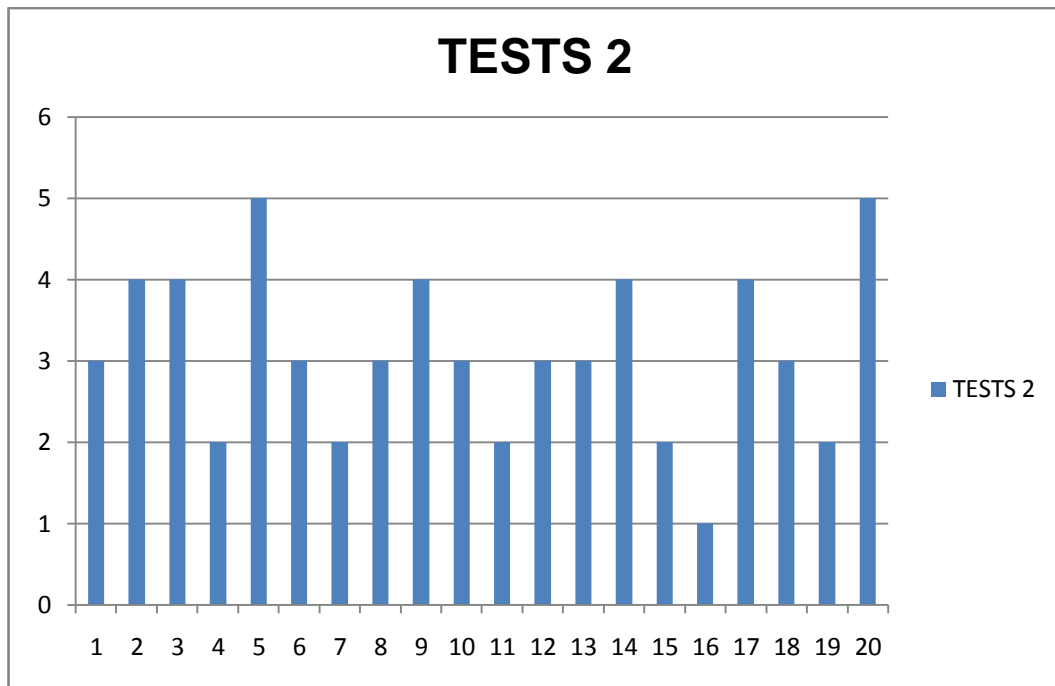
### Análisis e Interpretación

#### TEST DE SPRINT DE BANGSBO (test 1)

Se da en porcentaje, de los 20 estudiantes destacamos que los más bajos esta en 70 % - 85% de la condición óptima, y necesitan realizar entrenamiento para llegar en un porcentaje superior a 90% que está en el rango de excelente.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **POBRE**, es decir no tienen una buena preparación.

GRAFICO 22 TEST 2



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

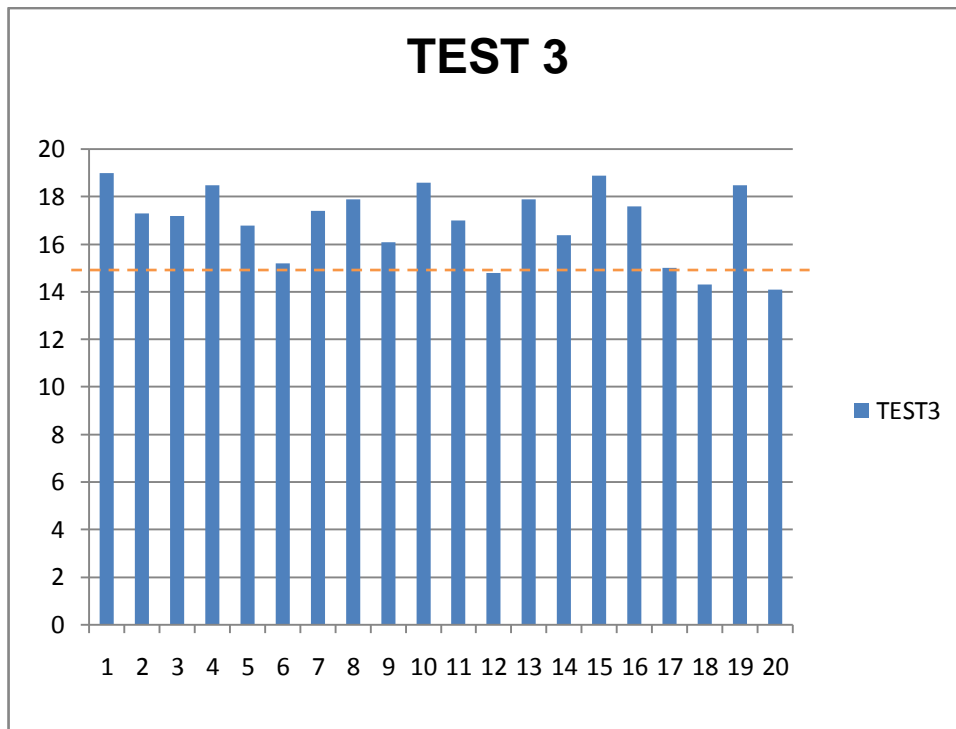
### Análisis e Interpretación

#### TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (test 2)

Se da en repeticiones correctas, de los 20 estudiantes, destacamos que 2 estudiantes cumplen con este test que son 5 repeticiones, y los 18 necesitan un mejor entrenamiento, ya que sus repeticiones van desde 1 hasta 4, los mismos que no alcanzan al mejor rango.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **PROMEDIO**, es decir no tienen una buena preparación.

GRAFICO 23 TEST 3



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

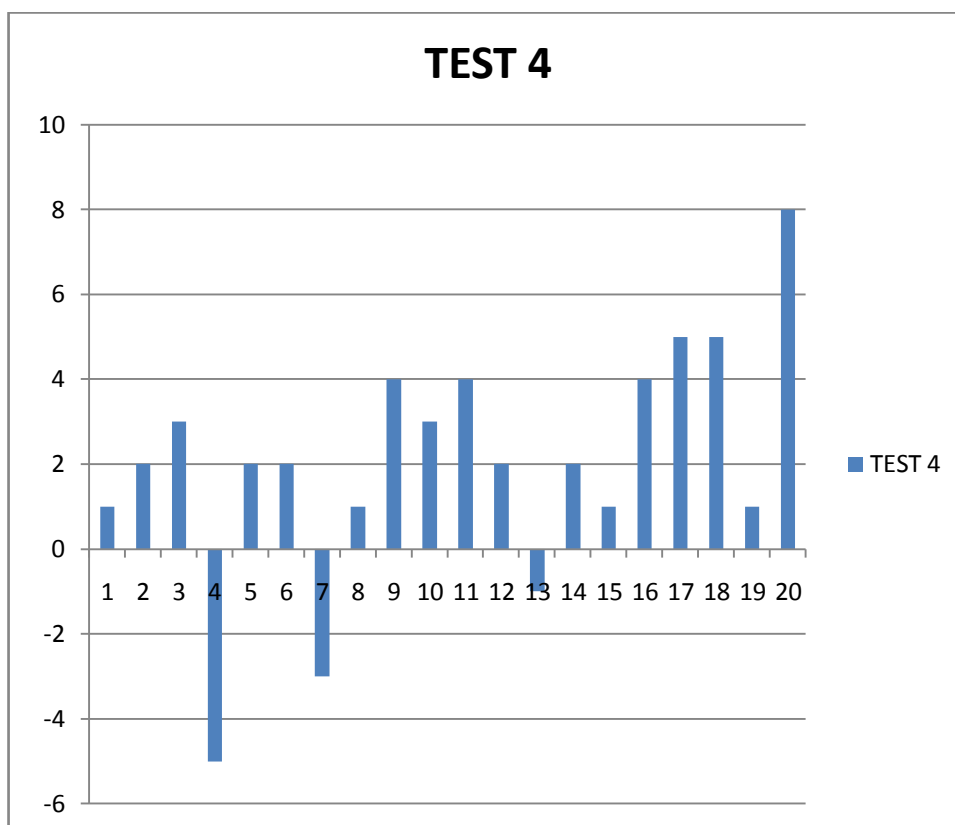
## Análisis e Interpretación

### TEST DE AGILIDAD ILLINOIS (test 3)

Esta prueba es contra reloj por segundos, de los 20 estudiantes, destacamos que 5 estudiantes cumplen con este test de 15.2 seg; que los mejores tiempos están cumpliendo o mejorando a el del test y los 15 necesitan mejorar su tiempo ya que van des de 16.0-19 seg. con un entrenamiento específico.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **PROMEDIO**, es decir no tienen una buena preparación.

GRAFICO 24 TEST 4



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

### Análisis e Interpretación

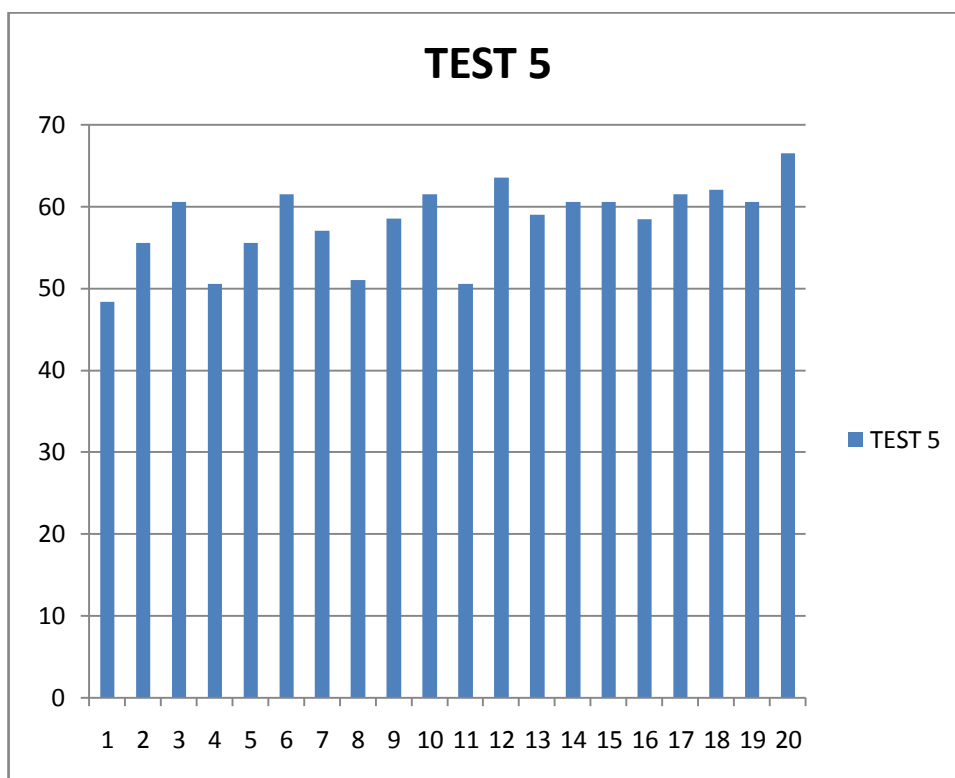
#### TEST SIT AND REACH (test 4)

Esta prueba es de elongación, de los 20 estudiantes, destacamos que 17 estudiantes cumplen con este test con lo la mayoría cumplen con el mínimo de alcanzar; y los 3 necesitan mejorar su flexibilidad y lo lograremos con un entrenamiento específico.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **PROMEDIO**, es decir no tienen una buena preparación.



GRAFICO 25 TEST 5



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

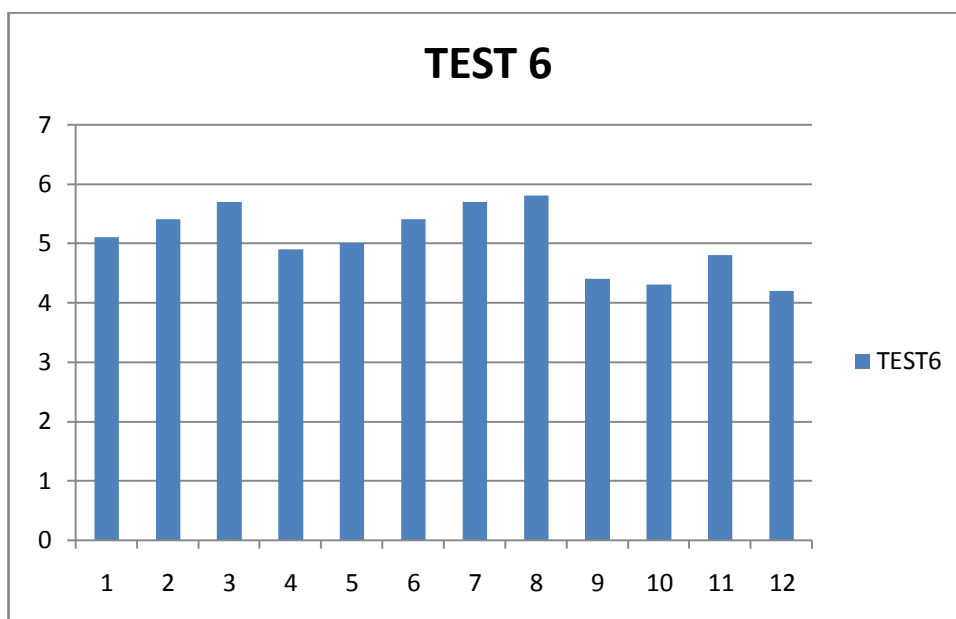
## Análisis e Interpretación

### TEST DE SALTO VERTICAL (TEST 5)

Esta prueba es de potencia, de los 20 estudiantes, destacamos que 17 estudiantes cumplen con este test la mayoría efectúan el mínimo de altura para este test; y los 3 estudiantes no alcanzan la altura, necesitan mejorar su potencia de miembros inferiores lo cual necesitan un entrenamiento específico para alcanzarlo.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **PROMEDIO**, es decir no tienen una buena preparación.

GRAFICO 26 TEST 6



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## Análisis e Interpretación

### TEST DE 40 metros. (Test 6)

Esta prueba es de velocidad, de los 20 estudiantes, destacamos que 6 estudiantes cumplen con este test; y de los 14 estudiantes algunos están cerca y otros están lejos de la velocidad deseada pero sin embargo necesitan mejorar su tiempo en esta prueba.

En promedio general de los 20 estudiantes, el nivel de preparación es de **MUY BUENO**, pero aun así necesitan entrenar para mejorar y superarse.

## **ANÁLISIS DE LOS TEST**

En los resultados obtenidos general e individualmente, la apreciación de resultados es promedio, es decir no están bien ni tampoco están mal pero hay que mejorar si se quiere obtener un buen desempeño, esto lo lograremos con entrenamientos planificados y con cargas de entrenamiento predispuestas.

## **ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN**

El entrenador se comunica con los deportistas en forma directa y un poco exigente.

El entrenador no realiza preparación física específica si no solo realiza actividad física en forma desordenada y sin planificar, la sesión de entrenamiento.

Los deportistas no tienen la oportunidad de integrarse activa mente si no solo realizan lo que dice el entrenador.

El entrenador realiza en los entrenamientos lo mismo del día anterior y culmina con un partido de fútbol.

El entrenador a veces realiza correcciones del ejercicio.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Entrevista dirigida al Doctor Marco Almeida Medico del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes, en la Ciudad De Baños de Agua Santa.

Solicito de la manera más comedida proporcionarme la información que solicito a través de las siguientes preguntas.

1. ¿Usted como médico de la institución a realizado chequeos, evaluaciones y exámenes médicos a los seleccionados de fútbol de la institución?

SI ( ) NO (x)

PORQUE: no existe la responsabilidad por parte de los directivos y entrenadores

2. ¿Usted ha sugerido al entrenador de fútbol, que a los seleccionados se les realice un seguimiento médico?

SI (X) NO ( )

PORQUE: es necesario tener un seguimiento a cada uno de ellos porque en caso de lesión se lo puede rehabilitar más rápido

3. ¿Usted ha desarrollado actividades de prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones, con los estudiantes seleccionados de fútbol?

SI ( ) NO (X)

PORQUE: no existe colaboración, ni disposición de las autoridades de la institución, para realizar actividades con los seleccionados, es decir se practica a lo que va.

4. ¿Cómo apoya usted a los seleccionados y con qué frecuencia?

Cuando lo requieren se lo hace, es decir solo vienen después de una lesión.

**CONCLUSIÓN:**

El Doctor de la Institución está predispuesto, a realizar un seguimiento a los estudiantes de la selección, pero por motivos administrativos y autoridades le han quitado el privilegio de que él realice un control, diagnóstico y lo más importante la prevención de lesiones futuras a los jugadores.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Entrevista dirigida a los Srs. Miembros del Área de Cultura Física del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes, en la Ciudad De Baños de Agua Santa.

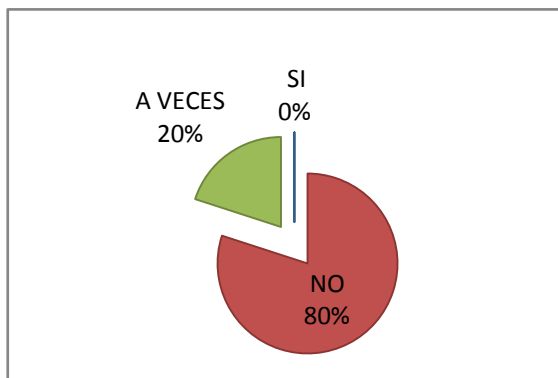
Solicito de la manera más comedida proporcionarme la información que solicito a través de las siguientes preguntas.

1. ¿Usted como miembro del área de cultura física realiza recomendaciones al entrenador de fútbol?

CUADRO 12 DATOS PREGUNTA 1

SI	NO	A VECES
0	4	1

GRAFICO 27 PREGUNTA 1



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

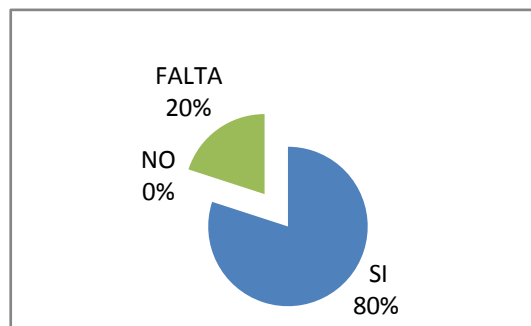
De los 5 licenciados entrevistados, 4 no están de acuerdo con dar recomendaciones, y solo 1 esta da recomendaciones cuando lo requieren.

2. ¿Cuenta con el equipo necesario y multidisciplinario que permita un trabajo exitoso con los estudiantes seleccionados?

CUADRO 13 PREGUNTA 2

SI	NO	FALTA
4	0	1

GRAFICO 28 PREGUNTA 2



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

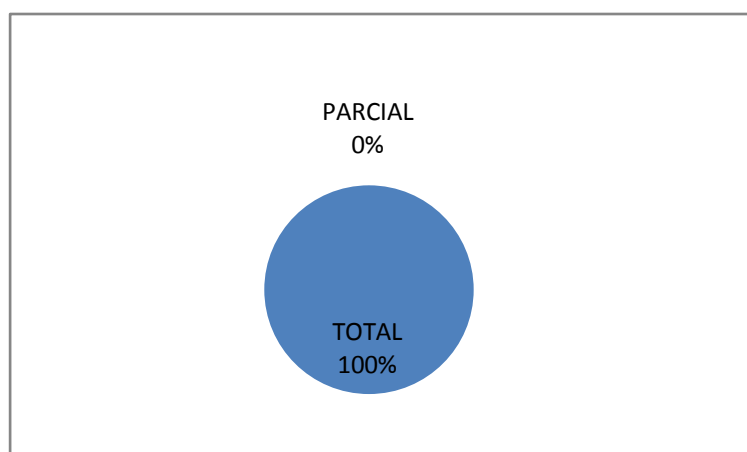
De los licenciados entrevistados 4 respondieron que si cuenta con el material multidisciplinario en la institución, de los cuales 1 licenciado respondió que falta material, y que aún que cuenten con el material necesario no es suficiente siempre se necesita más.

3. ¿Cuál es el apoyo que brinda las autoridades los estudiantes seleccionados para las distintas disciplinas deportivas?

CUADRO 14 PREGUNTA 3

TOTAL	PARCIAL
5	0

GRAFICO 29 PREGUNTA 3



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 5 licenciados entrevistados todos respondieron que tienen apoyo de las autoridades del plantel, pero ninguno manifestó que tenían apoyo de autoridades cantonales, ni de agentes externos que apoyen a esta institución.



4. ¿Cuenta con un programa único de preparación física de fútbol?

NOTA: Cada Licenciado del área de cultura física tiene una materia y selección asignada, lo cual responden tener un programa de preparación física de la disciplina que ellos desarrollan.

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

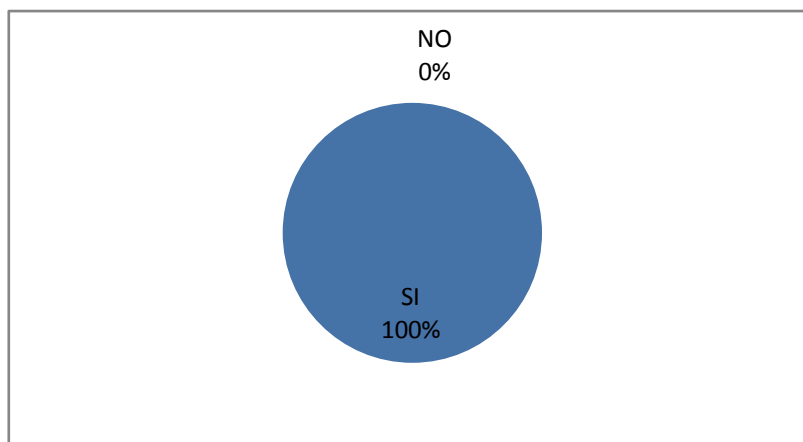
Resultado de la encuesta dirigida a los 20 estudiantes

1. ¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física en la disciplina de fútbol?

CUADRO 15 PREGUNTA 1

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	100
NO	0	0
Total	20	100

GRAFICO 30 PREGUNTA 1



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

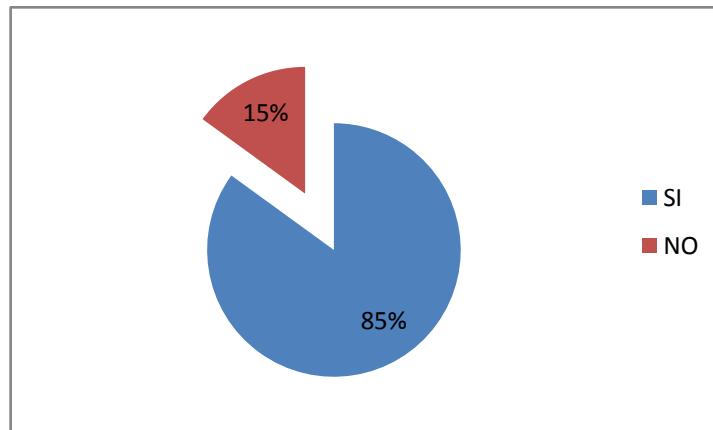
En el cuadro y gráfico se aprecia que 20 estudiantes que representa el 100%, si le gustaría tener conocimientos en la preparación física en la disciplina de fútbol.

2. ¿Considera que la preparación física sirve para desarrollar las capacidades y es un factor que contribuye para tener un óptimo desempeño?

CUADRO 16 PREGUNTA 2

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	85
NO	3	15
Total	20	100

GRAFICO 31 PREGUNTA 2



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

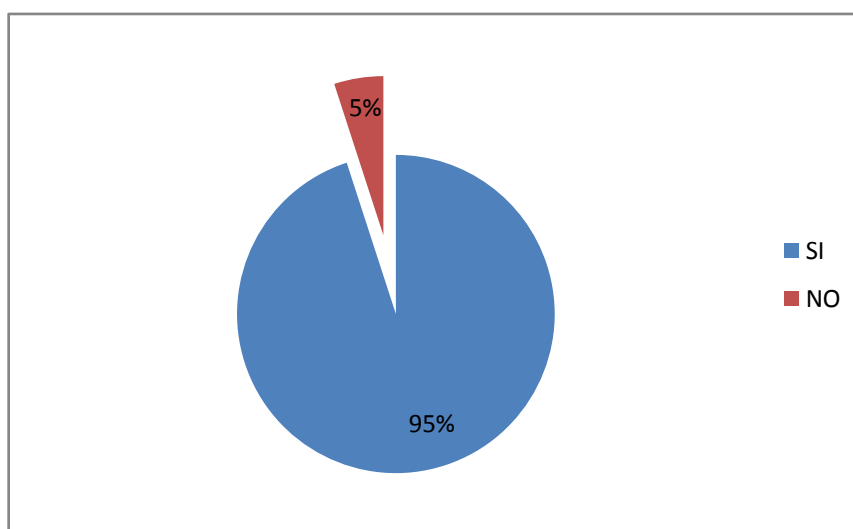
En el cuadro y gráfico se aprecia que 17 estudiantes que representan el 85%, si consideran que la preparación física sirve para desarrollar las capacidades, y 3 estudiantes que es un 15 %, respondieron que no es una buena forma de entrenamiento.

3. ¿Su entrenador, con anticipación les ha preparado físicamente para luego ir a un campeonato de fútbol?

CUADRO 17 PREGUNTA 3

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	95
NO	1	5
Total	20	100

GRAFICO 32 PREGUNTA 3



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

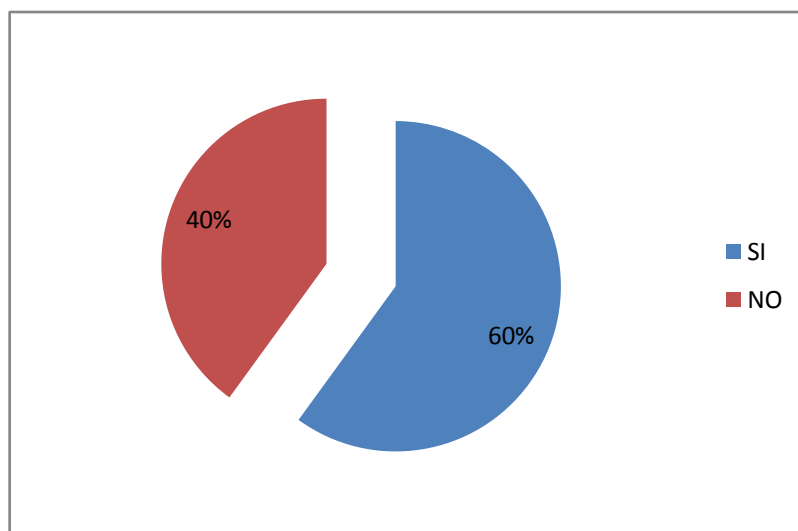
Los 19 estudiantes están seguros que los ejercicios físicos ayudan para un óptimo desempeño en el fútbol lo cual representa un 95% y el 5% que es 1 estudiante sugiere que no.

4. ¿La orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física?

CUADRO 18 PREGUNTA 4

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	60
NO	8	40
Total	20	100

GRAFICO 33 PREGUNTA 4



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

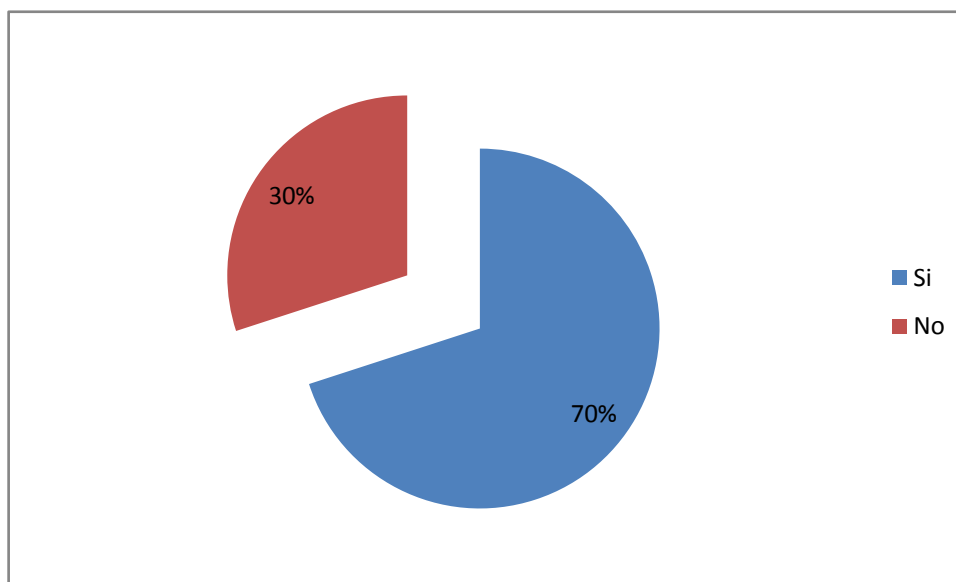
Las respuestas de 12 estudiantes, es que afirman que la orientación y la guía al estudiante por el docente permite acrecentar la condición física que representa un 60% y no están de de acuerdo 8 estudiantes que es el 40%.

5. ¿El conocimiento ayuda a planificar y a ordenar, esto repercute en la competitividad?

CUADRO 19 PREGUNTA 5

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	70
No	6	30
Total	20	100

GRAFICO 34 PREGUNTA 5



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

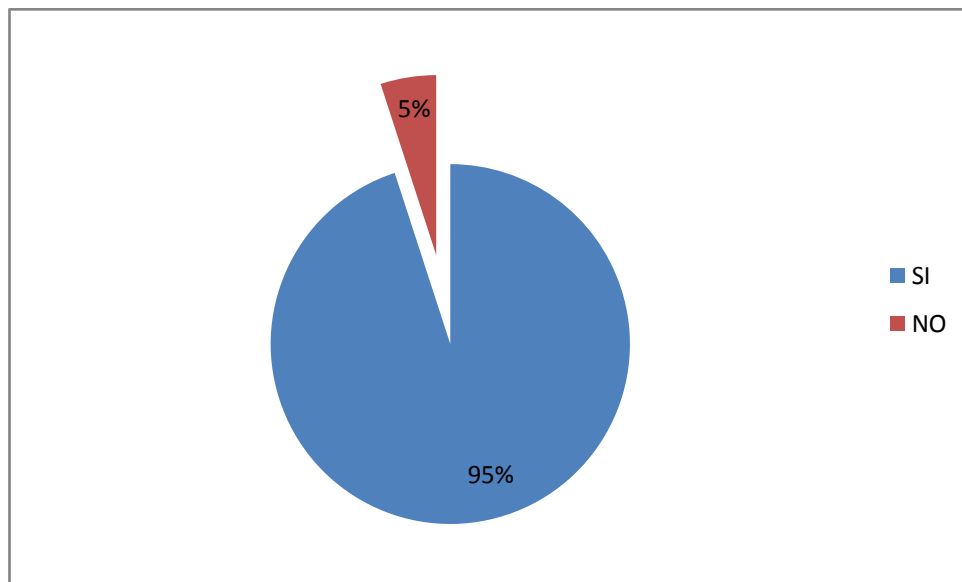
Para los estudiantes que el conocimiento ayuda a planificar y a ordenar y esto repercute en la competitividad son 14 y que representa el 70% y los 6 estudiantes que corresponde al 30% lo admiten que no

6. ¿Considera que tener superioridad es una ventaja en las competencias de fútbol?

CUADRO 20 PREGUNTA 6

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	95
NO	1	5
Total	20	100

GRAFICO 35 PREGUNTA 6



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

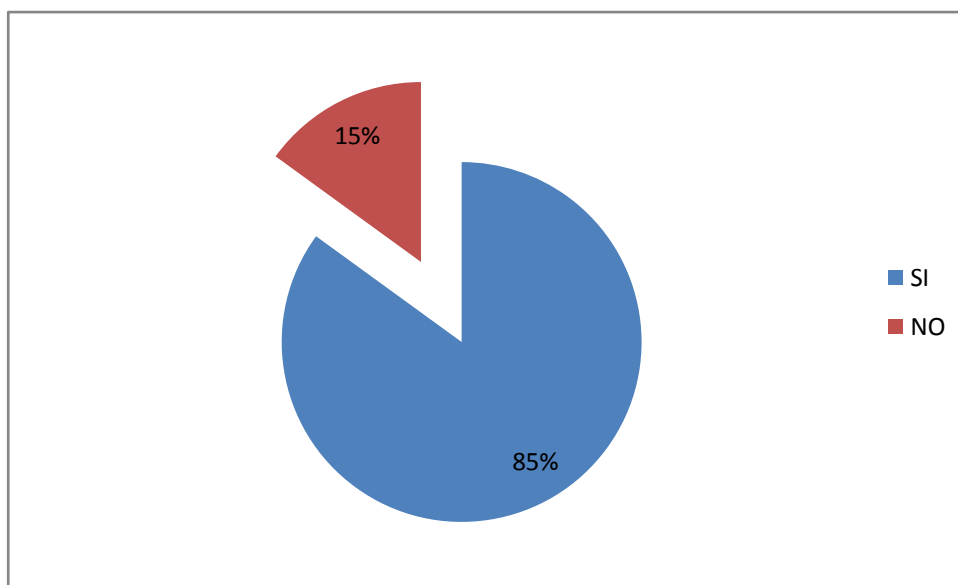
Evidentemente se considera por el total de los estudiantes que son 19 que tener superioridad es una ventaja en la competitividad que porcentualmente es el 95% y los 1 estudiantes que corresponde al 5% lo admiten que no

7. ¿Al alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competencia deportiva?

CUADRO 21 PREGUNTA 7

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	85
NO	3	15
Total	20	100

GRAFICO 37 PREGUNTA 7



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

**Fuente: Estudiante.**

**Análisis e interpretación.**

Los estudiantes que afirman que alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competitividad y son 17 que equivale al 85% está de acuerdo y 3 un minoritario 15% manifiesta que no

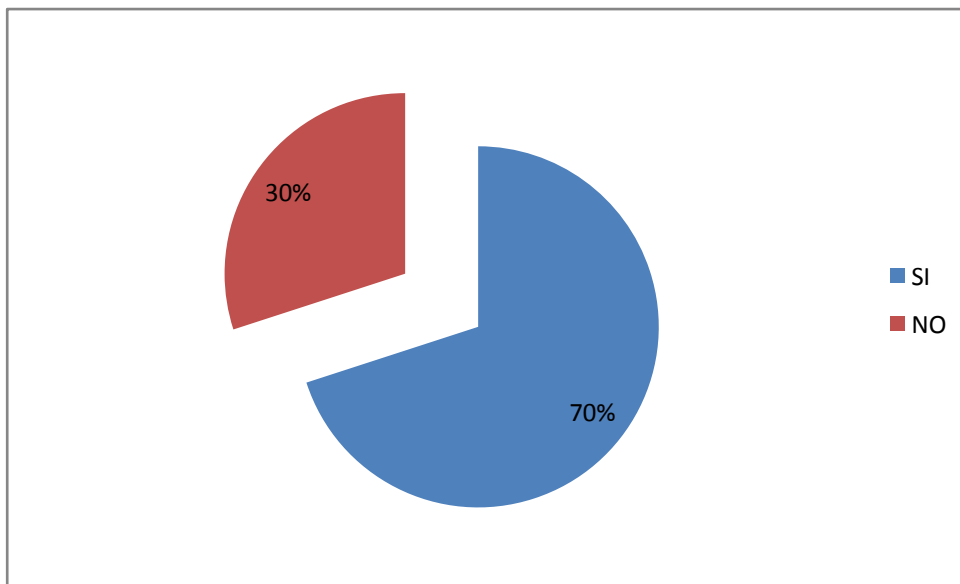


8. ¿La situación y ubicación actual hace que pensemos en tener una buena competencia deportiva?

CUADRO 22 PREGUNTA 8

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	70
NO	6	30
Total	95	100

GRAFICO 38 PREGUNTA 8



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

### **Análisis e interpretación.**

Piensan que la situación y ubicación actual hace que pensemos en tener una buena competencia deportiva 14 estudiantes que son el 70% y que al contrario solo 6 estudiante que son el 30% dijeron no.

## **Interpretación de datos (encuestas, entrevistas)**

En la encuesta los estudiantes están en un promedio mayoritario en que quieren tener conocimientos y entrenar correctamente además de obtener superación física y obtener un campeonato.

En la entrevista, los licenciados del área de cultura física, no son unidos, es decir cada quien realiza su actividad y punto. Cabe recalcar que entre licenciados no se realizan recomendaciones, por tenemos a que el otro compañero Lic. Se enoje o se exalte.

## **VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS (EN CASO DE HABER)**

### **HIPÓTESIS**

La deficiente preparación física en la disciplina de fútbol disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

#### **Hi. Alterna.**

La deficiente preparación física en la disciplina de fútbol SI disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

#### **Ho. Nula.**

La deficiente preparación física en la disciplina de fútbol NO disminuye el rendimiento de las capacidades físicas durante el campeonato intercolegial de fútbol.

## NIVEL DE SIGNIFICANCIA

$$\alpha = 0.05$$

$$\alpha = 100 - 5 = 95 \%$$

## DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población es el 100 % de la muestra

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

CUADRO 23 FRECUENCIAS OBSERVADAS

<b>FRECUENCIAS OBSERVADAS</b>			
PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1 ¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física en la disciplina de fútbol?	20	0	20
2 ¿Considera que la preparación física sirve para desarrollar las capacidades y es un factor que contribuye para tener un óptimo desempeño?	17	3	20
6. ¿Considera que tener superioridad es una ventaja en las competencias de fútbol?	19	1	20
7. ¿Al alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competencia deportiva?	17	3	20
<b>TOTALES</b>	<b>73</b>	<b>7</b>	<b>80</b>

ESPERADOS

$$73 \times 20$$

18.25

---

80

$$7 \times 20$$

1.75

CUADRO 24 FRECUENCIAS ESPERADAS

<b>FRECUENCIAS ESPERADAS</b>			
PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1 ¿Le gustaría tener conocimientos sobre la preparación física en la disciplina de fútbol?	18.25	1.75	20
2 ¿Considera que la preparación física sirve para desarrollar las capacidades y es un factor que contribuye para tener un óptimo desempeño?	18.25	1.75	20
6. ¿Considera que tener superioridad es una ventaja en las competencias de fútbol?	18.25	1.75	20
7. ¿Al alcanzar y mantener una ubicación deseada habrá más competencia deportiva?	18.25	1.75	20
<b>TOTALES</b>	<b>73</b>	<b>7</b>	<b>80</b>

CUADRO 25 CALCULO DEL CHI CUADRADO

<b>CÁLCULO DEL CHI CUADRADO</b>				
O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
20	18.25	1.75	3.0625	0.2678
0	1.75	-1.75	3.0625	1.75
17	18.25	-1.25	1.5625	0.0856
3	1.75	1.25	1,5625	0.8928
19	18.25	0.75	0.5625	0.0308
1	1.75	-0.75	0.5625	0.3214
17	18.25	-1,25	1.5625	0.0856
3	1.75	1,25	1.5625	0.8928
80	80	0	13,5	4.3268

## GRADOS DE LIBERTAD

$Gf =$  (grados de libertad)

$$Gf = (f - 1) (c - 1)$$

$$Gf = (2 - 1) (2 - 1)$$

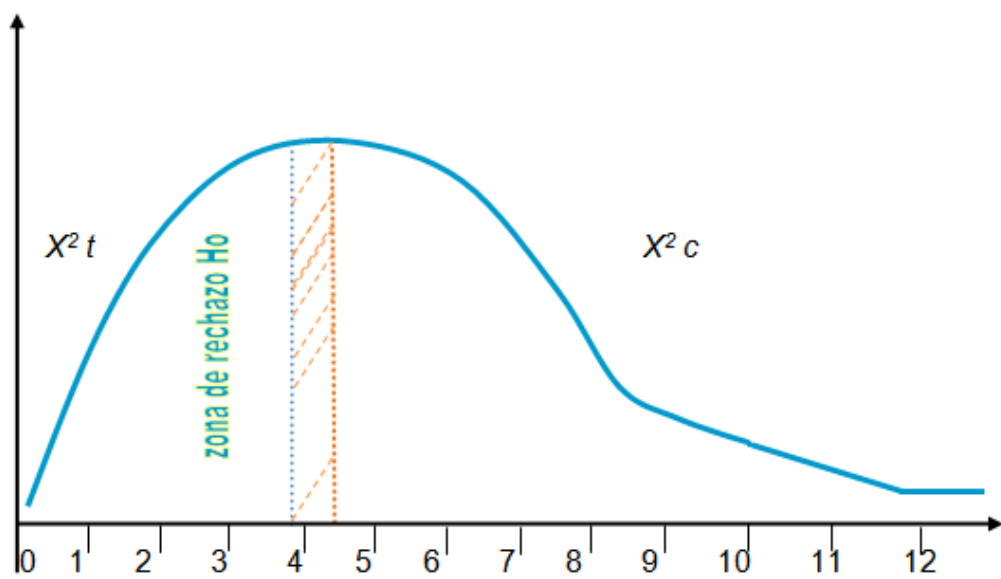
$$Gf = (1)(1)$$

$$Gf = 1 = 3.841$$

CHI CUADRADO TABULAR = 4.33

CAMPANA DE GAUSS

GRAFICO 39 CAMPANA DE GAUSS



ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

Los Docentes de Cultura física no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina de fútbol cuyo resultado ha sido el fracaso deportivo.

Existe predisposición del docente por trabajar y mejorar la imagen institucional a nivel deportivo.

Poco apoyo por parte de los integrantes del área de cultura física, para las participaciones deportivas.

Los docentes de Cultura Física no relacionan la teoría con la práctica para el trabajo con los estudiantes

Es necesario de una guía teórica par el trabajo con los estudiantes en la institución

Existe la predisposición de los estudiantes para esforzarse y trabajar en bien de la institución, y mejorar las capacidades físicas de cada uno de ellos.

## **RECOMENDACIONES:**

Motivar a los docentes permanentemente con charlas y videos deportivos y de motivación.

Se hace urgente el diseño del programa de preparación física en la disciplina de fútbol.

Es importante que los docentes tengan un cambio de actitud, y comprendan que el deporte es muy beneficioso.

Es importante que los docentes apoyen su trabajo en un programa diseñado para preparación física de fútbol.

A más del programa de preparación técnica es importante que los docentes se intercambien opiniones y además se realicen recomendaciones para así salir adelante con el deporte.

Aprovechar la predisposición por parte del estudiante, en obtener un entrenamiento y además fomentar los valores deportivos.

# **CAPÍTULO VI**

## **LA PROPUESTA**

### **DATOS INFORMATIVOS**

#### **TEMA:**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL A NIVEL JUVENIL.

#### **INSTITUCIÓN.**

Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes”.

#### **ÁREA:**

Cultura Física.

#### **RESPONSABLE:**

Edison Javier Albán Pazmiño.

#### **LUGAR Y FECHA:**

Baños de Agua Santa Años lectivos a partir del 2011.



## **ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Luego de la investigación realizada se determino que es indispensable la elaboración de un programa de entrenamiento de preparación física, que nos permita mejorar las capacidades del deportista seleccionado y se nos permita subir en el ranking de fútbol intercolegial.

La presente propuesta se fundamenta en los datos obtenidos con las observaciones y más aun con los test aplicados a cada uno de los integrantes de la selección de fútbol además los estudiantes pudieron apreciar en qué condiciones se encontraban.

Sobre esta propuesta planteada, en la biblioteca institucional no existen registros, datos ni notas como para poder realizar una ayuda a los maestros

## **JUSTIFICACIÓN**

Los diferentes compromisos deportivos institucionales y entre uno de ellos el campeonato intercolegial de fútbol, se presenta una vez cada año lectivo, por lo que amerita prepararse como selección y lograr un nivel superior que otras selecciones, eso significa que cada selección se prepara cada año mas y mas y porque nosotros también no podemos realizar una preparación física mejor planificada.

La misión es orientar a los estudiantes a un deporte sano con lo que debemos fomentar los valores deportivos en forma activa y diaria, además lograr que los estudiantes se sientan motivados para así lograr un autoestima mejor al que tuvieron y no tengan decisiones incorrecta en contra de su vida, no caigan en algún vicio que destruya sus vidas.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Preparar a los docentes de cultura física para que apliquen el programa de entrenamiento de preparación física “micro ciclo”, en las selecciones de fútbol

### **OBJETIVO ESPECIFICO**

Alcanzar el desarrollo óptimo de los estudiantes de fútbol en la preparación física.

Lograr que el programa de entrenamiento sea preciso conciso y útil para la sociedad

Comprobar que la incidencia de la preparación física del fútbol desarrolla las capacidades físicas y obtiene un buen desempeño en el campeonato intercolegial.

Desarrollar adecuadamente las capacidades físicas, destrezas y habilidades, dentro del campo de juego.

## **ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

El presente trabajo se justifica realiza un programa de preparación física, para la superación de la institución, deportistas, y equipos de la localidad, que la misma influye positivamente en un mejor rendimiento de la selección del Instituto Tecnológico Óscar Efrén Reyes, el mismo que facilitara al entrenador y jugadores en el proceso de entrenamiento, y queda establecido los procesos y pasos a seguirse.

## **FUNDAMENTACIÓN**

### **MICRO CICLO**

### **ANÁLISIS DEL CONTEXTO**

El presente micro ciclo de entrenamientos está diseñado para un equipo juvenil de categoría nacional (con 20 integrantes, 18 jugadores y 2 porteros), por lo que a los integrantes de la plantilla se les supone una preparación anterior medianamente buena. En los quince días que encuadra el micro ciclo, realizamos un total de diecinueve sesiones y dos jornadas de descanso. En siete de estos quince días realizamos sesión doble de entrenamiento (de mañana y tarde), además disputamos dos encuentros amistosos (uno cada sábado). El periodo de la temporada en el que se realiza este micro ciclo es el correspondiente a la segunda fase de pretemporada, es decir, más o menos los segundos quince días de agosto.

Los objetivos que tratamos de conseguir en este micro ciclo son el de seguir con el trabajo de pretemporada de acondicionar al organismo a los esfuerzos a realizar durante la temporada (resistencia aeróbica) e incluir algunas pequeñas dosis de trabajo específico (fuerza, resistencia anaeróbica), por lo tanto predomina el volumen de trabajo sobre la intensidad del mismo. Esto en lo que se refiere al plano físico, en lo que se refiere al plano táctico, técnico y estratégico lo que tratamos es de inculcar las primeras bases del estilo que pretendemos dar a nuestro equipo a lo largo de la temporada, comenzando a preparar diferentes sistemas, diferentes maneras de atacar, defender.

En cuanto a los recursos materiales de los que disponemos son los siguientes: un campo de fútbol con suficiente terreno a sus alrededores por el cual realizar carrera continua (un parque o similar), diferente material de entrenamiento (petos, conos, balones medicinales, porterías pequeñas).

La intensidad de las sesiones está distribuida de la siguiente manera:

## MICRO CICLO

CUADRO 26 INTENSIDAD DEL MICRO SICLO POR DÍAS

LUNES :	suave , en doble sesión
MARTES :	regular de fuerte, en doble sesión
MIÉRCOLES :	fuerte, en doble sesión
JUEVES :	suave, en sesión única
VIERNES :	regular de fuerte, en doble sesión
SÁBADO :	fuerte, partido amistoso
DOMINGO :	jornada de descanso

### SESIÓN 1:

Día: Lunes (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 45´.

Material necesario: zapatillas deportivas

Tarea a realizar: carrera continua.

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento.

1ª parte, realizamos una primera serie de 15´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm.

Intervalo, finalizados los primeros 15´ de trote, realizamos un intervalo de 5´ en el que realizamos un juego ("el queda").

2ª parte, realizamos una segunda serie de 15´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm.

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´).

## **SESIÓN 2:**

Día: Lunes (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 15´.

Material necesario: botas de fútbol

Tarea a realizar: trabajo técnico

Calentamiento, ya con ejercicios técnicos pero comenzando con menos intensidad.

El trabajo, se centrará en unos 45´/1h de trabajo técnico suave, con ejercicios por parejas de controles, pases, Partidillos entre grupos reducidos (3 contra 3, 4 contra 4) de poca intensidad

La vuelta a la calma, con un ligero trote de 5 a 10´ y diferentes ejercicios de soltura y relajación, así como estiramientos generales

### **SESIÓN 3:**

Día: Martes (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00 al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 45´.

Material necesario: zapatillas de deporte

Tarea a realizar: carrera continua.

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento

1ª parte, realizamos una primera serie de 15´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm

Intervalo, finalizados los primeros 15´ de trote, realizamos un intervalo de 5´ en el que realizamos un juego ("el queda")

2ª parte, realizamos una segunda serie de 15´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´)

## **SESIÓN 4**

Día: Martes (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 30´.

Material necesario: zapatillas de deporte para la primera parte del entrenamiento y botas para la segunda.

Tarea a realizar: acondicionamiento general y técnica.

Calentamiento, 12´ de carrera continua (+ 3´ de juego)

1ª parte, 12´ realizando todo tipo de trotes con paradas para realizar ejercicios de aplicación (+ 3´ de juego)

Auto-cargas (flexiones de pies y brazos, abdominales, dorsales).

Ejercicios por parejas (tirar y empujar), las parejas han de ser homogéneas

2ª parte, 12´ realizando todo tipo de carreras, realizando ejercicios de asimilación técnica en cuñas anaeróbicas de 8´´, una cada minuto

Intervalo, 5´ de relajación y cambio de zapatillas

3ª parte, 30´ dedicados a realizar partidillos de equipos reducidos (3 x 3 o 4 x 4) y con condiciones:

A tres, dos o un toque. Con solo pases hacia atrás

4ª parte, vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramientos generales



## **SESIÓN 5:**

Día: Miércoles (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 45´.

Material necesario: zapatillas deportivas.

Tarea a realizar: carrera continua.

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento

1ª parte, realizamos una primera serie de 15´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm

Intervalo, finalizados los primeros 15´ de trote, realizamos un intervalo de 5´ en el que realizamos un juego ("la plaza de toros")

2ª parte, realizamos una segunda serie de 15´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´).

## **SESIÓN 6:**

Día: Miércoles (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 1h 15´.

Material necesario: zapatillas de deporte

Tarea a realizar: entrenamiento total

Carrera natural: ritmo continuo y con poca intensidad 5´

Ejercicios marchando: generales y de poca intensidad 5´

Carrera alternando el ritmo suave con ligeras aceleraciones 5´

Serie de ejercicios de saltos aprovechando troncos o piedras colocadas a una determinada distancia: pies juntos, pata coja, zancadas, 10´

Carrera continua alternando con ejercicios de soltura y elasticidad 10´

Serie de ejercicios con piedras, troncos, utilizando el peso del compañero, lanzamientos, elevar, empujar, transportar 10´

Carrera continua alternada con cuestas cortas y pronunciadas 10´

Carrera suave y andar realizando ejercicios de soltura 5´

Algunas aceleraciones sobre 100-200m o 30´´ de esfuerzo 5´

Ejercicios relajantes y ligeros trotes 10´.

## **SESIÓN 7:**

Día: jueves.

Hora y lugar: 16:00, campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 20´.

Material necesario: zapatillas de deporte y botas de fútbol.

Tarea a realizar: acondicionamiento general y táctica.

Calentamiento, 12´ de calentamiento clásico (+ 3´ de juego).

1ª parte, 12´ realizando todo tipo de carreras con cuñas anaeróbicas de ejercicios de asimilación técnica de duración de 8´´, una cuña cada minuto (+ 3´ de juego).

2ª parte, 12´ realizando todo tipo de trotes con paradas para realizar ejercicios de aplicación.

Auto-cargas (flexiones de pies y brazos, abdominales, dorsales).

Ejercicios por parejas (tirar y empujar), las parejas han de ser homogéneas.

Intervalo, 5´ de relajación y cambio de botas.

3ª parte, 30´ de trabajo táctico de baja intensidad, para comenzar a sentar las bases tácticas a seguir a lo largo de la temporada.

## **SESIÓN 8:**

Día: Viernes (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 45´.

Material necesario: zapatillas deportivas.

Tarea a realizar: carrera continua.

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento.

1ª parte, realizamos una primera serie de 15´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm.

Intervalo, finalizados los primeros 15´ de trote, realizamos un intervalo de 5´ en el que realizamos un juego ("el queda por parejas enganchadas").

2ª parte, realizamos una segunda serie de 15´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm.

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´).

## **SESIÓN 9:**

Día: Viernes (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 40´.

Material necesario: botas de fútbol (para los jugadores), balones medicinales

Tarea a realizar: circuito de fuerza con balones medicinales y entrenamiento táctico (+ primeras nociones de estrategia).

Calentamiento, 10´ de calentamiento específico para el trabajo de fuerza, poniendo especial importancia en el tren superior con ejercicios de aplicación y estiramientos.

1ª parte, circuito de fuerza con balones medicinales, 3 series con 9 postas cada una (2 jugadores por posta); en la primera serie los ejercicios se realizan durante 30´´ a poca intensidad. En la segunda serie, 20´´ a una intensidad regular de fuerte y por último en la tercera serie se trabaja durante 10´´ a una intensidad explosiva. Los intervalos se realizan de la siguiente manera, mientras un jugador trabaja en un ejercicio, su compañero reposa activamente (soltando).Tiempo de trabajo en el circuito +/- 30´. Postas:

1ª) Realizar flexiones de piernas con el balón medicinal (3kg) sujetado detrás de la nuca (squat, con balón medicinal)

2ª) Tirar el balón medicinal (de 3kg) al aire y mientras este cae, agacharse, tocar el suelo y al incorporarse, recoger el balón sin que éste caiga al suelo.

3ª) Abdominales superiores con balón medicinal (3kg) abrazado al pecho.

4ª) Abdominales inferiores con balón medicinal (3kg) sujetado entre las piernas.

5ª) Con un balón medicinal (3kg) en las manos, realizar saltos laterales continuos y con los pies juntos, a los lados de una línea trazada en el suelo.

6ª) Con un balón medicinal (3kg) agarrado entre las manos, con las piernas abiertas hasta la altura de los hombros y los brazos en alto (posición de saque de banda), realizar rotaciones totales con el tronco, llevando el balón abajo, al medio y arriba. Cada dos giros completos, cambiamos el sentido de la rotación.

7ª) Tumbado prono, con un balón medicinal (3kg) entre las manos y con los brazos extendidos, realizar dorsales (levantamientos del tronco sin levantar las piernas).

8ª) De pie, con los brazos en cruz y el balón medicinal (3kg) en la palma de una de las manos, realizar cambios del balón de mano, enviándolo por encima de la cabeza.

9ª) De pie, posición de saque de banda, flexionar el tronco (arriba y abajo) llevando el balón todo el tiempo con los brazos extendidos y realizando la flexión con profundidad.

Intervalo, 10´ realizando ejercicios generales de relajación muscular y estiramientos.

2ª parte, 30´ de trabajo táctico, mediante un partidillo.

3ª parte, 10´ de trabajo estratégico en el que se aprovecha para dar realizar unos primeros apuntes en cuanto a las jugadas estratégicas se refiere a realizar a lo largo de la temporada.

4ª parte, vuelta a la calma, 5´ de trote calmante y 5´ de estiramientos generales y ejercicios de relajación.

## **SESIÓN 10**

Día: sábado.

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: 90´.

Material necesario: botas de fútbol

Tarea a realizar: Partido amistoso

Día: Domingo, jornada de descanso

## **SESIÓN 11**

Día: Lunes (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 1h.

Material necesario: zapatillas deportivas

Tarea a realizar: carrera continua

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento.

1ª parte, realizamos una primera serie de 20´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm.

Intervalo, finalizados los primeros 20´ de trote, realizamos un intervalo de 7´ en el que realizamos un juego ("el queda por parejas enganchadas").

2ª parte, realizamos una segunda serie de 20´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm.

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´).

## **SESIÓN 12**

Día: Lunes (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h.

Material necesario: botas de fútbol.

Tarea a realizar: trabajo técnico.

Calentamiento, ya con ejercicios técnicos pero comenzando con menos intensidad.

El trabajo, se centrará en unos 30´/45´ de trabajo técnico suave, con ejercicios por parejas de controles, pases, Partidillos entre grupos reducidos (3 contra 3, 4 contra 4) de poca intensidad.



La vuelta a la calma, con un ligero trote de 5 a 10´ y diferentes ejercicios de soltura y relajación, así como estiramientos generales.

## **SESIÓN 13**

Día: martes.

Hora y lugar: 16:00, al aire libre en principio y una segunda parte en el campo de fútbol (también podemos realizar toda la sesión en el campo).

Tiempo de sesión: +/- 1h 20´.

Material necesario: zapatillas deportivas para la primera parte y botas para la segunda parte del entrenamiento.

Tarea a realizar: fartleck sueco y circuito técnico.

Calentamiento, 10´ de carrera continua nos valen perfectamente de calentamiento.

1ª parte, fartleck sueco, a realizar en una única serie de 30´ en la que predomina el trabajo aeróbico sobre el anaeróbico, por lo que las aceleraciones son breves, de entre 25 y 60m en poca cantidad, una cada 2´ más o menos. Aunque lo ideal es dejar a la libre elección del jugador.

Intervalo, 5´ realizando ejercicios de relajación y soltura muscular, así como diferentes estiramientos, poniendo especial atención en la musculatura del tren inferior.

2ª parte, 20´ de circuito técnico que realizaremos con una intensidad media, pero poniendo la máxima atención en la ejecución técnica.

3ª parte, vuelta a la calma, 5´ de trote calmante y 5´ de ejercicios de relajación y estiramientos generales.

## **SESIÓN 14:**

Día: Miércoles (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 50´.

Material necesario: zapatillas de deporte

Tarea a realizar: pequeño juego de carrera polaca

Calentamiento, clásico, intensificando más algunos ejercicios especialmente dirigidos al fútbol, como por ejemplo algunos de asimilación técnica 15´.

1ª parte, velocidad, carreras sobre 40 a 100m considerando que no se busca conseguir una velocidad absoluta, sino la relativa al fútbol (un 85%), duración 20´.

2ª parte, vuelta a la calma, pueden realizarse trotes con ejercicios de estiramientos y soltura, así como ejercicios de relajación, duración 15´

## **SESIÓN 15**

Día: Miércoles (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 1h 15´.

Material necesario: zapatillas de deporte

Tarea a realizar: entrenamiento total

Carrera natural: ritmo continuo y con poca intensidad 5´

Ejercicios marchando: generales y de poca intensidad 5´

Carrera alternando el ritmo suave con ligeras aceleraciones 5´

Serie de ejercicios de saltos aprovechando troncos o piedras colocadas a una determinada distancia: pies juntos, pata coja, zancadas 10´

Carrera continua alternando con ejercicios de soltura y elasticidad 10´

Serie de ejercicios con piedras, troncos, utilizando el peso del compañero, lanzamientos, elevar, empujar, transportar 10´

Carrera continua alternada con cuestas cortas y pronunciadas 10´

Carrera suave y andar realizando ejercicios de soltura 5´

Algunas aceleraciones sobre 100-200m o 30´´ de esfuerzo 5´

Ejercicios relajantes y ligeros trotes 10´

## **SESIÓN 16**

Día: jueves.

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 20´.

Material necesario: botas de fútbol

Tarea a realizar: trabajo de coordinación y técnica

Calentamiento, 10´ de calentamiento clásico

1ª parte, 30´ de ejercicios de coordinación con móvil (balón)

Óculo-mano

Óculo-pie

Óculo-cabeza

2ª parte, 30´ de partidillos con equipos de reducido número de jugadores (3 x 3, 4 x 4) y con diferentes limitaciones de toques (no más de 3, 2 o 1)

3ª parte, vuelta a la calma, 5´ de trote calmante y 5´ de ejercicios de relajación y estiramientos generales

## **SESIÓN 17**

Día: Viernes (sesión matinal).

Hora y lugar: 10:00, al aire libre.

Tiempo de sesión: +/- 1h.

Material necesario: zapatillas de deporte

Tarea a realizar: carrera continua

Calentamiento, el propio trote nos sirve de calentamiento

1ª parte, realizamos una primera serie de 20´ de trote, con una intensidad suave, trabajando alrededor de las 120/130ppm

Intervalo, finalizados los primeros 20´ de trote, realizamos un intervalo de 7´ en el que realizamos un juego ("la plaza de toros")

2ª parte, realizamos una segunda serie de 20´ de carrera continua, con una intensidad media, trabajando sobre las 140/150ppm

3ª parte, vuelta a la calma, diferentes ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales, poniendo especial atención en el tren inferior (+/- 10´)

## **SESIÓN 18**

Día: Viernes (sesión de tarde).

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: +/- 1h 40´.

Material necesario: zapatillas de deporte para la primera parte del entrenamiento y botas para la segunda parte, parte táctica

Tarea a realizar: cuestas y táctica

Calentamiento, 15´ de calentamiento clásico

1ª parte, cuestas, realizaremos el trabajo sobre cuestas largas (sobre los 50/100m) y a una intensidad media (entre un 60 y un 75%). Cada vez que realizamos una repetición (una cuesta), recuperamos durante 3´ continuando trotando. Así hasta finalizar un total de 10 cuestas, teniendo en cuenta que comenzamos el trabajo con 3´ de trote. Tiempo total de trabajo en cuestas +/- 35´

Intervalo, 10´ de intervalo realizando diferentes ejercicios de relajación muscular, así como estiramientos generales, poniendo principal atención en el tren inferior

2ª parte, 30´ de trabajo táctico mediante partidillo en el cual podemos incluir diferentes "reglas" con el fin de trabajar tácticamente lo que nos interese (los ataques se han de finalizar por banda, desde fuera del área.)

3ª parte, vuelta a la calma, 5´ de trote calmante y 5´ de ejercicios relajantes y estiramientos generales

## **SESIÓN 19**

Día: sábado.

Hora y lugar: 16:00, en el campo de fútbol.

Tiempo de sesión: 90´.

Material necesario: botas de fútbol

Tarea a realizar: partido amistoso

## METODOLOGÍA.- MODELO OPERATIVO

CUADRO 27 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

PLAN PROPUESTAS SEMINARIO INTER APRENDIZAJE UTA. F.C.H.C.ESCUELA CULTURA FISICA																		
objetivos	actividades, planes, programas	meta tiempo		Programación de metas trimestrales								medio de verificación	indicadores de gestión			gasto por		
				I		II		III		IV			efectividad %	eficacia%	eficiencia%	fuerza		
		programada	ejecutada	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado	planeado	ejecutado		planeado	ejecutado	$g=b/a*100$	$h=g*c/d$	$i=h*e/f$	programado
1	1	9mes		35%		30%		30%		0%		1				1		1
2	2	9mes		70%		15%		15%		0%		2				2		2
3	3	15dia		100%								3				3		3
4	4	8dias		100%								4						
5	5	1dia		100%								5						
6	6	1 mes		100%								6						
7	7	9mes		100%								7						
													promedio	promedio	promedio	Total	total	



## OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

CUADRO 28 OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

PROYECTO	META	ACTIVIDADES	ACTORES	INDICADORES	RESULTADOS ESPERADOS
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA A NIVEL JUVENIL	Preparar a los docentes de cultura física para que apliquen el programa de entrenamiento.	Impresión Promoción del manual. Distribución.	Autor. Autoridades. Profesores de Cultura Física.	Participación de actores. Recursos optimizados. Datos estadísticos	Maestros comprometidos. Recursos, materiales y económicos utilizados.
EJECUCIÓN DEL PLAN	Capacitar permanentemente a los docentes de cultura física.	Difusión de capacitación.	Autoridades Responsable del proyecto Docentes del área de Cultura Física.	Programa del curso.	Participación de los profesionales de Cultura Física.
SOCIALIZACIÓN	Explicar acerca del programa de entrenamiento y discutirlo, con los presentes	Difusión Elaboración de afiches.	Autoridades. Estudiantes. Docentes.	Publicidad. Aplicación del mismo en futuro.	Conocimiento del programa de entrenamiento por parte de los docentes.

<p>MEJORA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES.</p>	<p>Alcanzar el desarrollo óptimo de los estudiantes de fútbol en la preparación física</p>	<p>Aplicación de conocimientos adquiridos en base al programa de entrenamiento</p>	<p>Entrenadores. Docentes. Estudiantes.</p>	<p>Test aplicados. Entrenamientos motivadores. Aprendizajes significativos Autoestima alto.</p>	<p>Aumento significativo de las capacidades y de la condición física de estudiantes.</p>
---	--	--	---	---	--

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## ADMINISTRACIÓN

### DETERMINACIÓN DE ACTIVIDADES

CUADRO 29 DETERMINACIÓN DE ACTIVIDADES

ETAPAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA
DE PLANIFICACIÓN	Elaboración del programa de preparación física	Libros, revistas, folletos, internet.	Maestros de Cultura Física, entrenadores, investigador	Abril 2010
DE ORGANIZACIÓN	Coordinación con autoridades y profesores para lograr su apoyo en la ejecución del programa de preparación física.	Documentos sobre metodología a seguir y guía de trabajo	Maestros de Cultura Física y entrenadores	Mayo 2010
DE DESARROLLO	Determinar los niveles de los jugadores en las categorías a desarrollar y participar, en el campeonato	Método a desarrollar el programa por parte del entrenador	Maestros de Cultura Física y entrenadores.	Septiembre 2010 a Junio 2011
DE EVALUACIÓN	Continuar diagnosticando en amistosos, dentro y fuera de la institución, además en el próximo campeonato intercolegial.	Test aplicados, resultados obtenidos.	Maestros de Cultura Física.	Febrero y Marzo 2011

ELABORADO POR EDISON ALBÁN

## PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

### SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

CUADRO 30 SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

INSTRUMENTOS	RESPONSABLES	FECHAS	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Programa de preparación física en el fútbol	Área de Cultura Física	Abril 2010	Proyecto Aprobado
Manual de metodología a seguir y guía de trabajo	Área de Cultura Física	Mayo 2010	Descripción de proceso metodológico establecido en el Proyecto
Especificaciones de las competencias	Profesores y entrenadores del Área de Cultura Física	Noviembre 2010 a Mayo 2011	Cronograma de competencias
Seguimientos al proceso	Profesores del área de Cultura Física	Noviembre 2010 a Mayo 2010	Fichas de registro y resultados obtenidos

ELABORADO POR: EDISON ALBÁN

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

### **BIBLIOGRAFÍA:**

#### **LIBROS:**

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES EDICIÓN 2002

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL      tercera edición.

Autores: Martínez Carlos; Eduardo Toba; Augusto Pila.

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL      2 da edición.

Autor: Gilles Cometti.

DICCIONARIO BÁSICO ILUSTRADO PARA ENTENDER LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Autor: Magister Joffre Venegas.

#### **INTERNET:**

[profe@rubensvalenzuela.com](mailto:profe@rubensvalenzuela.com)

[www.rubensvalenzuela.com](http://www.rubensvalenzuela.com)

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

[www.escoladefutbol.com/beto/docs/traba\\_pf.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/traba_pf.htm)

[www.escoladefútbol.com/beto/docs/estirami/estirami.htm](http://www.escoladefútbol.com/beto/docs/estirami/estirami.htm)

[www.zonadiet.com/deportes/recuperacion-fisica.htm](http://www.zonadiet.com/deportes/recuperacion-fisica.htm)

[www.ideadeportiva.com](http://www.ideadeportiva.com)

<http://admpef.wordpress.com/2008/12/16/la-motivacion-y-autoestima-en-la-practica-del-deporte/>

[www.zonadiet.com/deportes/recuperacion-fisica.htm](http://www.zonadiet.com/deportes/recuperacion-fisica.htm)

<http://es.wikipedia.org>

## **ANEXOS 1: ENTREVISTAS Y ENCUESTAS**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

Entrevista dirigida a los seleccionados de fútbol del Instituto Tecnológico Óscar Efrén Reyes, en la Ciudad de Baños de Agua Santa.

Por favor conteste a sus conocimientos como estudiante y seleccionado de fútbol

¿LE GUSTARÍA TENER CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL?

SI ( ) NO ( )

¿CONSIDERA QUE LA ACTITUD Y CAPACIDADES SON FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PREPARACIÓN FÍSICA?

SI ( ) NO ( )

¿CREE UD. QUE LOS EJERCICIOS FÍSICOS AYUDAN PARA UN ÓPTIMO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL?

SI ( ) NO ( )

¿LA ORIENTACIÓN Y LA GUÍA AL ESTUDIANTE POR EL DOCENTE PERMITE ACRECENTAR LA CONDICIÓN FÍSICA?

SI ( ) NO ( )

¿EL CONOCIMIENTO AYUDA A PLANIFICAR Y A ORDENAR, ESTO REPERCUTE EN LA COMPETITIVIDAD?

SI ( ) NO ( )

¿CONSIDERA QUE TENER SUPERIORIDAD ES UNA VENTAJA EN LA COMPETITIVIDAD?

SI ( ) NO ( )

¿AL ALCANZAR Y MANTENER UNA UBICACIÓN DESEADA HABRÁ MÁS COMPETITIVIDAD?

SI ( ) NO ( )

¿LA SITUACIÓN Y UBICACIÓN ACTUAL HACE QUE PENSEMOS EN COMPETITIVIDAD?

SI ( ) NO ( )



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Entrevista dirigida al Doctor Marco Almeida Medico del instituto tecnológico Oscar Efrén Reyes, en la Ciudad De Baños de Agua Santa.

Solicito de la manera más comedida proporcionarme la información que solicito a través de las siguientes preguntas.

¿Usted como médico de la institución a realizado chequeos evaluaciones y exámenes médicos a los seleccionados de fútbol del la institución?

SI ( ) NO ( )

Porque:

.....

¿Usted ha hecho evaluaciones de la salud y del grado de aptitud física para la práctica deportiva?

SI ( ) NO ( )

Porque:

.....

¿Usted ha desarrollado actividades de prevención, diagnostico y tratamiento de lesiones, con los estudiantes seleccionados de fútbol?

SI ( ) NO ( )

Porque:

.....

¿Cono apoya usted a los seleccionados y con qué frecuencia?

.....

## **ANEXOS 2:**

### **CONSEJOS PARA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS**

Estirar antes y después de cada ejercicio vigoroso que requiera más amplitud de movimientos que andar.

Calentar antes de estirar. Los músculos y tendones son más elásticos después de un buen calentamiento.

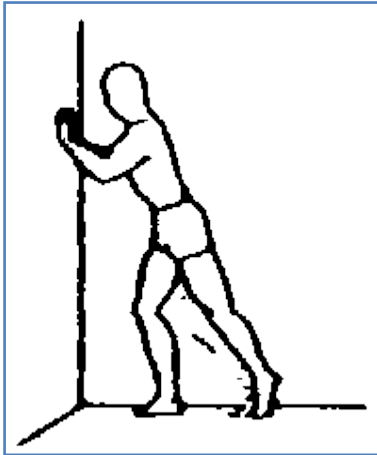
Debe mantenerse el estiramiento durante al menos 15 segundos y 30 como máximo. El musculo necesita tiempo para adaptarse al estiramiento.

No realizar rebotes, puede causar lesiones. Más a menudo suele causar una contracción refleja del musculo que provocará que este quede más tenso que antes de comenzar el estiramiento.

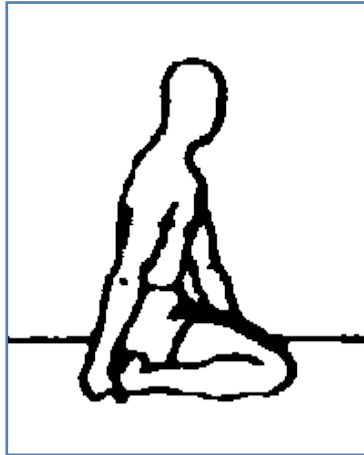
Repetir cada estiramiento de 3 a 5 veces aumentando progresivamente la intensidad del estiramiento.

Deben aplicarse los estiramientos a ambos lados del cuerpo

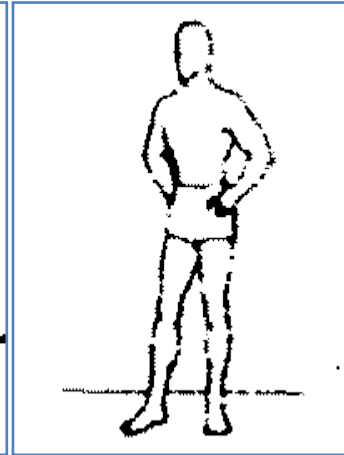
Arco de pie



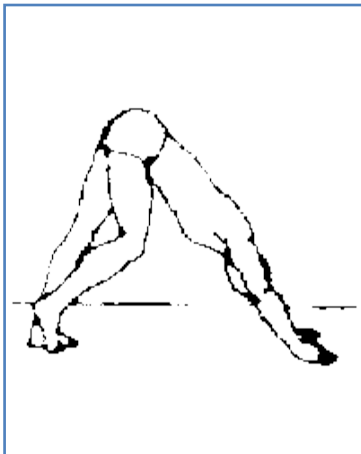
tobillos y pierna



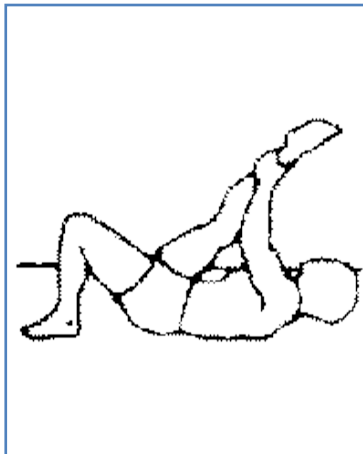
tobillo pierna



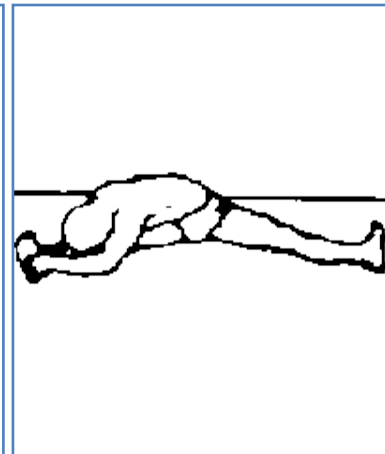
Tendón de Aquiles



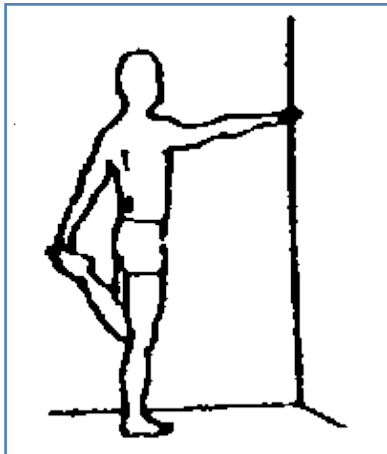
tendón de corva



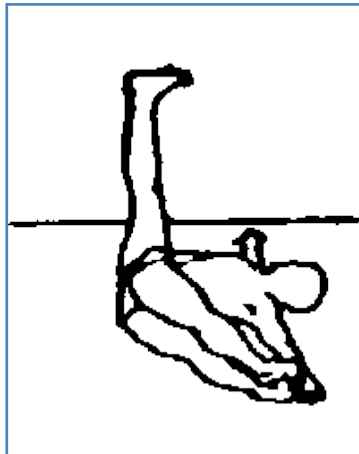
aductores



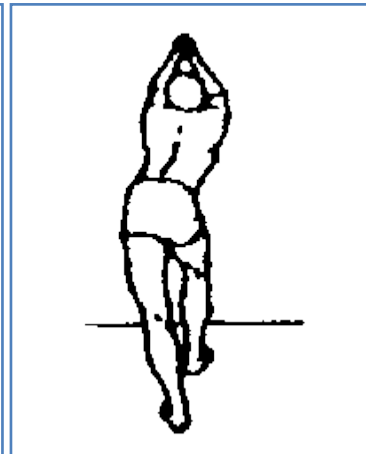
Cuádriceps



cadera y nalgas



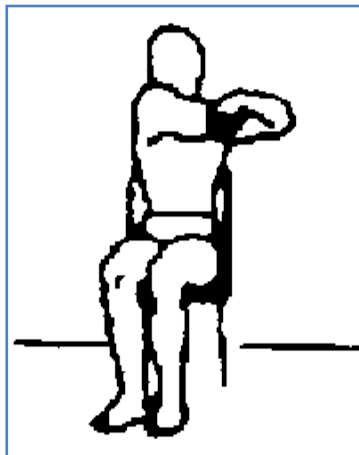
cadera y nalgas



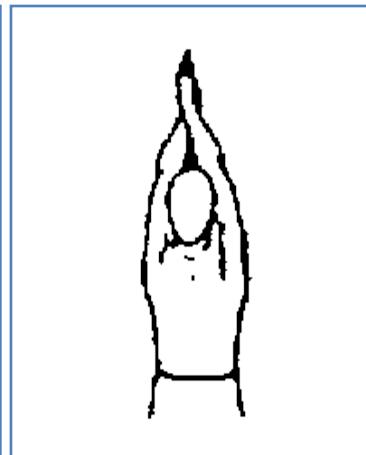
Espalda



hombro



rotatorios

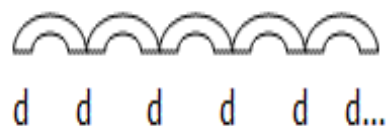


# EJERCICIOS UTILIZANDO LOS MULTISALTOS COMO MEDIO DE TRABAJO APLICADOS AL FÚTBOL

GRAFICO 41 SIMBOLOGÍA DE EJERCICIOS DE MULTISALTOS

## Simbología

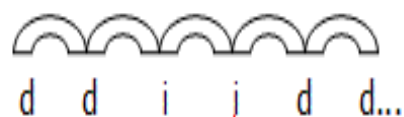
1. Saltos a pata coja con la pierna derecha



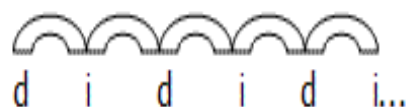
2. Saltos a pata coja con la pierna izquierda



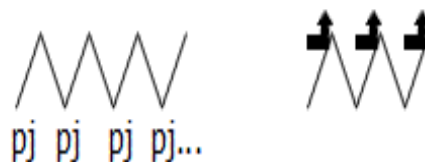
3. Saltos combinados



4. Saltos alternos



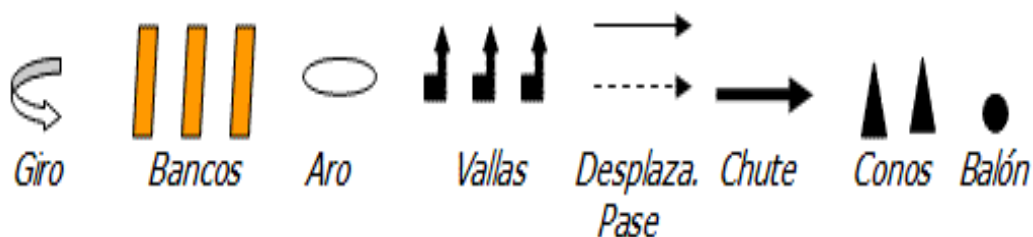
5. Saltos a pies juntos verticales



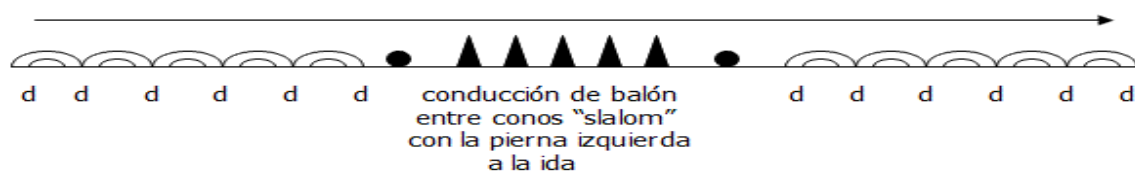
6. Saltos a pies juntos horizontales



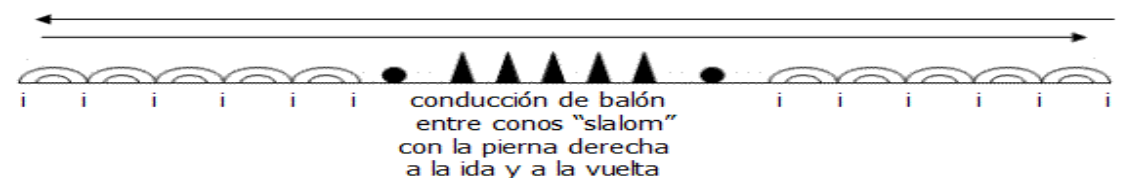
7. Otros:



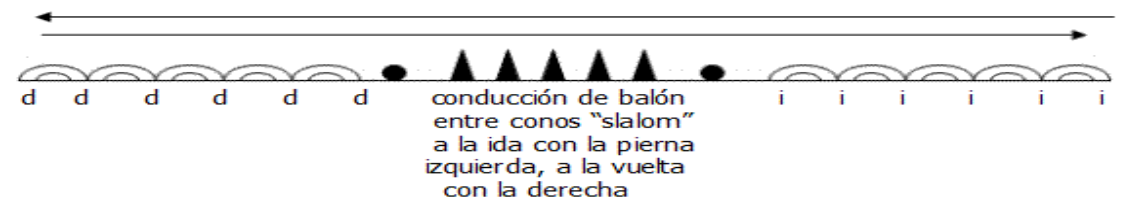
**Ejercicio 1**



**Ejercicio 2**



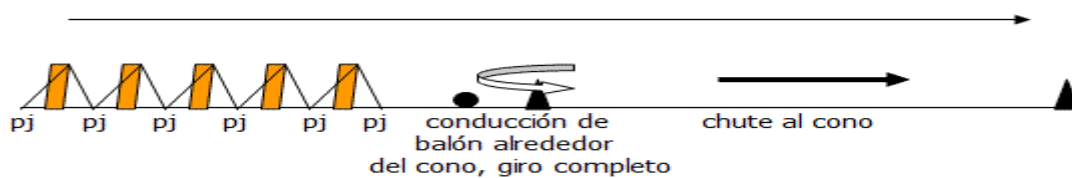
**Ejercicio 3**



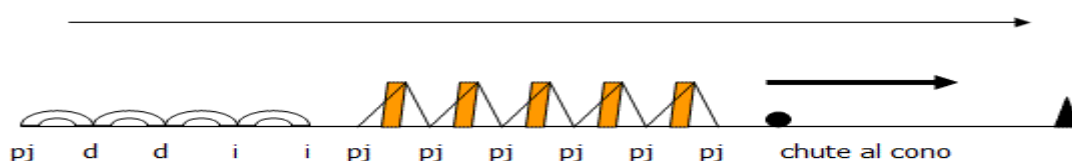
**Ejercicio 4**



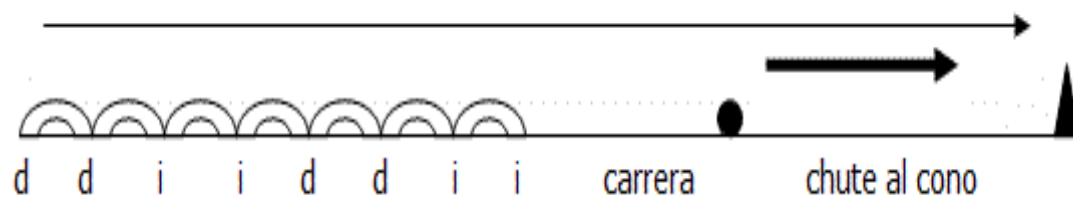
**Ejercicio 5**



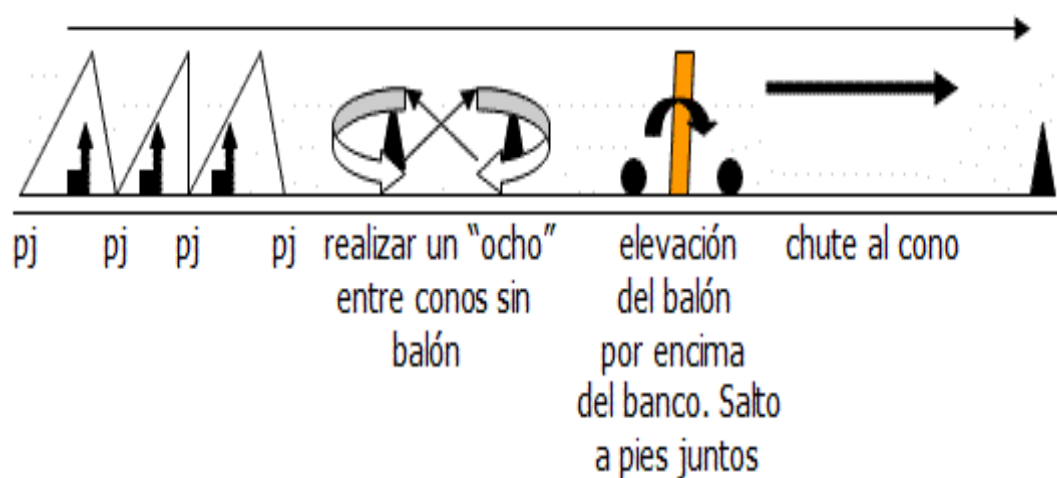
**Ejercicio 6**



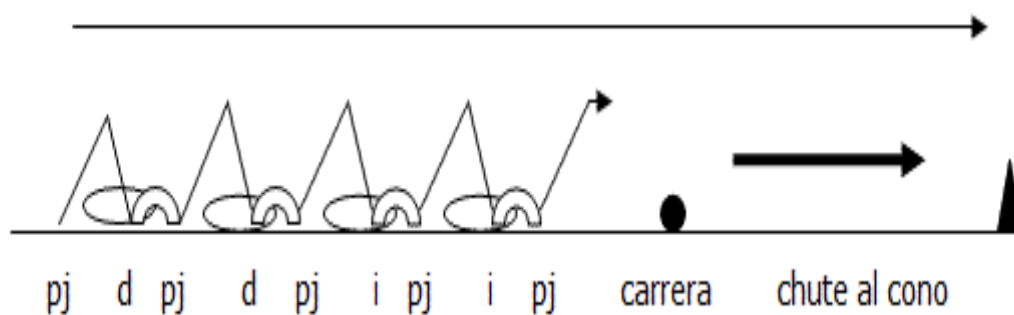
### Ejercicio 7



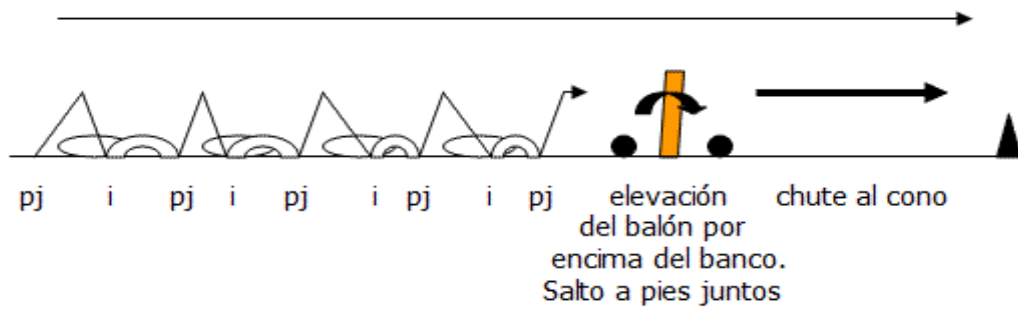
### Ejercicio 8



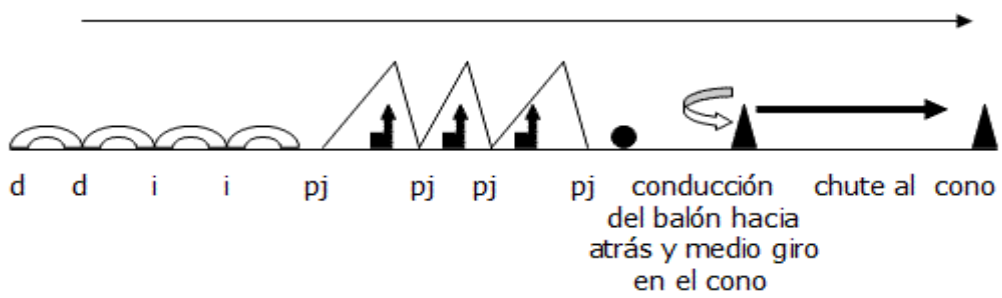
### Ejercicio 9



### **Ejercicio 10**



### **Ejercicio 11**



### **Ejercicio 12**

