



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE

LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención
del título de licenciada en Ciencias de la Educación**

Mención: Cultura Física

TEMA:

=

“LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA CESAR SILVA DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DEL CANTON AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”.

AUTORA: RIVERA SANCHEZ NINFA NATALY

TUTORA: Lcda. MSc. Guevara Ganan Graciela Jeannette

Ambato – Ecuador

2010

APROBACIÓN DEL TUTOR TRABAJO DE GRADUACIÓN

En calidad de Tutora del Trabajo de Graduación sobre el tema:

LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA CESAR SILVA DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010, desarrollada por la egresada: Rivera Sánchez Ninfa Nataly, de la licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe. Para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, Marzo del 2010

TUTORA

Lcda. MSc. Guevara Ganan Graciela Jeannette

C.C. 1802657518

AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

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

RIVERA SÁNCHEZ NINFA NATALY

C. C. 180369203-5

AUTORA

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

La comisión de estudio y calificación del informe de trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “La falta de preparación física influye en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 – marzo 2010”, presentada por la Srta. RIVERA SÁNCHEZ NINFA NATALY, egresada de la Carrera de Cultura Física promoción marzo - agosto 2009 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

Lcda. . MSc. Gaviño Noemí Hortencia

Miembro 1

Ing. MSc. Vásquez Marcia

Miembro 2

DEDICATORIA

Dedico el presente proyecto a los seres que más amo en este mundo: mi padre de crianza Washington Garcés, mi padre que me engendró Germán Rivera, mi madre Edisa Sánchez, mis hermanos Vinicio, Junior, Mishel, Dayana, a mi hijo Ariel, a mi novio Yoffre y a mis abuelitas Ninfa y Natividad por ser todos ellos la fuente principal de mi inspiración y motivación para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor y fructífero.

Ninfa Nataly Rivera Sánchez

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mis más sinceras muestras de agradecimiento:

A Dios, por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciéndome cada día con su Santo Espíritu. A mis Padres, Hermanos, Hermanas y mi Hijo por creer, confiar siempre en mí, apoyándome en todas las decisiones que he tomado en la vida, por su amor, paciencia, comprensión y motivación, sin lo que hubiese sido imposible lograr terminar estos estudios.

A mis maestros, por sus consejos y por compartir desinteresadamente sus amplios conocimientos y experiencia. A mis compañeros y compañeras de clases, por el apoyo y motivación que de ellos he recibido.

Ninfa Nataly Rivera Sánchez

INDICE GENERAL

A. PAGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DELTRABAJO.....	iii
APROBACIÓN DEL TRABAJO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv

B. TEXTO

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

CAPITULO I

ELPROBLEMA

Planteamiento del problema:

Contextualización Macro (a nivel internacional o nacional).....	4
Contextualización Meso (a nivel provincial o local).....	4

Contextualización Micro (a nivel institucional).....	5
Análisis crítico (árbol de problemas).....	7
Prognosis.....	8
Formulación del problema.....	8
Interrogantes de la investigación.....	8
Delimitación espacial y temporal.....	9
Justificación.....	9
Objetivos.....	10
Objetivos General.....	10
Objetivos Específicos.....	10

CAPITULO II

EL MARCO TEORICO

Antecedentes investigativos.....	11
Fundamentación filosófica.....	11
Fundamentación legal.....	13
Categorías fundamentales.....	17
Hipótesis.....	57
Señalamiento de variables.....	57

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Modalidad básica de la investigación.....	58
---	----

Nivel o tipos de investigación.....	59
Población y muestra.....	60
Operacionalización de variables.....	63
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	67
Plan de recolección de información.....	67
Plan de procesamiento de la información.....	68

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis de los resultados e Interpretación de datos.....	69
Verificación de hipótesis.....	76

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	81
Recomendaciones.....	82

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

Datos informativos.....	83
Antecedentes de la propuesta.....	83
Justificación.....	84
Objetivos.....	85
Análisis de factibilidad.....	85

Fundamentación.....	86
La Propuesta “Guía de Técnicas.....	93
Metodología - Modelo operativo.....	98
Administración de la propuesta.....	100
Previsión de la evaluación.....	101
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
BIBLIOGRAFÍA.....	102
ANEXOS.....	104

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 - Población y muestra.....	62
Cuadro 2 - Operacionalización de variable independiente.....	63
Cuadro 3 - Operacionalización de variable dependiente.....	65
Cuadro 4 - Plan de recolección de información.....	67
Cuadro 5- Pregunta 1.....	69
Cuadro 6- Pregunta 2.....	70
Cuadro 7- Pregunta 3.....	71
Cuadro 8- Pregunta 4.....	72
Cuadro 9- Pregunta 5.....	73
Cuadro 10- Pregunta 6.....	74
Cuadro 11- Pregunta 7.....	75
Cuadro 12- Pregunta 8.....	76
Cuadro 13- Pregunta 9.....	77
Cuadro 14 - Frecuencias Observadas.....	78
Cuadro 15 - Frecuencias esperadas.....	79
Cuadro 16 - Cálculo de X^2	79
Cuadro 17 - Guía de técnicas de <i>preparación física infantil...</i>	93

Cuadro 18 - Metodología - Modelo operativo.....	98
Cuadro 19 - Administración de la propuesta.....	100
Cuadro 20 - Previsión de la evaluación.....	101

INDICE DE GRAFICAS

Gráfico 1 – Árbol de problemas.....	7
Gráfico 2 – Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico 3 - Preparación Física y el entrenamiento.....	32
Gráfico 4 - Preparación física: Es la superposición de estímulos que provoca en el organismo una reacción.....	36
Gráfico 5 - Rendimiento Deportivo.....	37
Gráfico 6 - Mujer: Rendimiento Físico.....	42
Gráfico 7 - Composición corporal y rendimiento físico.....	43
Gráfico 8 - Rendimiento Físico y Nutrición.....	45
Gráfico 9- Alimentación Saludable para un buen rendimiento físico	45
Gráfico 10 - Alimentación en Niños	46
Gráfico 11 - Alimentación y estados de ánimo	46
Gráfico 12 - Alimentación para arrugas	47
Gráfico 13 - Asimilación de Alimentos	47
Gráfico 14 - Alimentos crudos o cocidos	47
Gráfico 15 - Alimentos sustitutos	48
Gráfico 16 - Alimentos y alcohol	48
Gráfico 17 - Alimentación y ansiedad	48

Gráfico 18 - Alimentación y medicación	49
Gráfico 19 - Alimentación y placer	49
Gráfico 20 - Alimentación en el ejercicio	49
Gráfico 21 - Alimentación escolar	50
Gráfico 22 - Alimentación en la menstruación	50
Gráfico 23 - Alimentos y nutrición	50
Gráfico 24 - Alimentos para huesos	51
Gráfico 25 - Alimentación para levantar las defensas	51
Gráfico 26 - Alimentación para una mejor cicatrización	52
Gráfico 27 - Alimentos que caen mal	52
Gráfico 28 - Alimentación para sedentarios	52
Gráfico 29 - Alimentos enriquecidos	53
Gráfico 30 - Alimentación y Sexo	53
Gráfico 31 - Pregunta 1.....	69
Gráfico 32 - Pregunta 2.....	70
Gráfico 33 - Pregunta 3.....	71
Gráfico 34 - Pregunta 4.....	72
Gráfico 35 - Pregunta 5.....	73
Gráfico 36 - Pregunta 6.....	74
Gráfico 37 - Pregunta 7.....	75
Gráfico 38 - Pregunta 8.....	76
Gráfico 39 - Pregunta 9.....	77
Gráfico 40 – Campana de gauss.....	80

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La falta de preparación física influye en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 – marzo 2010”

AUTORA: Rivera Sánchez Ninfa Nataly

TUTOR: Lcda. MSc. Guevara Ganan Graciela Jeannette

El trabajo realizado nos permite determinar que la institución educativa se encuentra realizando alternativas para implementar una planificación de Gestión Institucional, la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la escuela “Cesar Silva” de la ciudad de Ambato, también se encontró facilidad para la aplicación de la encuesta la cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada en cuanto al problema investigado. Siendo este proyecto un documento que permite la participación directa del profesor de Cultura Física y de los estudiantes de la Institución, el mismo que ha sido elaborado para el total de los estudiantes, reduciéndole a un grupo reducido de personas (muestra), factible ha sido generar el compromiso con la institución, ante lo cual se establece una propuesta significativa, tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones

que servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, además cabe mencionar que el docente no se alcanza para dar sus conocimientos a toda la Institución, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente, como también la aceptación de parte de las autoridades de la Institución Educativa. Considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de conocimiento, fortalecimiento, eficacia y calidad.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo nos va a permitir reflexionar acerca de una educación significativa y creativa, tomando como punto de partida un nuevo modelo educativo. La investigación esta estructurada en una idea central “Educar por competencias”.

Así podrá leerse en una primera parte, dedicada a reflexionar a cerca de las características de una educación que supera lo tradicional, para realizar una guía de entrenamiento y que se dirige especialmente a mejorar la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento en la disciplina de futbol de la Escuela Cesar Silva del Cantón Ambato.

En una segunda parte se hará referencia a la nueva experiencia de ofrecer una alternativa moderna en el proceso de enseñanza-aprendizaje, fundamentada en una investigación de campo a través de la aplicación de cuestionarios a estudiantes y a docentes de la institución antes mencionada.

Como una última parte enfatiza toda una serie de recomendaciones teórico metodológicas, con las estrategias necesarias para educar con este nuevo modelo educativo.

Con todo esto estamos listos para formar estudiantes ricos en originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza, personas listas para afrontar los

obstáculos y problemas que se les va presentando en su vida escolar y cotidiana.

Desde este nuevo enfoque, el papel del docente es planteado bajo otro punto de vista, ya que pasa de ser el protagonista de la clase o de ser rol de facilitador a otro distinto, el de mediador de la enseñanza, por lo que debe promover a través de estrategias diferentes como la participación de los estudiantes, la construcción de sus aprendizajes y la formación con bases firmes en sus valores.

Mis deseos y mis mejores propósitos para que este trabajo permita al maestro y al estudiante, enfrentar a las limitaciones que implica seguir enseñando y aprendiendo.

Sin embargo debe quedar muy claro, que lo manifestado en este proyecto, no trata por ningún motivo, establecer principios o dogmas inalterables, más bien esta realizada para el comentario y los cuestionamientos sanos de todos los actores del proceso educativo.

En el capítulo I planteo el problema y realizo la contextualización del mismo tanto en la parte macro, meso y micro; detectando a la vez las causas y los efectos que produce el problema, también esta detallado los objetivos tanto el general como los específicos y por último justifico el tema de investigación.

En el marco teórico detallo minuciosamente los que son de cada variable, es decir sus contenidos y realizo la hipótesis.

En la metodología busque los tipos de investigación que voy a utilizar, realizo el cálculo de la muestra y operacionalizo las dos variables y planteo la recolección y procesamiento de la información.

En el capítulo IV analizo e interpreto los resultados mediante las tabulaciones y gráficos de referencia, realizo la verificación de la hipótesis a través del cálculo de χ^2 .

En el capítulo V doy mis conclusiones y a la vez pongo a consideración las recomendaciones.

En el capítulo VI realizo la propuesta la misma que es una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para obtener un óptimo rendimiento en el fútbol.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1.- TEMA

La falta de preparación física influye en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN

La Preparación Física, es uno de los componentes más importantes para el Entrenamiento Deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma, en el logro de óptimos rendimientos competitivos. El ritmo de vida de nuestro siglo unido a la tecnología actual y los simuladores eléctricos han hecho que los niños de ésta época pasen literalmente conectados a la televisión, al computador y a los juegos electrónicos, obligando a los chicos a un mínimo de movimiento, causando un desinterés casi total a los antes juegos tradicionales, masivos y en niveles más pequeños los juegos de salón; ligados a la apatía con respecto a la preparación y rendimiento físico, causando así un minúsculo o casi nulo de destrezas y habilidades haciendo que el desempeño en los deportes como es el fútbol sea completamente bajo o insatisfactorio, dando así un problema que debe ser tratado desde nuestros hogares hasta las instituciones educativas para recuperar el deseo de realizar ejercicios y movimientos coordinados de nuestros niños.

MACRO: En el Ecuador, apenas el 1% de los ciudadanos realizan actividad física es por eso que uno de los principales objetivos planteados en la nueva Ley del Deporte están: el reducir los niveles de sedentarismo existente y mejorar las condiciones de vida de los deportistas en el país. El Ministerio del Deporte, ha determinado que existen varias causas por las cuales la gente no realiza actividad física. Ya que el sedentarismo ha aumentado de modo espectacular en las últimas décadas, porque se ha reducido el trabajo manual, y el caminar ya no es un modo común de transporte. Se cree que el incremento del sedentarismo favorece la aparición de dos grandes problemas de salud, aumenta el avance rápido de enfermedades crónicas, como el infarto, la obesidad o la diabetes, que comienzan a muy temprana edad, además provoca una pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular, empeorando notablemente la calidad de vida de la persona sedentaria cuando llega a la vejez, es por eso que la preparación física del fútbol debe planificarse, es decir organizar en forma racional el trabajo encaminado para alcanzar fines u objetivos trazados previamente; esta planificación anual se suele dividir en períodos, y culmina en una evaluación física, parte del proceso deportivo, con el fin de conseguir su mejoramiento; todos debemos participar para aportar con más propuestas que ayuden a mejorar la salud de los ciudadanos y de los deportistas en el país.

MESO: A nivel de Tungurahua se observa que se han deteriorado las bases del deporte provincial, han coartado los anhelos y esperanzas de las personas que quieren encontrar el camino claro para una planificada y destacada vida deportiva. Con este antecedente, el apoyo de entidades como Gobernación de la Provincia, Prefectura de Tungurahua, Alcaldía del Cantón Ambato, Secretaría de Transparencia de Gestión y Ministerio de Trabajo y Empleo, será definitivo, para buscar la solución en el menor tiempo posible. Los deportistas y ciudadanos, miembros de una sociedad pujante e inteligente, están en la obligación de involucrarse e iniciar la construcción de un nuevo sueño colectivo que busque y marque nuevos hitos históricos, encaminados a fortalecer la

formación integral y física de los tungurahueses a través de la práctica deportiva para fortalecer y mejorar los rendimientos deportivos en la disciplina de fútbol de la provincia.

MICRO: En lo que concierne a la preparación física en la institución donde está encaminada mi investigación no hay una clara información de cómo practicar el deporte y hacer de esto un claro y provechoso trabajo para sacar estudiantes con excelentes rendimientos físicos en la disciplina del fútbol para poder competir con otras instituciones educativas, en este caso sería la falta de capacitación y tiempo del profesor encargado de la práctica de la Cultura Física hace que sea difícil dar un conocimiento claro y conciso a los estudiantes, razón por la cual se va a tratar de mejorar o cambiar lo rutinario para que todos los estudiantes de dicha institución tengan el deseo de aprender nuevos conocimientos, conocer la competencia sana, participar en campeonatos y mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina de fútbol.

www.efdeportes.com/.../preparacion-fisica-futbol.htm

www.explored.com.ec/...ecuador/la-preparacion-fisica-es-basica-para-la-punteria-170582-170582.html -

1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO

Se ha logrado observar que durante estos últimos años, el desempeño actitudinal y deportivo de los niños de la escuela me ha permitido sospechar que la falta de preparación física puede ser el origen del rendimiento deportivo bajo en la disciplina de fútbol, para lo cual estoy efectuando un análisis muy detenido, profundo y serio, ello ha dado lugar que se torne interesante las acciones, comportamientos, rendimientos individual y en grupo de los chicos. En tal razón ha valido la pena entender que la falta de preparación física está incidiendo en el rendimiento deportivo de la disciplina de fútbol de la escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato; por lo tanto considero oportuno, agradable y necesario este trabajo investigativo que esta

direccionado exclusivamente en función de mejorar los conocimientos de los muchachos y aumentar horas clase para lograr mayor interés por la Cultura Física dando así lugar al mejoramiento positivo del rendimiento de toda la institución. También se dice que en nuestro medio hay o existe una evidente falta de técnicos, formadores y entrenadores y que por lo general todos los deportistas o estudiantes han carecido de un guía competente y capacitado, además hay personas que han decidido el uso del lenguaje más sencillo posible, pero sin perder ni alejarse de la terminología técnica, el propósito es ayudar a un desarrollo tecnificado de este deporte en beneficio de nuestra niñez y juventud ya que procesarán materiales gráficos y videos como un guía de estudio para el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje.

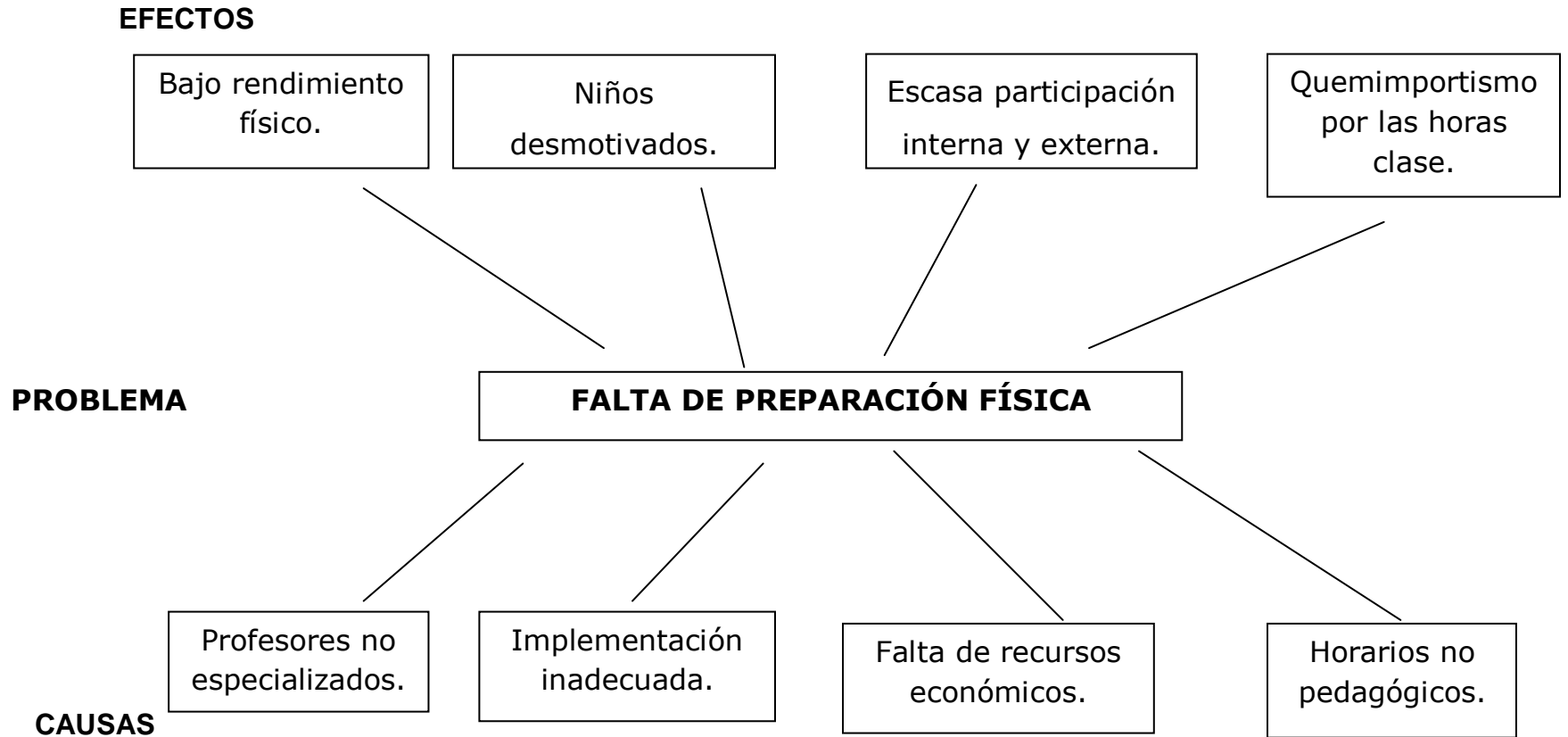


Gráfico N°1: ÁRBOL DE PROBLEMAS

ELABORADO POR:

NATALY RIVERA

1.2.3.- PROGNOSIS

Si la falta de preparación deportiva no es solucionada para el futuro, existirá estudiantes de bajo rendimiento físico, esto puede ocasionar el escaso alumnado en la Institución, enfermedades de difícil control y vacíos en el campo deportivo por consiguiente no habrá deportista ni en la Parroquia peor en la Provincia; lo que se requiere atención inmediata, para que la actitud y el rendimiento deportivo tome un rumbo positivo y mejore sus acciones, donde en un futuro no muy lejano haya participaciones decididas y fructíferas en todas sus competiciones dentro y fuera de la institución.

Esta desidia que puede ser producto por la poca práctica de la Cultura Física, que manifiestan los niños continuamente, debemos tratar de mejorar para que los resultados en la disciplina de fútbol sean de alto rendimiento.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la falta de preparación física en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 – marzo 2010?

1.2.5.- INTERROGANTES (SUBPROBLEMAS)

- ¿Diagnosticar porque los estudiantes de la escuela Cesar Silva son afectados por la falta de preparación física?
- ¿Analizar el interés en el estudio de que la falta de preparación física es notable en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes del establecimiento?
- ¿Proponer mecanismos para aumentar el rendimiento físico para el desarrollo del fútbol en los estudiantes de la escuela?

1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

DELIMITACION ESPACIAL: en la escuela Cesar Silva, ubicada en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

DELIMITACION TEMPORAL: se realiza en el período noviembre 2009 – marzo 2010

1.3.- JUSTIFICACIÓN

Hemos detectado la preocupación que existe de parte de los señores padres de familia y de los señores profesores de la Escuela Cesar Silva quienes imparten sus conocimientos a sus educandos, por conocer el comportamiento casi inactivo e indiferente de la mayoría de los estudiantes y que puede estar asociados simplemente por la falta de preparación física, ésta situación me ha dado la pauta para que a través de este trabajo investigativo se descubra que la falta de preparación física es insatisfecho donde refleja en el rendimiento deportivo de la disciplina de fútbol y que todas las anomalías generadas no se vean deslucidas en las diferentes participaciones interna o externa de la institución, además que los niños perciban o reciban conocimientos netamente nuevos para que de esta manera se logre alegría y satisfacción de los chicos, donde ellos puedan desenvolverse en el futuro dentro y fuera de un campo de juego.

En nuestro medio hay o existe una evidente falta de técnicos, formadores y entrenadores y que por lo general todos los deportistas o estudiantes han carecido de un guía competente y capacitado, además hay personas que han decidido el uso del lenguaje más sencillo posible, pero sin perder ni alejarse de la terminología técnica, el propósito es ayudar a un desarrollo tecnificado de este deporte en beneficio de nuestra niñez y juventud ya que procesarán materiales, gráficos y videos como una guía de estudio para el desarrollo del

proceso de enseñanza – aprendizaje. Así como el desconocimiento de nuevas tácticas y técnicas de preparación física lo que influye en el rendimiento físico del fútbol; hacen que el trabajo sea monótono, pesado y simple; razón principal para tomar cartas sobre el asunto y proponer nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje para alcanzar objetivos que realmente sean los óptimos.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Estudiar profundamente sobre la falta de preparación física, para lograr controlar, mejorar o cambiar su rendimiento físico en el fútbol de la escuela Cesar Silva, en el período 2009-2010.

1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Diagnosticar porque los estudiantes de la escuela Cesar Silva son afectados por la falta de preparación física.

Analizar el interés en el estudio de que la falta de preparación física es notable en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes del establecimiento.

Proponer una guía para aumentar el rendimiento físico para el desarrollo del fútbol en los estudiantes de la escuela.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Deteniéndose tan solo en los aspectos más básicos, el presente trabajo investigativo tiene una connotación única ya que no se ha realizado en ningún tiempo ni lugar este tipo de trabajo en nuestra Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato, para lo cual ha sido imprescindible interesarme en esta problemática, afanarme en buscar una o varias soluciones a través del diálogo, la motivación, meditación y ejercicios básicos; enfocados sobre la disciplina de fútbol de todos los estudiantes del establecimiento, para lo cual debemos tomar en cuenta que ya hay investigaciones sobre la preparación física y el rendimiento físico de la disciplina de fútbol.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Mi investigación está orientada en el paradigma CRÍTICO – PROPOSITIVO, en la actualidad un potente movimiento tendiente al perfeccionamiento de la Cultura física, importantes realizaciones en cada ejercicios o juegos son el resultado de intensos esfuerzos, donde se dice que el deporte organiza la actividad del hombre para proporcionarle una forma de vida física adecuada, de esta manera se establece con mayor claridad sus relaciones, con el cuidado y el mantenimiento de la salud, el trabajo, el descanso, el deporte, recreación y al mismo tiempo se complementa con la formación de valores totalmente positivos encaminados a metas grandes. También se e adquiere conocimientos a través de la práctica física, el deporte y la recreación para promover el desarrollo

corporal y el bienestar del deportista, donde se mejora todas las capacidades físicas.

La indagación empírica realizada me está posibilitando profundizar en los sentidos que adquiere la noción de crítica en el ámbito de la formación de profesionales en Ciencias de la Educación. Hemos podido observar que el uso de dicha expresión no tiene un sentido declarativo, sino que se la involucra en las acciones prácticas con relación a la enseñanza de campos disciplinares específicos. En tal sentido, la crítica no es sólo un contenido más a enseñar sino un enfoque adoptados por las cátedras. Por otra parte, también pudimos confirmar la convivencia de significados diversos de la crítica en las propuestas formación y en sus desarrollos curriculares. En los casos analizados, se pudieron visualizar dos grandes posturas que dan lugar a acciones prácticas diferenciadas. Una centrada en la tradición filosófica y en la búsqueda del desarrollo, por parte de los alumnos de un pensamiento y una reflexión crítica del conocimiento; mientras que la segunda postura, basada en la corriente crítica de su campo disciplinar, ponen el énfasis en una enseñanza comprometida con una teoría transformadora donde “la función crítica de la educación no se agota en el mero análisis de la realidad personal y social, sino en niveles que van desde el conocimiento crítico, como ejercicio del pensamiento crítico, a la conciencia crítica y a la programación del futuro personal y social.

En este trabajo quiero refrescar la historia de la Educación Física y del deporte más masivo que tenemos en nuestro país, que es el fútbol. Es que tenemos la opción de conocer nuestra propia historia, para saber hacia dónde vamos. Dado que no es habitual, encontrar este tipo de información y que muchos colegas los desconocen. Rescatando la importancia de la Educación Física existente en esa época, última década del siglo XIX.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Deporte comunitario en la escuela

El Programa “Deporte Comunitario en Escuelas”, es un componente del sector educativo que permite masificar el deporte ecuatoriano, mediante el cual las instituciones educativas que participen en la actividad física y de deporte gozarán de la entrega de implementos deportivos como incentivos para esta práctica recreacional.

Por ello los Ministerios de Educación y del Deporte, firmaron el Acuerdo Ministerial No. 0001-09, mediante el cual crean el programa “Deporte Comunitario en Escuelas”, a desarrollarse en planteles educativos oficiales del país, quienes cuenten con infraestructura deportiva adecuada y de fácil acceso, para organizar actividades físicas en espacios de encuentro comunitario, ejecutándose en horarios que no interfieran con la actividad curricular normal de los estudiantes como son fines de semana y días feriados.

En tal razón sugerimos a las instituciones educativas que tengan infraestructura física a participar de manera voluntaria con la comunidad en general en este programa con la finalidad de generar y crear espacios físicos para la práctica deportiva y recreativa.

A continuación le invitamos abrir los links en dónde encontrará toda la información y los requisitos para que pueda suscribirse y ser seleccionado en este programa.

Acuerdo interministerial

- Instructivo del programa deporte
- Acta compromiso

- Ficha de inscripción
- Ficha de planificación

<http://www.educacion.gov.ec/pages/interna.php?txtCodInfo=178>

La forma legal esta basada en la Ley del Deporte Ecuatoriano

Art. 23.- El Ministerio de Educación y Cultura es responsable del funcionamiento del sistema educativo nacional, de la formulación y ejecución de la política cultural y deportiva y de la difusión del desarrollo científico y tecnológico.

<http://leyco.org/mex/fed/137.html>

Disposiciones Generales

Artículo 1: Esta Ley tiene por objeto establecer las directrices y bases del deporte social y como actividad esencial para la formación integral de la persona humana.

Artículo 2: El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respecto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

Artículo 3: Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminaciones fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad, quedando a salvo las limitaciones que para el resguardo de la salud de las personas establezcan las leyes, reglamentos y resoluciones.

Artículo 4: Se declara de utilizada pública el fomento, la promoción, el desarrollo y la práctica del deporte, así como la construcción, dotación, mantenimiento y protección de la infraestructura deportiva nacional.

Artículo 5: Los entes públicos y privados del deporte deberán desarrollar programas específicos a los fines de incorporar al sector estudiantil a la práctica deportiva, como fundamento del deporte nacional. En los niveles de educación superior se adoptarán las medidas conducentes para asegurar la práctica del deporte por parte de los alumnos de ese sector.

Artículo 6: Se declara obligatoria la práctica del deporte en las Fuerzas Armadas Nacionales, incluyendo los conscriptos y demás alistados, de conformidad con las instrucciones que al respecto imparta el Ministerio de la Defensa.

Artículo 7: Los trabajadores tienen derecho a practicar deportes y las empresas están obligadas a facilitar su ejercicio, sin menoscabo de las obligaciones laborales y el normal desenvolvimiento de la actividad productiva o de prestación de servicios de la empresa.

Artículo 8: La actividad deportiva se fundamentará en los principios de democracia, autonomía, participación, autogestión, descentralización y desconcentración y solidaridad.

Artículo 9: En la práctica del deporte deberán tomarse en cuenta las características particulares, exigencias somáticas y sociales de los menores de

edad, así como la necesidad de su correcto desarrollo y el de las estructuras dedicadas a ello. En consecuencia:

1. A la actividad deportiva de los menores de edad se le dará preferencia en la programación de los espacios y horarios de las instalaciones deportivas.
2. Para la organización deportiva nacional será prioritario el apoyo y el respaldo a las estructuras activas existentes dedicadas a este sector a fin de consolidarlas y fortalecerlas.
3. Deberá enfatizarse el aspecto lúdico-recreativo y minimizarse la presión competitiva de las actividades deportivas realizadas por menores de doce (12) años y;
4. Ningún menor de edad podrá actuar en el deporte profesional, sin la expresa autorización para ello por parte del Directorio del Instituto Nacional de Deportes previo análisis de cada caso particular.

www.ventanalegal.com/leyes/ley_deporte.html

2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

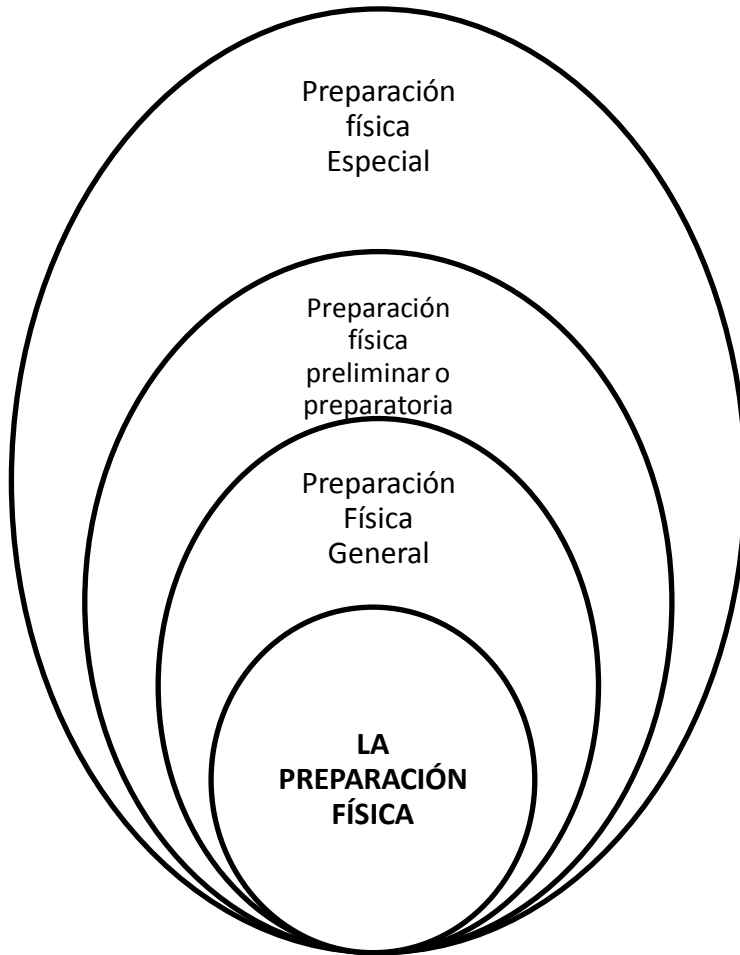
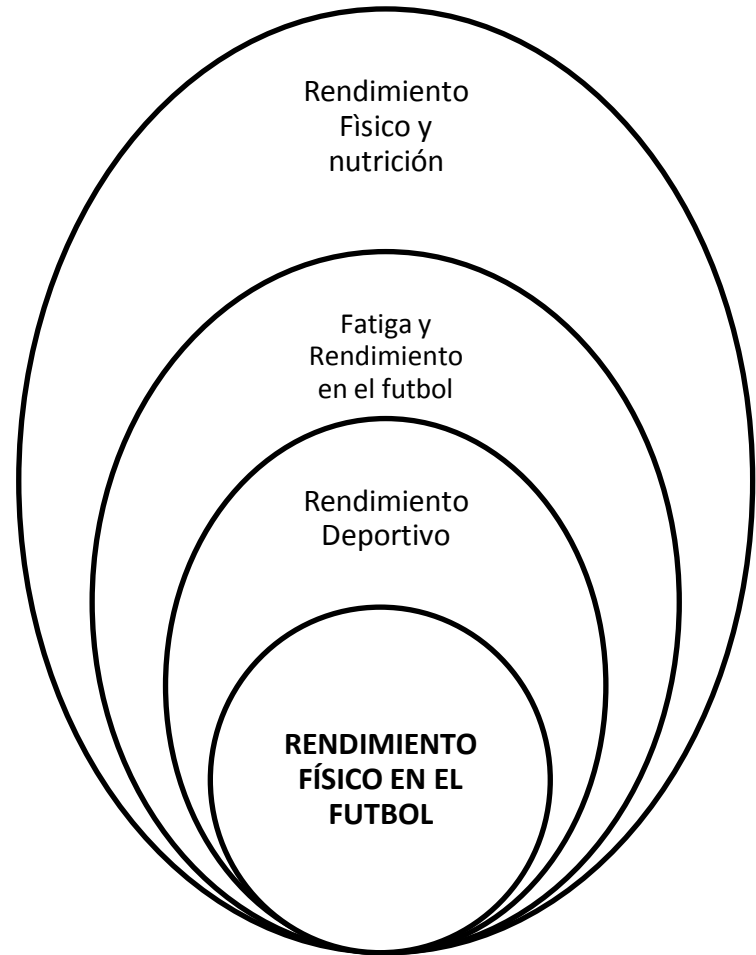


Gráfico Nº 2

V. I.



V. D.

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA PREPARACIÓN FÍSICA

El complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea a adquiridos nuevos matices con la experiencia del siglo anterior y las posibilidades que tiene para nuevo siglo. Dado en que esta significa el basamento científico más importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la Forma deportiva del atletas para dar cumplimiento al objetivo final la competencia en sus diferentes periodos competitivo del ciclo olímpico.

Tomando como punto de partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo, donde todas sus teorías bien fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido.

Es obligación del Entrenador , Preparador Físico, profesor, etc. el que dirige y entrena estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física todo lo cual redundara en la elevación del nivel del deportista al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos preparación física periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

Osolin plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Platonov 1993 Matviev 1954. Sin embargo otros como Grosser y colaboradores 1988 señalan la Preparación Condicional con sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las

cualidades motrices corporales imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad Ej. Voluntad, motivaciones, percepciones, convicciones etc.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos, preparadores físicos y entrenadores.

Un elemento base que debe permanecer es la estabilidad o mantenimiento de los niveles logrados alcanzados desde el punto de vista de la Preparación Física General y Especial , en el marco de la etapa cercana a la competencia y dentro de la misma competencia .

Vascóncelos Raposo [2000] Concluyentemente plantea que la Preparación Física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico.

Pero para garantizar como mínimo que esto sea asegurado es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

T .Banupa (2000) señala la posibilidad de que se combinen las capacidades físicas especiales y las motoras para formar determinadas capacidades motoras combinadas y que la señala como una composición dominante de las capacidades biomotrices en distintos deportes.

Es propio reconocer que ambos investigadores tienen como consideración precisa a tener muy en cuenta en las distintas formas de expresión de la Preparación Física donde se establece una combinación entre ellas, dado en que todas se complementan jugando su papel predominante en el periodo en que les corresponden jugar su función, para garantizar el objetivo final de cada entrenador, preparador físico o profesor que es la forma deportiva.

Preparación Física: Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad– movilidad y agilidad.

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación al servicio del deporte.

Preparación Física General: Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos deportivos.

Preparación Física Preliminar o Preparatoria: Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

Preparación Física Especial: Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al

desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique.

<http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-isica/preparacion-fisica.shtml#preparac>

Los Objetivos de la Preparación Física

Los objetivos serán siempre lo primero aunque sean lo último en alcanzarse.

Los objetivos son importantes porque ayudan a esclarecer lo que el entrenador y/o preparador físico desean de sus alumnos. Le ayuda en aspectos tan concretos y útiles como:

- Conocer cuáles son los contenidos más apropiados para la preparación física, así como su distribución más adecuada.
- Determinar la técnica metodológica más adecuada para la enseñanza – aprendizaje.
- Establecer una evaluación motivante y retadora para sus deportistas, a la vez que le permite conocer cómo se desenvuelve todo el proceso del entrenamiento y cómo evolucionan aquellos.

La existencia de objetivos claros vincula al deportista al entrenamiento haciéndolo actuar conscientemente en su provecho. Por otro lado, no puede haber evaluación correcta sin objetivos claros; resulta imposible juzgar sobre la eficacia de una acción sin conocer el efecto o el resultado pretendido.

Clases de objetivos de la preparación física

Dentro de la docencia deportiva se distinguen tres clases de objetivos:

Generales: Se refieren a los valores máximos que son tratados de alcanzar por la institución, el entrenador, el P.F. y el deportista. Esta característica lo hace permanentemente útil como punto de referencia.

- Ayudar, al entrenamiento técnico y psicológico, a construir al deportista.
- Ayudar, al entrenamiento técnico y al psicológico, a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices.
- En la práctica, este objetivo es el más importante. Los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades.
- Ayudar, al entrenamiento técnico y psicológico, a alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto. Este objetivo servirá de orientación en los momentos del ciclo anual en que sean necesarios conseguir la forma deportiva y la puesta a punto.

Específicos (a corto plazo): presentan límite de tiempo. Guardan estrecha relación con los contenidos. Son bastantes evaluables.

Terminales de fase (a medio plazo): Presentan límite de tiempo. Guardan estrecha relación con los objetivos generales y los contenidos.

Son bastante evaluables: Se establecen para el final de cada una de las tres fases de la construcción del deportista.

www.monografias.com › Salud › Deportes –

Entrenamientos de futbol

Los futbolistas deben tener una cierta condición física que los posibilite a los entrenamientos y desarrollar su máximo potencial. Hay que tener en cuenta cualidades orgánicas (resistencia orgánica aeróbica), musculares (fuerza y resistencia muscular, potencia y flexibilidad), perceptivo-cinéticas (velocidad de reacción, coordinación, equilibrio, habilidad y destreza); que a su vez se pueden clasificar como de primer orden (fuerza, resistencia y velocidad) y de segundo orden (flexibilidad, coordinación y equilibrio).

La resistencia es muy importante y necesaria en las primeras etapas de la preparación física y los **entrenamientos de fútbol**, con ella se pretende alcanzar capacidad de vencer un esfuerzo en el mayor tiempo posible, tanto a nivel orgánico –dirigida al aparato cardiorrespiratorio, logrando equilibrio entre el oxígeno que se consume y el que se toma, con un esfuerzo constante-como a nivel muscular, relacionada con el aparato locomotor, cuando se trabaja en deuda de oxígeno, es decir que el oxígeno que se toma es insuficiente para el esfuerzo que se realiza.

Preparación física y entrenamientos de fútbol

Esta preparación física de fútbol debe planificarse, es decir organizar en forma racional el trabajo encaminado para alcanzar fines u objetivos trazados previamente; esta planificación anual se suele dividir en períodos, y culmina en una evaluación física, parte del proceso deportivo, con el fin de conseguir su mejoramiento; puede ser subjetiva, dependiendo totalmente del juicio que el entrenador hace del jugador, objetiva, como resultante de la aplicación de test y de las estadísticas, mixta, resultante de combinar las dos primeras.

<http://www.solofutbol.cl>

Preparación física en el fútbol

Un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

Es indispensable calentar al jugador, un músculo frío sometido a un esfuerzo corre gran riesgo de lesionarse. El *dribbling* requiere un alto nivel de fondo físico así como el apoyo sin pelota o defender durante periodos prolongados, ésta son actividades que el futbolista desempeña durante el encuentro.

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

<http://www.futbol-tactico.com/tienda/index.php?id=14>

El Entrenamiento Físico del Futbolista

Incluso las personas más partidarias de la práctica, que se vanaglorian de no haber abierto nunca un libro, tienen su propia teoría. Una teoría que se ha desarrollado a través de la experiencia y que refleja su propia manera de ver el fútbol "puro".

Se intentará extraer las consecuencias prácticas que pueden aplicarse al entrenamiento del fútbol en todas las edades y todas las clases de rendimiento según los últimos conocimientos científicos sobre el entrenamiento y la medicina deportiva.

Siempre se indicará que deben tenerse en cuenta las relaciones interfactoriales y los efectos recíprocos y que el entrenamiento del fútbol debe entenderse como un proceso unitario en el cual los factores determinantes de la optimización del juego y de la capacidad de juego del equipo deberán ejecutarse de forma integrada.

El propósito de todos los manual de entrenamiento es presentar la relación entre los objetivos, los medios y los métodos y, basándose en éstos, ofrecer soluciones para el entrenamiento y el juego de competición. Presentan, por un lado, las bases científicas del entrenamiento y los fundamentos médico-deportivos de los factores de rendimiento condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad, así como los correspondientes métodos y formas de desarrollarlos. Por otro lado, se ofrece también indicaciones muy útiles para el diagnóstico del rendimiento y el control del

entrenamiento mediante test adecuados y diferentes formas de control. Finalmente dicen, que se ocupa de forma extensa de las particularidades del entrenamiento de niños y de jóvenes. Dado que el entrenamiento del fútbol en la infancia y la juventud, no sólo en cuanto a cantidad sino especialmente a calidad, está sujeto a normativas muy diferentes del entrenamiento para adultos, se ha puesto especial énfasis en una presentación del entrenamiento específico por edades tanto en lo referente a la metodología como a los medios, teniendo en cuenta la resistencia psicofísica de las diferentes edades, también se observa que en la primera parte se ocupa particularmente del desarrollo de los factores que condicionan el rendimiento del futbolista, ofrece también una completa serie de indicaciones tanto al deportista de elite como al entrenador, así como ejemplos prácticos que facilitan la optimización del entrenamiento del fútbol.

<http://www.solofutbol.com>

La Preparación Física en el fútbol

La preparación física en el fútbol es un proceso dirigido a la mejora y acondicionamiento de todos los valores físicos del individuo para que pueda dar la mejor respuesta durante el juego.

La preparación física establece una mejora de la movilidad del individuo y desarrolla las cualidades especiales de esa movilidad con las exigencias deportivas que está realizando.

El contenido o los contenidos de la preparación física vienen determinados por la edad y el nivel de forma del individuo y el nivel deportivo.

Si analizamos un equipo de fútbol y repartimos los contenidos de trabajo en función de la zona de ocupación y dentro de esa zona, el puesto específico que

desempeña, observamos que el trabajo o contenidos de trabajo (expresado en tiempo de participación, metros recorridos, acciones de golpeo etc.) difiere bastante entre los componentes del grupo.

No es lo mismo el trabajo que desarrolla un lateral que un central, un medio-centro que un medio-lateral, un centro delantero con una posición fija que un delantero con libertad de movimientos.

En el fútbol moderno la preparación física va dirigida a hombres polivalentes. Los contenidos son iguales o muy parecidos, dejando lo específico a la parte táctica o técnica.

Factores influyentes en el resultado motor deportivo

Factores no entrenables

- El talento deportivo.

Factores entrenables

- Cualidades Físicas Básicas del Sujeto.
- Técnica.
- Táctica y Estrategia.

El máximo potencial del individuo se adquiere entre los 18-26 años. Lógicamente este potencial se va a fundamentar muy mucho en una buena RESISTENCIA. Es importante considerar al respecto que la edad idónea para la adquisición de este tipo de Resistencia está entre los 17 y 18 años.

Tengamos bien presente que no se puede entrenar de la misma forma a un niño que a un adulto. Al trabajar con niños hablaremos de Educación Física de Base.

Elementos externos

- Sistema de Dirección.
 - Sistema nervioso.
 - Aparato endocrino.
- Sistema de Alimentación.
 - Aparato digestivo.
 - sistema respiratorio.
 - Aparato cardio-vascular
- Sistema de Movimiento.
 - Huesos.
 - Articulaciones.
 - Músculos.

Medidas y valoraciones

- Potencia.
- Velocidad.
- Fuerza.
- Resistencia.

Otros factores influyentes

- Intensidad, que aumentará por:
 - Velocidad.
 - Complejidad de los ejercicios.
- Aumento del número de repeticiones.
- Volumen que aumentará con la carga del mismo.
- Duración del entrenamiento.
- Recuperación entrenamiento.

Actividad desarrollada durante la recuperación

Proceso de adaptación en el entrenamiento

Las investigaciones han demostrado que el aumento de las cualidades básicas del individuo a través del ejercicio, deben de considerarse como un caso particular de adaptación del organismo al progresivo aumento del excitante. Este excitante, depende de la intensidad de la carga de la unidad de tiempo, siendo ésta la que determina la intensidad del estímulo y por tanto la reacción intensiva del músculo.

El progresivo aumento del esfuerzo puede venir determinado, como hemos visto por tres variantes: La intensidad, el volumen y la complejidad. Es fundamental establecer para cada una de las especialidades deportivas la relación de los medios y de los métodos.

La preparación moderna trata de abarcar simultáneamente todos los factores de entrenamiento, porque se ha demostrado que con una preparación unilateral especializada, mientras se progresa en un sector, se regresa en otro, y la magnitud de esa pérdida de condición general se aumenta proporcionalmente en relación con el tiempo en que se está realizando únicamente una actividad específica.

Etapas de preparación:

- Acondicionamiento General.
- Competición.

No hay diferencias esenciales en los contenidos en cuanto a volumen, intensidad y complejidad del esfuerzo. A medida de que avanza la temporada deportiva, el tiempo de permanencia en el entrenamiento es cada vez mayor,

porque el volumen de trabajo y la intensidad son mayores, en consecuencia los descansos más largos.

- Recuperación.
- Descanso.
- Sobre la dinámica de los esfuerzos en el entrenamiento
- La dinámica de los esfuerzos en el entrenamiento ha de considerarse como factor principal en la evolución positiva de la forma del deportista.
- Los resultados que se obtienen a nivel individual y de deporte de equipo no se corresponde, la mayoría de las veces, con una eficaz distribución de las cargas y de los tiempos de entrenamiento. Es decir no existe una estrecha relación entre el contenido, cantidad e intensidad de los entrenamientos y la exigencia de la competición.
- Los esfuerzos específicos no pueden ser interrumpidos durante largo tiempo, es más, la tendencia actual es que los períodos de transición y de descanso se junten de manera que no exista interrupción en el proceso de entrenamiento.
- Actividades rutinarias y débiles solamente gastan energía, pero apenas producen resultados positivos.
- Es precisamente la asimilación de estímulos sucesivamente crecientes en volumen e intensidad lo que permite a algunos deportistas realizar 8 ó 12 sesiones de entrenamiento semanales con períodos de trabajo de hasta 4 horas o más

Acondicionamiento General

Es el conjunto de ejercicios y esfuerzos que tiene como finalidad el preparar al organismo del jugador, para realizar otros esfuerzos mayores.

No se puede ni debe aplicar entrenamientos específicos, sin previamente tener una buena capacidad aeróbica, un buen desarrollo muscular y control corporal.

No se puede hablar de un entrenamiento de fuerza o potencia con aplicación de cargas, si previamente no hay un Acondicionamiento General.

Dirigiremos el Acondicionamiento General a los distintos Sistemas, Órganos y aparatos:

- Sistema de dirección.
 - Cerebro.
- Sistema de Movimiento.
 - Huesos.
 - Músculos.
 - Articulaciones.
- Sistema de alimentación.
 - Aparato Cardio-Circulatorio.
 - Aparato Respiratorio.
 - Aparato Digestivo.
 - Otros órganos (higado, riñón).

En base a:

- Los principios de entrenamiento.
- Las cualidades físicas básicas.
- La finalidad de los ejercicios.
- La aplicación y progresión de las cargas.

Calentamiento

Constituye la parte inicial, el preludio de toda competición y de todo entrenamiento.

El calentamiento es la actividad física que predispone al jugador para realizar posteriormente una actividad de intensidad mayor; permitiendo que el jugador obtenga el máximo rendimiento de su actividad, economizando el máximo su potencial biológico.

Dirigido a:

- Aparato Cardio-Pulmonar.
- Aparato Neuro-Muscular y Articular.
- Facultad de concentración.

Beneficios:

- Aumento de fuerza en las contracciones musculares.
- Mejora la coordinación indispensable.
- Prevención de lesiones.
- Beneficios en los procesos metabólicos celulares.
- El Segundo-Aliento se obtiene más fácil.

Características:

El calentamiento debe de ser:

- **Prolongado.**
 - El requerimiento en exceso brusco y prematuro del organismo provoca agarrotamiento muscular y ahogo.
- **Progresivo.**

- Al principio con mucha lentitud. El calentamiento aumenta de intensidad hasta alcanzar el ritmo propio del entrenamiento, enlazando con la parte siguiente, o de la competición.
- General: El calentamiento tiene una parte general que es la misma para cualquier actividad deportiva.
- **Adaptado.**
 - Duración: de 15 a 30 minutos.
 - Pulsaciones: de 90 a 120 p/minuto.
 - El calentamiento: Estático, en movimiento o mixto, según se el sitio disponible.
 - Repeticiones: De 8 a 12.

Ejercicios: Carrera suave (5 a 10 m.) ejercicios de coordinación motora, flexibilidad, relajación, para finalizar, aceleraciones.

<http://www.futbol-pf.com>.

Preparación Física y el entrenamiento

Gráfico N^o 3



Amigos aquí encontraremos una sección de la importancia del “preparación física” y de algo él de sus intimidades. Es básicamente la formación del deportista y esencial obtener un alto rendimiento en cualquier tipo de competición que participes.

Toda la modalidad atlética del deporte requiere, en el primer lugar, una preparación física buena y conveniente del individuo, que rechazará positivamente en las calidades técnicas tácticas para la práctica de cualquier deporte.

Por medio de la preparación física, y más concreto con los ejercicios físicos el deportista desarrolla una serie de primeros calidades que son: resistencia, coordinación, flexibilidad, fuerza, agilidad y velocidad.

Para realizar los ejercicio físicos conveniente que entrena al trabajo de toda la estación es debido al plan, siendo preferible de hacer independientemente del ejercicio táctico, aunque el ejercicio táctico es una carga física para el individuo.

Para saber el nivel de los deportistas, tanto individualmente como en grupo, una serie será la prueba necesaria que los resultados nos darán o comenzarán de cuál será posible ser comenzado para planear el entrenamiento de la estación de mi deporte.

La Preparación Física en base a la experiencia

Según mi experiencia como deportistas puedo decir que la preparación física es una serie de ejercicios que pregunten a nuestro cuerpo con el propósito de desarrollar habilidades a largo plazo y mejoren la comprobación y las calidades del motor de cada sportsman.

Por ejemplo, como amaestrador del béisbol que tiendo para trabajar difícilmente en el entrenamiento físico de mi equipo como él basa para una estación larga. Por medio de esta faceta ciertas características íntimas de cada pelotero se descubren que se pueden utilizar en cualquier momento de juego.

Que sigue con la preparación física en general su resultado es obtener una producción mejor y mayor del deporte. Divertirte a amigo a que lees a mí eres bien importante que la estructuración de un entrenamiento físico está adaptada en todas sus dimensiones y ésta contiene conocimiento científico.

¿Cuál es la Necesidad de la Preparación Física?

La preparación física y la instrucción técnica de la preparación y táctica son tres términos que deben ir siempre tomados de la mano en las disposiciones del deporte. Oye bien, si descuidas uno de ellos que no serás listo al 100% de posibilidades en tu producción y qué retrasa para hacer en tu deporte.

Se ha verificado claramente que la producción del deporte de los aumentos del atleta cuando se pone bajo ambos tipos de preparación.

Se imagina a un jugador del fútbol con grandes calidades técnicas pero la comprobación insondable, este jugador nunca llegará las metas que, esperaron al principio de él. Igualmente sucede en el caso inverso.

El aumento de la producción en un deportista ocurre a través de muchos años del entrenamiento y la preparación física constante.

El profesor de preparación física planea antes de comenzar la estación los objetivos a obtener, con una serie exhaustiva de ejercicios, a mejorar la física, la técnica y táctica a sus pupilos.

Cuando es la meta inmediata obtenida, se continuará con el segundo, hasta la obtención del contingente final predicho.

Cada persona realmente necesitará un rato resuelto de culminar su entrenamiento físico. Pues el deportista está alcanzando niveles óptimos, el

amaestrador podrá fijar los objetivos diferentes y convenientes a sus nuevas capacidades.

http://www.beisbolendirecto.com/preparacion_fisica.php

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

La preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

A la preparación física también se la conoce con los nombres de preparación condicional, porque desarrolla las capacidades condicionales, o acondicionamiento físico.

Presentado en dos volúmenes aborda la preparación física desde una perspectiva global y abierta para todos. Por un lado, abarca todas las parcelas de la moderna preparación física y las agrupa racionalmente y, por otro, da soluciones válidas a la preparación física en los diferentes deportes.

Dosifica cualitativa y cuantitativamente las mil propuestas de ejercicios, las cuales se presentan para dos tipos de usuario, aquellos que quieren estar en forma a través de un programa equilibrado de actividades físicas sin ningún tipo de exigencia competitiva y, para aquellos que necesitan un estado de forma preciso para competiciones de carácter deportivo, con un alto nivel de exigencias físicas.

Preparación física: Es la superposición de estímulos que provoca en el organismo una reacción.

Gráfico Nª 4



Ejemplo: Un estímulo determinado durante un tiempo limitado, el organismo responde alcanzando una altura en su capacidad de trabajo, posteriormente suspendemos el ejercicio para que se produzca la recuperación. Seguidamente, al volver a dar un estímulo igual al anterior vemos que la duración del mismo puede ser mayor con lo que la capacidad de trabajo se ve aumentada.

¿Cómo se mide? La aplicación de un estímulo constante, siempre que este sobre pase un umbral de excitación nos va a proporcionar una elevación en la capacidad de trabajo.

http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/preparacion_f/preparacion_f.ht

VARIABLE DEPENDIENTE: EL RENDIMIENTO FÍSICO EN EL FUTBOL

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va a tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

Rendimiento Deportivo

Dentro del conjunto de elementos que influyen en el rendimiento deportivo, uno de los más importantes en función del tipo de deporte es el relacionado con el Rendimiento Físico.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.



Gráfico N^o 5

www.biolaster.com/rendimiento_deportivo

¿Qué significa alto rendimiento físico?

Definición Conceptual: Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080824191905AAG0xLo>

En mi opinión personal: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

Aquí añadido un comentario que puede ser constructivo para todo el mundo, no sólo para la preparación física y aumento de rendimiento de jugadores de la disciplina del fútbol, sino también para todas aquellas personas firmes defensoras de la dieta de las croquetas, que no concretas. Me consta que

puede ser un poco largo y engorroso de leer, pero merece la pena, porque somos lo que comemos.

Rendimiento:"Producto o utilidad que le da una persona o cosa en relación con lo que gasta, cuesta o trabaja".

Rendimiento físico:"Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

Aptitud física:"Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla".

Aptitud psicológica:"Para determinar si el individuo es psicológicamente apto para realizar esfuerzos físicos debe poseer una estabilidad emocional y una aptitud psíquica positiva (desarrollo de la voluntad y motivación)".

Gasto energético:"Cantidad de energía liberada para la utilización de la combustión orgánica".

Bajo rendimiento físico:"Pérdida de la efectiva técnica a causa de no poder realizar la táctica planteada por falta de condición física".

Condición física:"Sumatoria de la fuerza, velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica y flexibilidad".

Resistencia:"Capacidad de sostener un esfuerzo el mayor tiempo posible".

Fuerza:"Es la facultad de vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado".

Velocidad:"Es la facultad de reaccionar a un estímulo, contraer los músculos y trasladarse en el menor tiempo posible".

Equilibrio:"Es la facultad de asumir y mantener una posición contra la fuerza de atracción de la gravedad".

Coordinación:"Es la facultad neuromuscular que se relaciona con la armonía y la eficiencia, cualquiera sea su nivel de complejidad".

Coordinación gruesa:"Movimientos ejecutados por la contracción y relajación de grandes grupos musculares".

Coordinación fina:"Movimientos precisos ejecutados por grupos musculares pequeños, en una acción que complementa la anterior y le da detalles de precisión al movimiento".

Coordinación visomotora:"A través de la información recibida de la visión se ordenan los movimientos para que el resultado sea una acción precisa".

Componentes del rendimiento

A) Técnica

- Capacidades de diferenciación, adaptación y aprendizaje, etc.
- Capacidades motrices divididas en: elementales (reptar, correr, saltar, etc.), específicas deportivas (diferentes técnicas).

B) Condición física

- Capacidades de prioridades energéticas como fuerza y resistencia.
- Capacidades de prioridades coordinativas como velocidad y flexibilidad.

C) Capacidades tácticos- cognitivas

- Circunscriben los procesos de percepción, combinación e intelectuales (estratégicos) durante los procesos deportivos.

D) Capacidades psíquicas

- Son la voluntad, la fuerza de voluntad, la motivación y el temperamento.

E) Condiciones básicas

- Son aquellos componentes que mantienen el desarrollo del rendimiento dentro de unos determinados límites como el talento, la constitución física y el material.

F) Condiciones externas

- Como el tiempo, el clima, las características del suelo, el ambiente, las condiciones familiares.

De lo expuesto hasta aquí, cabe resaltar que los aspectos parciales del rendimiento, son una parte distinguible pero que no la podemos diferenciar como campos separados del rendimiento humano. Tienen marcada interrelación y el paso de una a otras a menudo no es apreciable.

<http://www.monografias.com/trabajos51/rendimiento->

Fatiga y rendimiento en el jugador de Fútbol

En este artículo analizamos la aparición y el desarrollo de la fatiga durante los partidos de fútbol y los posibles mecanismos fisiológicos que la causan. De acuerdo a los análisis de la ergogénesis del esfuerzo y a los valores del rendimiento durante el partido de fútbol, la fatiga o la reducción del rendimiento ocurren en tres momentos diferentes en el partido:

1. Después de esfuerzos intensos en períodos de corta duración en todo el partido (esfuerzo intermitente).
2. En el inicio de la segunda mitad.
3. En los últimos 15 minutos del partido

Se presenta el conocimiento actual sobre la fatiga y las posibles estrategias para minimizar la fatiga y el rendimiento en el partido de fútbol.

<http://www.futbol-tactico.com/futbol/articulo>

Mujer: Rendimiento Físico



Gráfico N^o 6

Cuánto más tiempo le dediques a realizar **ejercicios** menos eficiente te vuelves, ¿cuántas horas le dedicas a las pesas por ejemplo, son en realidad todas esas horas que realizas ese ejercicio?. Si concurrimos al **gimnasio** no tendremos tiempo para realizar otra tarea nada más que esa, te concentrarás en ese plan de entrenamiento, pondrás toda tu atención y el resultado será efectivo.

Vayas donde vayas podrás sacarle jugo extra a este entrenamiento, no solamente **quemarás calorías** sino que también podrás conseguir mucho más **beneficios, tono muscular**, mejor nivel de forma y una **energía** extra que te acompañará todo el día.

Debes además, y es muy importante hacer intervalos, esto significa que debes alternar entre períodos cortos de trabajo intenso y períodos cortos de recuperación, hacer intervalos te ayudará a ponerte en forma mucho más rápido e incrementará tu velocidad sea cuál fuere el ejercicio que realices.

<http://www.creceroperecer.com/2009/11/27/mujer-rendimiento-fisico/>

Composición corporal y rendimiento físico.

Gráfico N° 7

Para fines prácticos decimos que hay dos componentes en el cuerpo humano: la masa grasa y la masa libre de grasa.



La masa libre de grasa comprende todos los tejidos que no son grasa, es decir, hueso, vísceras, sangre, etc.

La masa grasa se divide en dos, una es la grasa esencial que es la mínima necesaria para mantener la vida y la otra es la grasa de depósito. Se ha estimado que la grasa esencial comprende un 4-5% de la masa total para hombres y un 12-13% para las mujeres. La grasa de depósito es la que se acumula en exceso, principalmente cuando la cantidad calorías es excesiva o el ejercicio es insuficiente o ambos. La grasa de depósito se acumula en diferentes regiones corporales según predisposición genética, es decir se puede acumular en la cintura, glúteos, brazos, pecho, espalda, etc. Cuando se mide la grasa corporal independientemente de la metodología se está determinando tanto la grasa esencial como la de depósito.

Una ventaja del ejercicio sistemático es la reducción de tejido graso y retención o aumento del tejido muscular. Esto depende del tipo de programa de ejercicio que se esté siguiendo.

En general, en los deportes el tener exceso de peso en forma de grasa representa una desventaja, principalmente en deportes de velocidad, potencia, fuerza y resistencia muscular. La excepción a la regla lo representan levantadores de pesas de peso pesado, luchadores de sumo y linieros de fútbol americano. Cada deporte tiene para los que lo practican sus intervalos óptimos de grasa corporal tanto para hombres como para mujeres y es conveniente estar en ellos para un mejor rendimiento.

Como una guía general el intervalo del porcentaje de grasa para personas adultas con adecuado acondicionamiento físico es: 14-17% para hombres, 21-24% para mujeres.

El intervalo del porcentaje de grasa para personas atléticas es menor.

Una estimación más precisa toma en cuenta la edad y género de la persona, y otros factores, según la técnica y el equipo de medición que se use.

Para obtener una pérdida de grasa corporal y retención o aumento de masa muscular debe vigilarse también la alimentación y suplementación.

Rendimiento físico y nutrición.

Aquellas personas que realizan actividad física constante (muy necesario; pero siempre adaptada a las capacidades y estado de cada uno/a) ya sea por placer, salud o a nivel competitivo requieren no solo del entrenamiento o trabajo físico sino de una alimentación sana y nutritiva, pues no todo lo que entra por la boca son verdaderos nutrientes. Usamos de muchos comestibles y bastantes menos nutrientes. La alimentación debe de incluir el aporte de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Durante el ejercicio ocurre un nivel mayor de transpiración que hace que se pierdan sustancias y consecuentemente deben reponerse.

**Gráfico Nª 8**

saludnaturalholistica.blogspot.com/.../rendimiento-fisico-y-nutricion.html

Alimentación saludable para un buen rendimiento físico

Los alimentos como reserva de energía

Qué alimentos no deben faltar

Errores más comunes

Recomendaciones

Algunos consejos

**Gráfico Nª 9**

Cuidar la alimentación, practicar de forma regular deporte, abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol...) y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que solemos plantearnos al comienzo de cada nuevo año. Y todo, para mejorar nuestra calidad de vida, que depende fundamentalmente del cuidado de nuestra salud.

Alimentación en Niños: El primer año es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y cuando éste es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y /o tratar diversas situaciones patológicas y crear unos buenos hábitos alimentarios.



Gráfico N° 10

Alimentación y estados de ánimo: Consumir alimentos que nos gustan puede animarnos y hacernos sentir satisfechos y relajados. Y por el contrario, en ocasiones, comer nuestros alimentos favoritos puede provocarnos sentimientos negativos de culpa y remordimiento. ¿Cómo podemos reducir los efectos negativos y aumentar el impacto positivo de la comida en nuestro estado de ánimo?



Gráfico N° 11

Alimentación para arrugas: Las arrugas son surcos, marcas, o pliegues de la piel. Aparecen a lo largo de todo el cuerpo a medida que el hombre o la mujer se van haciendo mayores. Aunque responden a un proceso natural, suponen una gran preocupación para todo el mundo, puesto que son signos claros de envejecimiento. De todas las arrugas corporales las que más importancia damos son aquellas que aparecen en el rostro o cara y las que aparecen en el cuello y manos.



Gráfico N° 12

Asimilación de Alimentos: El ser humano necesita materiales con los que construir o reparar su propio organismo, energía para hacerlo funcionar y reguladores que controlen ese proceso. La nutrición incluye un conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos para mantenerse vivo y realizar todas sus funciones.



Gráfico N° 13

Alimentos crudos o cocidos: Más vitaminas, más sales minerales y un número mayor de micro-nutrientes (que son muy útiles para contrastar los radicales libres producidos bajo esfuerzo físico): estos son los méritos de los alimentos crudos que, según algunos expertos de la nutrición, deberían ocupar el primer puesto en la mesa.



Gráfico N° 14

Alimentos sustitutos: La oferta de alimentos sustitutos con un aspecto similar a la leche, la carne y sus derivados, pero compuestos por ingredientes vegetales entre los que abunda la soja, abarca desde yogures con sabor a fresa, queso, paté y hamburguesas, hasta chorizos, croquetas, salchichas, filetes y carne picada.

**Gráfico N° 15**

Alimentos y alcohol: Beber y comer son comportamientos asociados que se repiten habitualmente, y más todavía en ocasiones señaladas, como las fiestas. Y entre los excesos que más habitualmente se comete en torno a la mesa, destaca el abuso de bebidas alcohólicas. Si bien un consumo moderado o esporádico de bebidas como cerveza, vino o licores no entraña riesgo para la salud, cuando la cantidad es alta y el consumo frecuente puede intoxicar gravemente al organismo.

**Gráfico N° 16**

Alimentación y ansiedad: Una alimentación inadecuada puede agravar la ansiedad. La ansiedad es un estado emocional en el que la persona tiene sentimientos de angustia, desesperanza y de vacío interno. Se trata de un trastorno que empieza afectando a la mente pero que también puede tener repercusión sobre diversos órganos del cuerpo, pudiendo llegar a producir: taquicardia, dolor estomacal, diarreas, etc.

**Gráfico N° 17**

Alimentación y medicación: La ingesta conjunta de ciertos medicamentos y alimentos puede provocar efectos no deseables. Son las llamadas interacciones.

Existen interacciones entre medicamentos y alimentos, o, para ser más precisos, entre determinados medicamentos y ciertos componentes de los alimentos, la mayoría de las cuales son debidas a componentes naturales de los alimentos, pero en algunos casos también se deben a aditivos alimentarios.



Gráfico N^o 18

Alimentación y placer: El gran error de nuestra cultura está en la necesaria asociación entre placer y exceso en cuestiones relacionadas a los sentidos. Cuanto más estimulación de sensaciones reciben nuestros cinco sentidos, más y más novedad y acumulación de estímulos se necesita para producir placer. Y esto funciona tanto para los placeres visuales como auditivos o del gusto.



Gráfico N^o 19

Alimentación en el ejercicio: Los deportistas han creído desde hace mucho tiempo que “cada uno es lo que come”. La nutrición es uno de los elementos más importantes para mejorar el rendimiento deportivo, aun cuando esta relación se ha llevado frecuentemente hasta extremos absurdos.



Gráfico N^o 20

Alimentación escolar: La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil.

Gráfico N° 21



Alimentación en la menstruación: Para algunas mujeres los días previos a su menstruación son verdadero tormento debido a que las molestias suelen ser severas y, en ocasiones, incapacitantes.

El consumo de algunos alimentos aminora los síntomas y, de seguir al pie de la letra ciertas indicaciones, incluso puede perderse peso; lo que sigue seguramente le interesa.



Gráfico N° 22

Alimentos y nutrición: Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.



Gráfico N° 23

Alimentos para huesos: Si bien todos parecen saber que es necesario, muy pocas personas consumen las cantidades mínimas de calcio, de ahí que las enfermedades de los huesos sean tan comunes. Las estadísticas indican que en Argentina entre el 40 y el 50 por ciento de los jóvenes de ambos sexos, y entre el 30 y el 40 por ciento de los mayores de 25 años, consumen menos del 50 por ciento de la dosis de calcio aconsejada para su edad.



Gráfico N° 24

Alimentación para levantar las defensas: Estrés prolongado, dietas inadecuadas, cambios bruscos de temperatura o el descanso insuficiente provocan que nuestro cuerpo se resienta y desciendan nuestras defensas. Hay signos, como pupas en los labios, cansancio mayor del habitual, heridas que tardan en cicatrizar, dolores musculares sin haber practicado ejercicio o fragilidad del cabello, que delatan que las defensas de nuestro organismo están bajas.



Gráfico N° 25

Alimentación para una mejor cicatrización: La operación ha sido todo un éxito, ahora la clave se encuentra en la recuperación nutritiva, te indicamos que debes comer.



Gráfico N° 26

Alimentos que caen mal: Algunas personas sufren intolerancia a ciertos alimentos. La leche, las frutas y los productos endulzados con sacarosa les pueden producir malestares como dolores en el vientre e, incluso, diarrea. Lo que sucede es que el organismo de estas personas no puede procesar algunos hidratos de carbono, como la lactosa (azúcar de la leche), la fructosa o la sacarosa.



Gráfico N° 27

Alimentación para sedentarios: La dieta debe regirse por los criterios de alimentación equilibrada y deberá aportar más o menos calorías en función de la edad y sexo de la persona, su dedicación del tiempo libre a actividades sedentarias o por el contrario activas o muy activas (caminar, jugar al pádel, natación...), etc.



Gráfico N° 28

Alimentos enriquecidos: ¿Tiene sentido tomar alimentos enriquecidos o son suficientes los micronutrientes presentes en la alimentación normal para cubrir nuestras necesidades? La verdad es que la respuesta depende de qué tipo de alimentación sigue uno y dónde se alimenta.

**Gráfico N° 29**

Alimentación y Sexo: La cocina es toda tuya, comienza a desarrollar toda tu creatividad, yo te puedo guiar con los alimentos más adecuados para el encuentro, elige un buen texto como para romper el hielo y da rienda suelta a tus sentidos. Seguro te preguntarás que tienen que ver los alimentos y el sexo, a lo largo de esta charla unidireccional te lo voy a explicar.

**Gráfico N° 30**

Una forma de lograrlo es hacer deporte. No sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además una excelente forma de prevenir enfermedades. Y si al hábito deportivo sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más beneficiosos: en el peso, en la tensión arterial y la circulación; en el colesterol, grasas y niveles de azúcar en sangre; o en el riesgo de las enfermedades de la civilización (obesidad, males cardiovasculares, diabetes...). Así mismo, la combinación de deporte y una dieta saludable nos ayuda a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés.

Para ello, son especialmente recomendables los deportes que, en una práctica regular, permiten aumentar progresivamente la intensidad y ejercitar grandes grupos de músculos durante al menos una hora: caminar, correr, esquiar (de fondo), hacer gimnasia de mantenimiento o aeróbic, andar en bicicleta... El hecho de que en el ejercicio de este tipo de disciplinas deportivas se quemen

reservas de grasa a modo de combustible energético explica lo ventajoso que su práctica habitual resulta para la salud.

Los alimentos como reserva de energía

El organismo obtiene de la alimentación y de las propias reservas corporales la energía que necesita para desarrollar sus funciones vitales (bombeo del corazón, respiración...) y los movimientos musculares. Los alimentos aportan sustancias nutritivas como hidratos de carbono, grasas y proteínas (su función principal se enmarca en la formación de músculos, tejidos, órganos...), así como vitaminas y minerales, que, sin contener energía, cumplen otras funciones muy importantes; otras sustancias como el agua y la fibra también facilitan un perfecto funcionamiento del organismo.

Además, el cuerpo goza de la propiedad de almacenar reservas energéticas, que quemará cuando no las pueda obtener directamente de los alimentos. Las principales reservas corporales son las grasas (en tejido graso y músculo) y el hidrato de carbono (glucógeno en músculo e hígado, y glucosa en sangre), que se agota rápidamente a no ser que se mantenga una alimentación adecuada que compense las pérdidas.

Ambos combustibles se consumen por separado o a la vez, en función de diversos factores como la intensidad y la duración del ejercicio, el estado físico (cuando el estado de forma es bueno, se queman más grasas), el sexo, la dieta previa al ejercicio (si es pobre en hidratos de carbono, antes se agotarán las reservas), la temperatura y la humedad ambiental (con calor, aumenta el consumo de glucógeno muscular hasta la aclimatación del cuerpo).

Durante el reposo y en ejercicios de más de 20 minutos de duración, el cuerpo quema principalmente grasas como combustible energético (al esquiar, con bajas temperaturas, se queman más grasas para mantener la temperatura

corporal). En cambio, si los ejercicios son intensos y de corta duración (1–3 minutos), el cuerpo consume fundamentalmente hidratos de carbono, que suministran de forma rápida energía al organismo.

¿Qué alimentos no deben faltar en la dieta del deportista?

Cuando realizamos una actividad física extra, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias...; patatas; legumbres; frutas y su zumo), ya que de agotarse las reservas, se produce la temida pájara, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse. Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras.

Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

Errores más comunes en relación con la alimentación y el deporte

Circulan creencias y teorías de dudosa procedencia referentes a la alimentación que pueden comprometer la salud y el bienestar de los deportistas. Un claro ejemplo de ello es el consumo excesivo de alimentos y/o suplementos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, leche y derivados y suplementos especiales) durante la práctica deportiva, con el propósito de aumentar la masa muscular.

En contra de lo que algunos piensan, no sólo no se logra ese efecto, sino que además pueden provocar una sobrecarga del riñón (al eliminar por la orina cantidades elevadas de una sustancia tóxica llamada urea), pérdidas de calcio por la orina (aumenta el riesgo de osteoporosis), o una alteración de los niveles de grasas y colesterol en sangre (aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares). Otros errores comunes son pensar que los suplementos de vitaminas y minerales mejoran el rendimiento físico, o, simplemente, practicar deporte sin cuidar la alimentación y la hidratación.

Recomendaciones

Desayunos y meriendas:

- Lácteo: leche, yogur, cuajada, quesos.
- Cereales: pan, pan tostado, galletas, cereales, muesli, bollería suave.
- Frutas frescas o zumos.
- Fiambres o embutidos, conservas (atún, etc.), quesos...
- Grasas: mantequilla o margarina.
- Complementos: mermelada, confitura, miel, azúcar...
- Almuerzo (en función del desayuno y/o la merienda)
- Conviene incluir algún lácteo, cereales (un bocadillo tradicional –con fiambre, embutido, queso...-, o galletas) y una pieza de fruta o zumo.

Comidas y cenas:

- Verdura o ensalada combinada con patata o arroz o pasta o legumbre.
- Carne, pescado o huevo con guarnición vegetal y pan.
- Aceite para cocinar o aliñar los platos.
- Fruta fresca o algún lácteo.

Algunos consejos:

- Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos.
- Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con guarnición vegetal y pan, y una fruta o algún lácteo. Si se trata de un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo, y batido de chocolate o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono, el mejor antídoto contra la pájara.
- Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alim%20saludable.htm>

2.5.- HIPÓTESIS

La falta de preparación física incide notablemente en el rendimiento físico del fútbol de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato en el período noviembre 2009 - marzo 2010.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: la preparación física.

Variable Dependiente: el rendimiento físico del fútbol

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante es de carácter cuantitativo y cualitativo; los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo, porque va a valorar cómo afecta la falta de preparación física en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes.

Dentro de la modalidad básica de la investigación hemos tomado en cuenta las siguientes:

De campo: El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a hipótesis planteada.

El presente trabajo de investigación se realizará en la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

Esta investigación y la recolección de la información estarán relacionadas con las personas investigadas y el tema de estudio.

Documental bibliográfica: El presente trabajo es bibliográfico documental y lincográfico, debido a que se permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías, criterios y temas referentes a cómo afecta la falta de preparación física en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes.

Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

3.2.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Hemos escogido dos tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación.

Exploratoria: El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre la problemática de la falta de preparación física y el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva.

Descriptiva: La investigación descriptiva comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa – efecto entre las variables de estudio.

Métodos: Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación serán los siguientes:

Método Científico: Es científico porque se aplican técnicas que permitirán comprobar hechos investigativos y que permitirán obtener resultados comprobables.

Método de Observación: Este método que está implícito en todo el trabajo investigativo, porque, en calidad de investigador se observará, se dialogará con los participantes y se detectará que afecta la falta de preparación física en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes.

3.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente trabajo investigativo se lo realizará con una población de 540 estudiantes, el error máximo que se acepta es el 5%. Determine la muestra.

Modelo matemático para el cálculo de la muestra:

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

n tamaño de la muestra.

N población.

E error de muestreo.

PQ constante varianza población.

K coeficiente de corrección de error (K=2).

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

$$n = \frac{0.25 (540)}{(540-1) \frac{(0.08)^2 + 0.25}{2^2}}$$

$$n = \frac{135}{539 \frac{(0.0064) + 0.25}{4}}$$

$$n = \frac{135}{539 (0.0016) + 0.25}$$

$$n = \frac{135}{0,8624 + 0.25}$$

$$n = \frac{135}{1,1124}$$

$$\underline{\underline{n = 121}}$$

Por ser un universo un poco grande se calculó la muestra y las encuestas se aplicaron a la muestra determinada en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro.

Cuadro N° 1

Población	Muestra	Total
Profesor	1	1
Estudiantes	121	121
GRAN TOTAL		122

Sujetos de la investigación:

- Profesor
- Estudiantes

3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: la falta de preparación física.

Cuadro Nº 2

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
La preparación física constituye un proceso con el objetivo de conseguir y establecer la condición física de un deportista de manera que pueda dar lo mejor de sí mismo en el transcurso de una competición.	Proceso	Corto, Mediano y Largo plazo	¿Sabes qué es preparación física? SI () NO ()	Encuestas Cuestionarios
	Condición física	Resistencia cardio-vascular, Resistencia muscular y Fuerza muscular	¿Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento? SI () NO ()	

<p>La preparación física se basa en la teoría del entrenamiento y el fin es alcanzar el máximo rendimiento dependiendo del ámbito de aplicación.</p>	<p>Teoría del entrenamiento</p> <p>Máximo rendimiento</p>	<p>Preparación técnica y Preparación táctica</p> <p>Capacidad aeróbica y anaeróbica</p>	<p>¿Cuántas veces a la semana tienes práctica deportiva?</p> <p>1 vez a la semana ()</p> <p>2 veces a la semana ()</p> <p>¿Estás preparado físicamente para una pequeña competencia?</p> <p>SI () NO ()</p>	
--	---	---	---	--

Variable Dependiente: el rendimiento físico del fútbol.

Cuadro N° 3

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<p>Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.</p>	<p>Actividades físicas</p> <p>Mayor performance</p>	<p>Movimiento corporal</p> <p>Combate el cansancio</p> <p>Mayor formación y perfeccionamiento</p>	<p>¿Sabes qué es rendimiento deportivo?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Crees que necesitan más conocimientos de fútbol?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Crees que tu rendimiento es el óptimo cuando juegas fútbol con tus compañeros?</p> <p>SI () NO ()</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios</p>

	<p>Menor gasto energético</p> <p>En función de las expectativas</p>	<p>Consumo de energía</p> <p>Capacidad para trabajar</p> <p>Resultados ventajosos</p> <p>Retos alcanzados</p>	<p>¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de un partido de fútbol?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Sabes las principales reglas del fútbol?</p> <p>SI () NO ()</p>	
--	---	---	--	--

3.5.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Es importante destacar que los métodos de recolección de datos, se puede definir como: al medio a través del cual el investigador se relaciona con los participantes para obtener la información necesaria que le permita lograr los objetivos de la investigación.

La encuesta: Este método consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, actitudes o sugerencias.

Cuadro N° 4

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. ¿A qué personas está dirigido?	Profesor y Estudiantes.
3. ¿Sobre qué aspectos?	El rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 – marzo 2010”.
4. ¿Quién investiga?	Investigador: Nataly Rivera
5. ¿Cuándo?	Noviembre 2009 – marzo 2010
6. ¿Lugar de recolección de la información?	Cantón Ambato – Escuela “Cesar Silva”
7. ¿Cuántas veces?	121 estudiantes y 1 profesor
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9. ¿Con qué?	Cuestionarios
10. ¿En qué situación?	En la escuela “Cesar Silva” porque existió la colaboración de los involucrados

3.6.-PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Cuando haya terminado de usar los métodos y herramientas seleccionados para su estudio, tendrá información almacenada. Este capítulo trata sobre los procesos que permiten analizar la información recopilada; verificar su confiabilidad; interpretar y comprender los resultados; y presentar y usar los resultados.

Una vez recolectados los datos es necesario organizarlos, clasificarlos y resumirlos adecuadamente, de manera tal que posibilite un mejor análisis de la información obtenida.

- Se revisó y se analizó la investigación recogida, es decir se incrementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.
- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.
- Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico.
- Se comprobó y se verificó la hipótesis.
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Resultado de la encuesta dirigido a estudiantes (121)

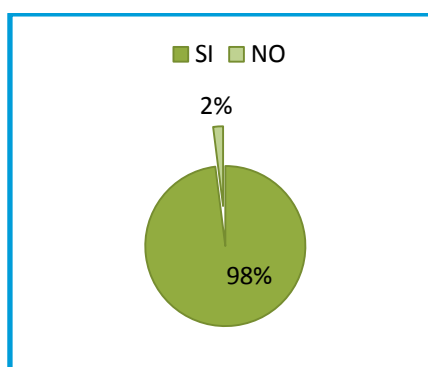
PREGUNTA N°1: ¿Sabes qué es preparación física?

Cuadro N° 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	118	98%
NO	3	2%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACION GRÁFICA

Gráfico N° 31



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **qué es preparación física** los 118 que representan el 98% dicen que SI mientras que los 3 que representan el 2% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que si saben qué es preparación física.

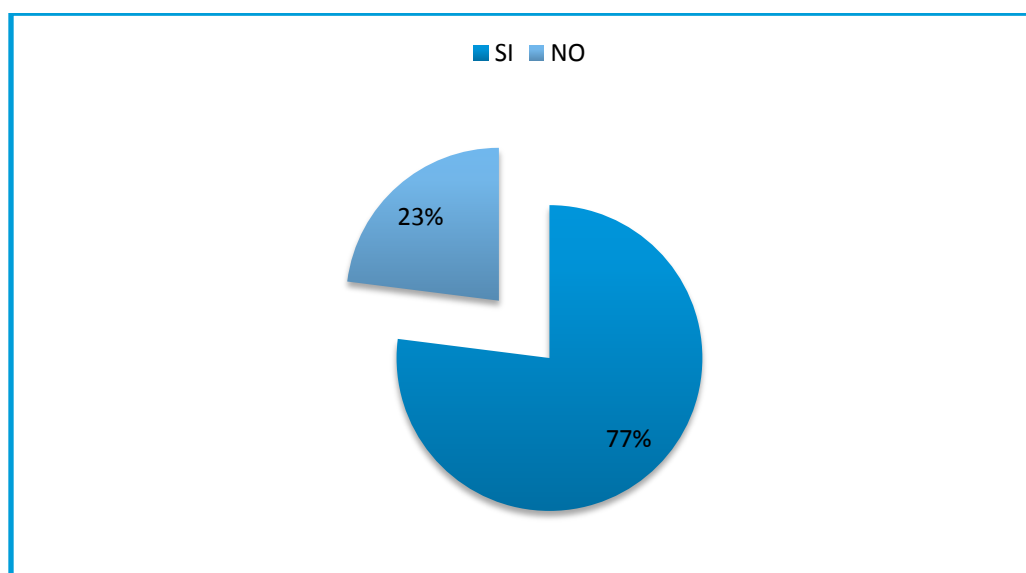
PREGUNTA N°2: ¿Sabes qué es rendimiento deportivo?

Cuadro N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	93	77%
NO	28	23%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 32



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **Sabes qué es rendimiento deportivo** los 118 que representan el 77% dicen que SI mientras que los 28 que representan el 23% dicen que NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de niños señalan que si tienen conocimiento de lo qué es rendimiento deportivo.

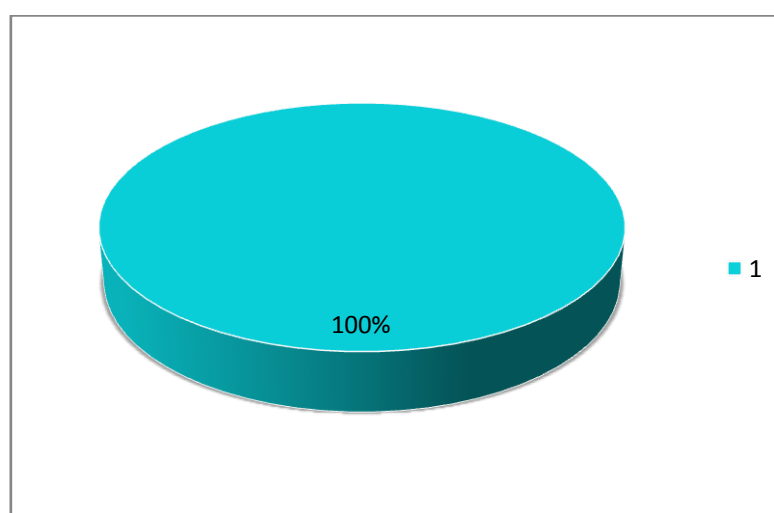
PREGUNTA N°3: ¿Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento?

Cuadro N° 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	121	100%
NO	0	0%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 33



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento** todos los encuestados que representan el 100% dicen que SI.

De los resultados obtenidos se concluye que todos los estudiantes realizan calentamiento antes de hacer los ejercicios.

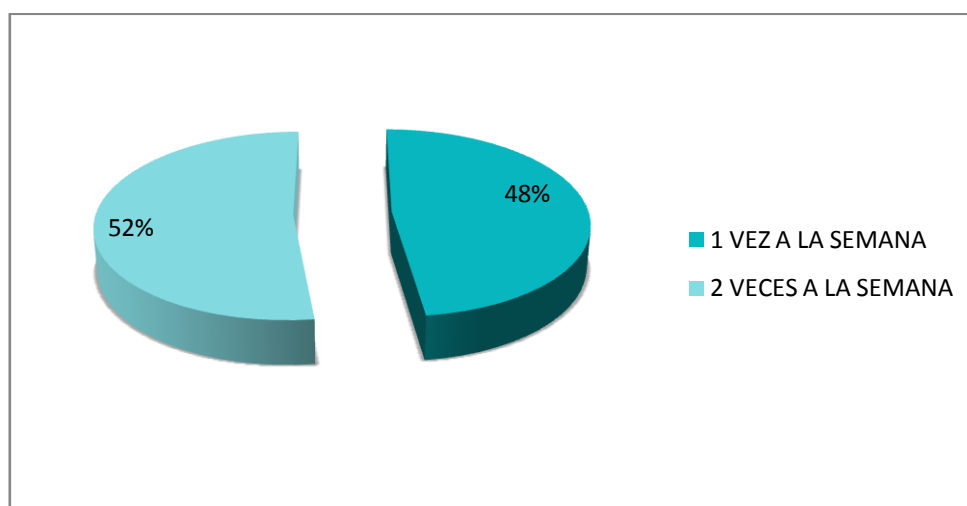
PREGUNTA N°4: ¿Cuántas veces a la semana tienes práctica deportiva?

Cuadro N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 VEZ A LA SEMANA	58	48%
2 VECES A LA SEMANA	63	52%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 34



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **Cuántas veces a la semana tienes práctica deportiva** los 58 encuestados que representan el 48% dicen que 1 VEZ A LA SEMANA mientras los 63 que representan el 52% dicen que 2 VEZ A LA SEMANA.

De los resultados obtenidos se concluye que si tienen práctica deportiva en la semana.

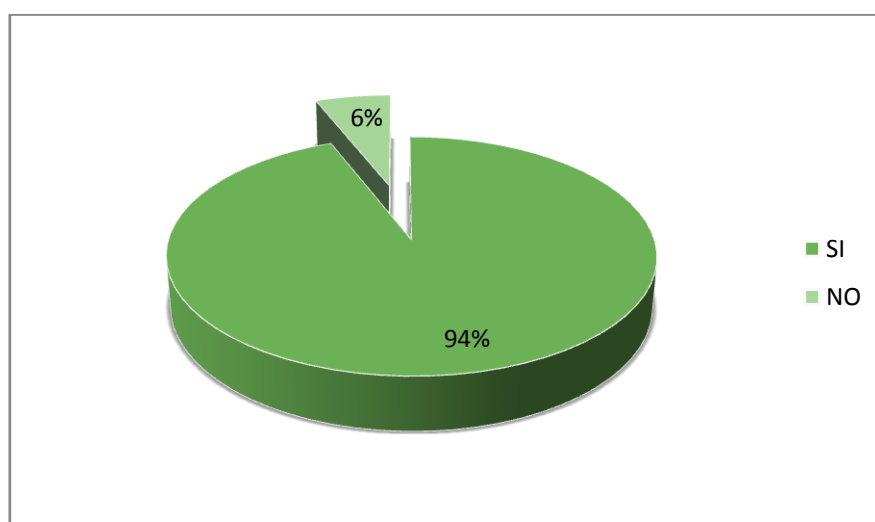
PREGUNTA N°5: ¿Está preparado físicamente para una pequeña competencia?

Cuadro N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	114	94%
NO	7	6%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 35



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **Está preparado físicamente para una pequeña competencia** los 114 encuestados que representan el 94% dicen que SI mientras que los 7 que representan el 6% dicen NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes están preparados físicamente para una pequeña competencia.

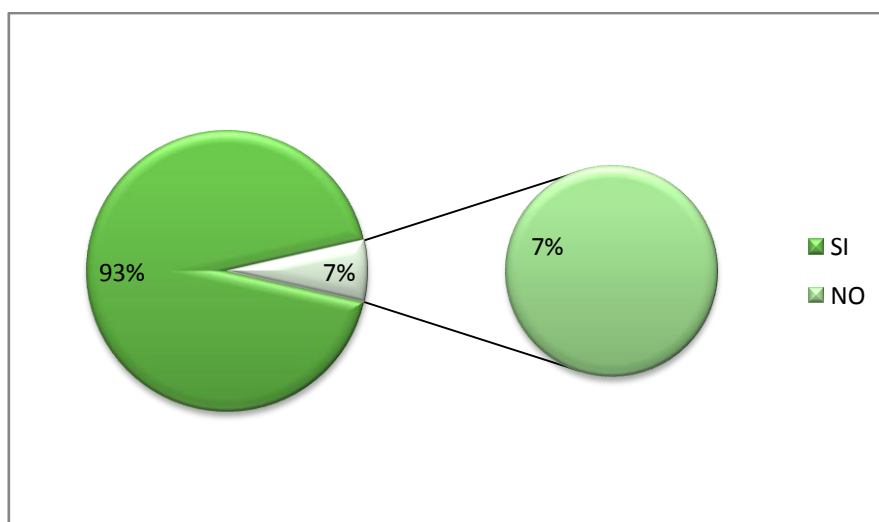
PREGUNTA N°6: ¿Crees que necesitan más conocimientos de fútbol?

Cuadro N° 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	112	93%
NO	9	7%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 36



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **¿Crees que necesitan más conocimientos de fútbol?** Los 112 encuestados que representan el 93% dicen que SI mientras que los 9 que representan el 7% dicen NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes necesitan más conocimientos de fútbol.

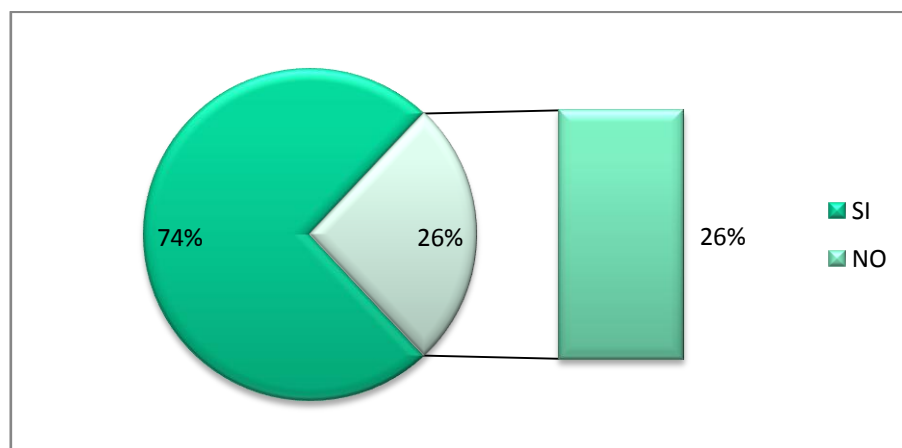
PREGUNTA N°7: ¿Crees que tu rendimiento deportivo es el óptimo cuando juegas fútbol con tus compañeros?

Cuadro N° 11

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	74%
NO	32	26%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 37



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **¿Crees que tu rendimiento deportivo es el óptimo cuando juegas fútbol con tus compañeros?** Los 89 encuestados que representan el 74% dicen que SI mientras que los 32 que representan el 26% dicen NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes están en el mejor rendimiento deportivo cuando juegan o participan entre sí.

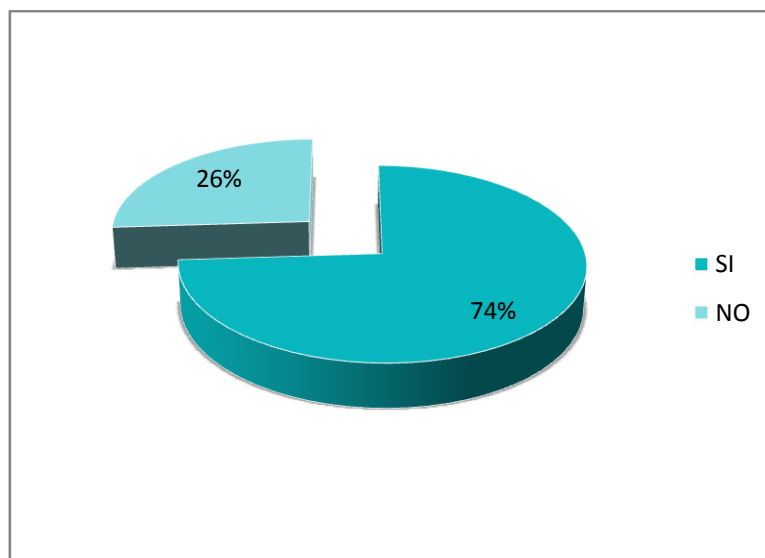
PREGUNTA N°8: ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de un partido de fútbol?

Cuadro N° 12

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	74%
NO	32	26%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 38



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de un partido de fútbol?** Los 89 encuestados que representan el 74% dicen que SI mientras que los 32 que representan el 26% dicen NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes ponen nerviosos antes de un partido de fútbol.

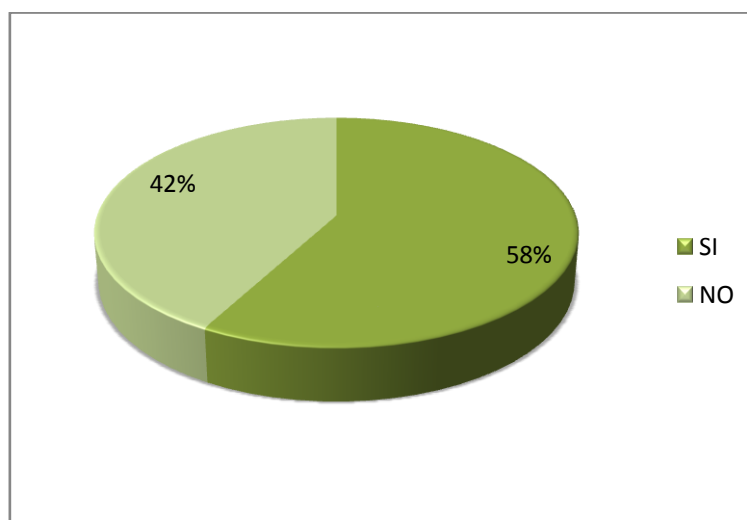
PREGUNTA N°9: ¿Sabes las principales reglas del fútbol?

Cuadro N° 13

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	58%
NO	51	42%
TOTAL	121	100%

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico N° 39



Fuente: Datos de la encuesta dirigido a estudiantes.

Elaboración: Nataly Rivera

Análisis: De los 121 estudiantes encuestados sobre **¿Sabes las principales reglas del fútbol?** Los 70 encuestados que representan el 58% dicen que SI mientras que los 51 que representan el 42% dicen NO.

De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes saben las principales reglas del fútbol.

4.3.- VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro Nº 14

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		
	SI	NO	SUBTOTAL
¿Sabes qué es preparación física?	118	3	121
¿Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento?	121	0	121
¿Sabes qué es rendimiento deportivo?	93	28	121
Crees que necesitan más conocimientos de fútbol	112	9	121
SUBTOTAL	444	40	484

HIPOTESIS

H₀ = la preparación física NO incide en el rendimiento físico del fútbol de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

H_i = la preparación física SI incide en el rendimiento físico del fútbol de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro Nº 15

PREGUNTAS	CATEGORIAS		
	SI	NO	SUBTOTAL
¿Sabes qué es preparación física?	111	10	121
¿Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento?	111	10	121
¿Sabes qué es rendimiento deportivo?	111	10	121
Crees que necesitan más conocimientos de fútbol	111	10	121
SUBTOTAL	444	40	484

CÁLCULO DE χ^2

O= Observadas

E= Esperadas

Cuadro Nº 16

O	E	O - E	$(O-E)^2$	$(O-E)^2/E$
118	111	7	49	0.4414
3	10	-7	49	4.9
121	111	10	100	0.9009
0	10	-10	100	10
93	111	-18	324	2.9189
28	10	18	324	32.4
112	111	1	1	0.0090
9	10	-1	1	0.1
484	484	0	948	51.6702

GRADOS DE LIBERTAD

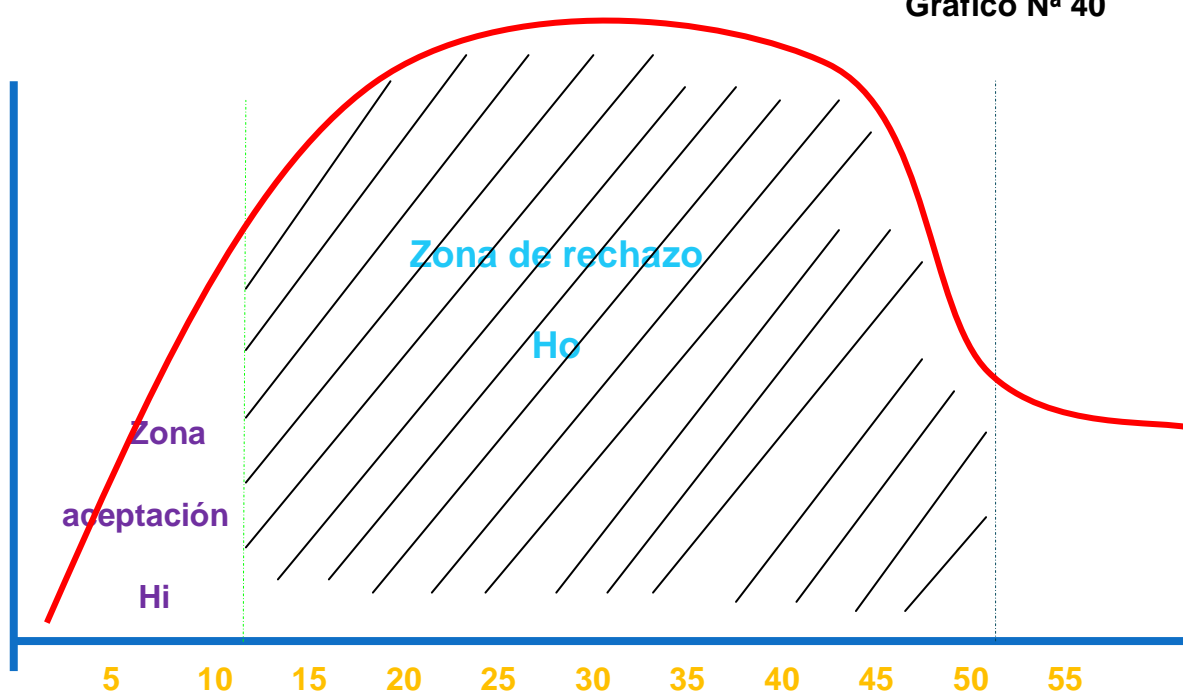
$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (4-1) (2-1) \rightarrow gl = (3) (1)$$

$$gl = 3 = 11.34$$

CAMPANA DE GAUSS

Gráfico N° 40



Decisión final

$$x^2_t = 11.34$$

$$x^2_c = 51.6702$$

De acuerdo a las regiones planteadas el último valor x^2_c es mayor que x^2_t , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

La preparación física **SI** incide en el rendimiento físico del fútbol de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato en el período noviembre 2009 – marzo 2010.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

Realizada la tabulación de los resultados obtenidos en las encuestas se establece como conclusiones los siguientes:

1. La mayoría de estudiantes tienen conocimientos empíricos sobre la preparación física y rendimiento físico.
2. Los estudiantes tienen solo un profesional de Cultura Física para todas sus clases.
3. Los estudiantes tienen solo una hora a la semana práctica deportiva.
4. Las encuestas indican que los estudiantes supuestamente están en óptimas condiciones para una competencia, porque saben correr y jugar más o menos el fútbol.
5. Según las encuestas los estudiantes se encuentran ansiosos y nerviosos ante una pequeña competencia.

RECOMENDACIONES

De lo expuesto anteriormente se puede llegar a establecer las siguientes recomendaciones para el bienestar de los estudiantes y de la Institución:

1. La necesidad prioritaria de los estudiantes es adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física y el rendimiento físico del fútbol.
2. Los estudiantes requieren de otro profesional más de Cultura Física para que sus clases sean captadas en forma clara, precisa y concreta.
3. Aumentar una hora más clase para que los estudiantes desarrollen y realicen la práctica deportiva, según lo que el Ministerio de Educación establece dos horas de práctica a la semana.
4. El profesional de cultura física debe realizar a sus estudiantes una pequeña evaluación para saber si están en el mejor rendimiento físico antes de una competencia.
5. El profesor debe dictar pequeñas charlas antes de una competición a sus estudiantes.

Surge entonces la necesidad que la Universidad Técnica de Ambato o en su caso de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, vea la posibilidad de poner en ejecución esta propuesta que beneficiará no solamente a los estudiantes si no también a la Institución y a quienes los dirigen.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

6.1.- DATOS DE INFORMACIÓN

Título: Elaborar una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol para los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato.

Institución: Escuela “Cesar Silva”

Beneficiarios: Docentes, estudiantes, autoridades y padres de familia de la escuela “Cesar Silva”

Ubicación: Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Noviembre del 2009.

Termina: Marzo del 2010.

Equipo responsable

Investigadora: Nataly Rivera Sánchez.

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el diseño de una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol, para mejorar el proyecto educativo el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas al docente y estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de que tanto docentes como estudiantes conozcan y manejen la guía buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar la posibilidad del mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas Instituciones Educativas han realizado leves esfuerzos para diseñar documentos de apoyo para el conocimiento y aprendizaje, los cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

La elaboración de la propuesta, una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol; se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación, ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo de una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol, y la potenciación del ser como filosofía de la vida en la institución será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas las mismas que se implementaran en la institución y en el aula.

Se hace necesario contar con una guía que sea didácticamente utilizado por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta, con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol, ofrece al docente y estudiante una guía para determinar los roles en el cumplimiento de sus labores, que resultara particularmente valioso y de gran utilidad fin evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

La elaboración de la propuesta, de una guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo

rendimiento del futbol, servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implantarse.

6.4.- OBJETIVOS

Objetivo General

- Elaborar una guía de técnicas para que los estudiantes adquieran conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol; para la ayuda, el análisis, la planificación y la ejecución de la misma.

Objetivos Específicos

- Proponer mecanismos de inclusión al establecimiento la guía de técnicas de preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol.
- Desarrollar la guía de técnicas tanto con el docente como con los estudiantes.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo se justifica ya que al realizar la guía de técnicas para adquirir conocimientos científicos sobre la preparación física para llegar a un óptimo rendimiento del futbol de la escuela “Cesar Silva” de la ciudad de Ambato, influenciará directamente en la aplicación adecuada de la guía pedagógica, el mismo que es de fácil cumplimiento o acceso y servirá de

instrumento de control interno ya que mediante ello queda establecido los procedimientos a seguirse.

6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO

Esta guía está diseñada para dictar programas de entrenamiento, cuáles son las técnicas de entrenamiento y cómo hacer para que los estudiantes crezcan desde la base. Para ello, en una primera parte, Primeros pasos, las técnicas para mantener la motivación de los jugadores/estudiantes, y las estrategias para desarrollar la afinidad de los estudiantes. En la segunda parte, Jugando al fútbol, trata de los aspectos a tener en cuenta en la preparación para la competición, desde la presentación de las nociones básicas del juego, junto con las progresiones y estrategias para la enseñanza de las técnicas, pasando por las actividades y ejercicios para la preparación física, hasta los sistemas de juego y las estrategias asociadas. En la tercera y última parte, el profesor debe entrenar a sus estudiantes.

Dos son los objetivos primeros de este manual: ser una obra referida a los diferentes elementos técnicos que forman parte de la técnica del fútbol, y ser una obra amplia, variada y fuerte de información para todas aquellas personas, entrenadores, preparadores físicos y profesores de Educación Física que se mueven, trabajan y viven el apasionante mundo del fútbol.

Fútbol: El fútbol es el deporte más popular del mundo no hay ningún país en el cual no se practique este deporte, es un deporte que mueve masas, países, continentes, los corazones de todas las personas que sienten pasión por su equipo y pasión por sus colores.

Manual de entrenamiento de fútbol

Hoy en día se ofrecen multitud de excelentes manuales de fútbol. Este texto no pretende ser uno más. Sí constituye, en cambio, una especie de guía y

manual, tanto para el profesor como para el estudiante, que le permite confeccionar un plan de entrenamiento para una temporada y realizarlo en forma de sesiones de entrenamiento sobre el campo. Este manual pretende ofrecer estímulos para ampliar el caudal de ideas propias y como complemento a los programas de entrenamiento elaborados por cada uno. Intenta ofrecer ayudas al profesor, especialmente en aquellas áreas donde el tiempo disponible no es suficiente para valorar la gran cantidad de literatura especializada existente en torno al tema "fútbol" y aplicarla al propio trabajo práctico. La primera parte del manual descubre las condiciones previas, los principios, los procedimientos y otros aspectos de la planificación y realización del entrenamiento: Técnica y táctica de las diferentes posiciones de los estudiantes de la escuela, Táctica del equipo, Objetivos, Periodización del entrenamiento, Concentración. La segunda parte ofrece entrenamientos empezando por los ejercicios de preparación, la primera vuelta de la competición, pasando por el período intermedio hasta la conclusión de la segunda vuelta de la competición.

Fútbol infantil

Jugar con el balón es el juego que más les gusta a los niños incluso hoy en día, porque corresponde a su afán de movimiento, a su afán lúdico. Comprende la edad preescolar (de 4 a 6 años), la edad escolar temprana (de 7 a 9 años), la mejor edad de aprendizaje motor (de 10 a 13 años) así como la fase de la pubescencia. Esto da indicaciones, explica principios y métodos que faciliten el empleo útil de la multitud de formas de ejercicios y juegos ofrecidos, teniendo en cuenta las peculiaridades de esta edad. Las fases de desarrollo presentadas muestran las características generales y típicas de cada edad: cuando los niños pueden y deben adquirir cada una de las habilidades y destrezas técnico-tácticas.

Futbol ejercicios de entrenamiento

Todos los elementos importantes de la técnica y de la táctica del fútbol (como la cobertura del balón, la recepción, las fintas, el tiro a puerta, el juego de cabeza, el dribbling, el juego sin balón, el marcaje individual, el acoso, la interceptación del balón y el juego del portero) teniendo como objetivo el desarrollo del duelo coronado por el éxito.

Futbol. Jugador y pelota. Velocidad y precisión

Sirve ser veloz y sirve ser preciso... pero más ventaja y primacía se puede obtener en la competencia si se es veloz y preciso por más tiempo que el rival. Reiterar, remarcar (cuando el partido lo demanda), el esfuerzo en velocidad y precisión, es ir logrando efectividad en la mayoría de situaciones del cotejo; ya sea en ataque o en defensa sobresaldrá el conjunto que lo tenga mejor asimilado y lo exprese en cada partido. El fútbol se juega dominando la pelota y por lo tanto, si se realiza en velocidad es mejor.

Entrenamiento de la coordinación del futbol

Una correcta coordinación es el elemento constructivo del rendimiento, al mismo tiempo que optimiza el comportamiento en la competición, mejora la calidad del regate y lleva a una buena idea general del juego. Dicho de forma abreviada: con una buena coordinación se es superior al contrario, tanto corporal como psíquicamente - ¡y mejor si se consigue un gol! Este libro reúne los mejores ejercicios de coordinación para los jugadores de fútbol.

Ejercicios y juegos de futbol

Los ejercicios han sido desarrollados siguiendo los siguientes cuestiones: juego de aplicación para cada elemento técnico, y ejercicios específicos de cada uno de los factores que influyen en la correcta ejecución del movimiento, con una gradual dificultad establecida según criterios pedagógicos, basados en la dificultad propia del ejercicio y en la exigencia

técnica que el mismo pueda reclamar. Por otra parte, cada ejercicio deja libertad a todos los responsables de las sesiones de entrenamiento para que acomoden las características de los ejercicios, dimensiones del terreno, número de jugadores, distancias de pases, etc., o los diferentes niveles de jugadas y el espacio donde desarrollen su actividad profesional. El tipo de ficha que presenta el libro es ágil, comprensible y eficaz.

La enseñanza y el entrenamiento del fútbol

Este manual plantea la necesidad de crear en el fútbol situaciones simples que busquen un encuentro con las motivaciones de los niños. Así, el fútbol, practicado en campos con medidas y dimensiones reducidas es el tipo de juego que reúne las mejores condiciones para la enseñanza/aprendizaje del fútbol en la categoría de edad 8/12 años.

www.efdeportes.com/libros/fu.htm

El entrenador de fútbol- camino profesional

Para dirigir con éxito un equipo de fútbol. Trata distintos aspectos del entrenamiento, desde cómo planificarlo hasta comunicarse con los jugadores y buscar nuevos talentos.

Ejercicios de fútbol para niños de 7 a 11 años

Los ejercicios para conseguir un entrenamiento más eficaz, más divertido y con mejores resultados en los partidos deben tratarse todos los aspectos técnicos de una sesión completa, citando el equipamiento, el espacio necesario para ejecutar cada ejercicio y una alternativa más compleja.

Cuaderno del entrenador de fútbol

Este cuaderno será la agenda perfecta para el entrenador para la planificación, el seguimiento y el control del entrenamiento diario. En ella elaborará el funcionamiento de cada microciclo y le permitirá evaluar y

rectificar el trabajo de cada uno de sus jugadores para el beneficio de la colectividad. El cuaderno incluye un calendario del campeonato, una recopilación de los resultados del campeonato, los goles, las amonestaciones, la ficha técnica de los partidos, la ficha médica, los test técnicos y físicos, la asistencia al entrenamiento, la planificación, el balance deportivo, un registro de errores y un extracto-resumen de los jugadores rentables (del propio equipo y adversarios) de la temporada.

Entrenamiento de la condición física del fútbol

El entrenamiento está diseñado para satisfacer las necesidades de un jugador de fútbol, permitiendo así un uso eficiente del, con frecuencia, limitado tiempo disponible para entrenarse. Se explican detalladamente los ejercicios de varias áreas de entrenamiento.

La Preparación Física deportes con pelota

La Preparación Física consta básicamente de tres momentos.

- La entrada en calor.
- El entrenamiento propiamente dicho.
- La vuelta a la calma.

Los objetivos principales a lograr y para los cuales nos adentramos en la preparación física son mejorar el nivel de la condición física y luego mantener el nivel alcanzado.

La llegada para iniciar la preparación física debe hacerse 10 minutos antes, donde se dará una breve charla a los jugadores.

Entrada en calor: Primero ejercicios libres, para observar al jugador, conocerlo y reconocer sus gustos. Más adelante guiada, conociendo las preferencias sobresalientes del grupo debe hacerse amena y efectiva, nunca debe disgustarles a los jugadores.

Entrenamiento: Debe ser dinámico, no demorarlo al preparar los ejercicios a realizar, no dejar enfriar al jugador ni aquietarlo. Si el ambiente no ayuda a la práctica de algún ejercicio, adaptarlo o desecharlo y cambiarlo por otro. Observar siempre a todos y cada uno de los participantes, corregir los puntos débiles y destacar y felicitar por los altos. Hacer sentir bien al jugador. Jamás subestimar ni maltratar. Motivar constantemente. El preparador físico está al servicio del jugador y no al revés.

Vuelta a la calma: Paso fundamental y de vital importancia. Por lo menos debe durar unos 15 minutos. Nunca permitir la precipitación al vestuario. Ritmo de pulsaciones inferior a 100. Ejercicios apropiados, incluso juntando el material con el que se ha trabajado. Aprovecharlo para una nueva charla, felicitación y motivación.

Un jugador motivado es invulnerable e insuperable.

El entrenamiento sin balón cultiva la condición física de forma más eficaz, mientras que el que se realiza con balón encaja más con el juego y motiva. Es necesario tener la capacidad de establecer la medida justa de cada uno.

Tener siempre en cuenta. El trabajo directo con el médico, los Test Físicos, las posibilidades ciertas de cada jugador, el Test de Cooper, el rendimiento cardíaco y pulmonar de cada uno, el rendimiento muscular, la actitud mental, aprovechar los puntos fuertes y trabajar los débiles.

Elementos indispensables: De vital importancia para el desarrollo correcto de la preparación física.

Espacio físico.

- Pelotas.
- Picos e infladores.
- Silbatos.
- Carpetas y planillas.

- Conos.
- Cronómetro.
- Pecheras y camisetas.
- Arcos.
- Redes.
- Colchonetas.
- Vendas, rodilleras, musleras y canilleras.

[guia.mercadolibre.com.ar/Preparación-Física-Deportes-Fútbol-Pelotas](https://www.guia.mercadolibre.com.ar/Preparación-Física-Deportes-Fútbol-Pelotas)

Guía de técnicas para la preparación física infantil

Cuadro Nº 17

	6 a 8 años	8 a 10 años	10 a 12 años
Medios a Utilizar	<ul style="list-style-type: none"> -- Formar jugadas. -- Persecución por parejas y grupos. -- Relevos simples y en rondas. -- Ejercicios libres, contruidos o técnicos. -- Agilidad y destrezas. -- Pequeños juegos, actividades naturales, caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse, balancearse. -- Ejercitación de las técnicas básicas. -- Torneos reducidos. 	<ul style="list-style-type: none"> -- Formar Jugadas -- Trabajos por parejas y en grupos, persecución -- Carreras de habilidad -- Ejercicios libres, contruidos o técnicos -- Agilidad y destreza -- Lucha o competición de fuerza por parejas -- Carreras de campo, cross, triatlón atlético (60m-salto en largo-800m) -- Carreras de obstáculos -- Actividades naturales -- Ejercitación de las técnicas básicas -- Torneos, campeonatos. 	<ul style="list-style-type: none"> -- Formar jugadas -- Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos -- Carreras de habilidad -- Ejercicios libres, contruidos o técnicos -- Agilidad y destrezas -- Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos -- Carreras de campo, carreras de obstáculos -- Triatlón atlético (60m-salto en largo-800m) -- Actividades naturales -- Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica -- Torneos reducidos, campeonatos -- Trabajos individuales
Preparación Física	<ul style="list-style-type: none"> -- Buena postura funcional. -- Sentido kinestésico o del equilibrio. -- Movilidad articular. -- Flexibilidad, coordinación, resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> -- Buena postura funcional -- Sentido del equilibrio, flexibilidad, -- Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples. -- Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos. -- Desarrollar la velocidad, velocidad de 	<ul style="list-style-type: none"> -- Buena postura funcional -- Sentido del equilibrio -- Movilidad articular, flexibilidad, coordinación -- Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos -- Mejorar la velocidad, calidad

	<p>orgánica</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Introducción a la velocidad. -- Desarrollar el aprendizaje nato. 	<p>reacción.</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Introducción a la fuerza -- Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio -- Ejercicios de agilidad y destrezas 	<p>de velocidad(con respecto al fútbol), velocidad de reacción</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Desarrollar la fuerza total y parcial -- Potencia
Preparación Técnica	<ul style="list-style-type: none"> -- Dominio de la pelota (pataditas) -- Conducción con cara externa, interna, ambas piernas. -- Pases y recepción con cara interna -- Remates con cara interna y empeine - Con pelota parada y en movimiento. -- Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas -- Introducción al juego 1vs1; 2vs2, 3vs3; 4vs4, etc.... con dos arcos 	<ul style="list-style-type: none"> -- Edad de los fundamentos -- Perfeccionamiento del dominio de la pelota -- Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, en zigzag, detención -- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos -- Pases con cara interna ,externa, con el empeine -- Recepción con cara interna, externa, "pisada", de pecho -- Remates con cara interna, empeine con pelotas paradas y en movimiento, sobrepique y volea -- Perfeccionamiento del cabeceo -- Saque lateral-perfeccionamiento -- Gambeta o dribling -- El arquero: su ubicación, técnica del juego, dominio del puesto 	<ul style="list-style-type: none"> -- Perfeccionamiento intensivo de lo aprendido en etapas anteriores, asociándolo con otros fundamentos, con sentido de equipo -- Pases con cara interna, externa, empeine, con el talón, "rabona", de aire -- Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada, de pecho muslo, cabeza -- Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y en movimiento, puntería, sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado -- Perfeccionamiento y dominio intensivo de la pelota -- Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa, con una o dos piernas -- Saque lateral, perfeccionamiento, complejidad, asociación con otros fundamentos -- Gambeta o dribling

			-- El arquero, su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva, dominio del puesto
Rendimiento (al final del periodo)	-- Lograr una buena conducción con cara interna. -- Mínima exactitud en los pases -- Recepción con cara interna, externa y con la suela -- Rematar pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente y de costado	-- Lograr una buena conducción en velocidad, en zigzag, detención, giros, cambios de dirección, exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función, dominio de los fundamentos de recepción con el pie, muslo, cabeza. -- Remates de pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente, de costado, de sobrepique, volea, con la pierna inhábil, con ambas piernas -- Golpe de cabeza detenida y en movimiento o carrera previa	-- Dominio de la pelota con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, muslo, cabeza) -- Dominio de la conducción en velocidad, zigzag, detención "pisada", giros, cambios de dirección o sentido con ambas piernas; asociar con otros fundamentos -- Exactitud en los pases con cara interna externa de acuerdo a su uso y/o función, pases de taco y rabona, con la pierna inhábil, pases de aire (centros) -- Recepción con el pie (ambos bordes) suela, muslo, pecho cabeza -- Remates de sobrepique y volea, con la pierna inhábil -- Golpe de cabeza con pelota detenida y en movimiento, con carrera previa, con saltos con una o dos piernas

Calentamiento

- La duración del calentamiento será de 10-15 minutos.
- El capitán del equipo o el jugador designado dirigirá la ejecución del calentamiento y el cambio de ejercicio.
- Los jugadores se situarán sobre una línea de banda del campo i se moverán hacia la banda contraria.
- Llegado el momento de girar, se evitará reducir el ritmo de la marcha.
- Se debe mantener la distancia entre los compañeros y seguir todo el mismo ritmo, que debe ir aumentando progresivamente a lo largo de los ejercicios.
- La duración de cada ejercicio será de una largada (50-60 m) excepto los ejercicios que sean "simétricos" (marcados con un *), en que a mitad del campo se cambiará de extremidad.

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

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

Conclusión personal

Por último quiero dirigirme a ti amigo lector, profesor de educación física, entrenador, delegado, dirigente; para que tus trabajos vayan: desde la simple ejercitación para el mejoramiento de la técnica individual (dominio de la pelota, conducción de la misma con ambas piernas, dribling, pases, recepción, remates etc.), hasta los gestos o fundamentos con opciones tácticas que se le presentan al jugador a lo largo de los distintos encuentros que disputa.

La utilización de la técnica individual sumada a una mayor dinámica en los movimientos y la oposición del adversario pasando por jugadas pre elaboradas desde saques laterales, tiros libres, de esquina o simplemente para ejercitar los centros y el cabeceo.

Todos o casi todos los gestos deberán estar contemplados.

Recordar además que en los trabajos físico-técnico se acentuará con mayor intensidad una de las partes de acuerdo a los objetivos propuestos.

6.7.- METODOLOGÍA Modelo Operativo

Cuadro N° 18

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación.	Desde noviembre 2009 hasta marzo 2010. Se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	Organización de la socialización. Reunión con el personal docente de la Institución. Reunión con los estudiantes.	Computadoras. Documentos de apoyo. Materiales de oficina.	
Planificación de la propuesta	Desde enero 2010 hasta marzo 2010 estará concluida la planificación de la propuesta.	Manual de entrenamiento de futbol. Contenidos y práctica de futbol infantil. Enseñanza y entrenamiento del futbol. Entrenamiento de la condición física en el futbol Entrada en calor.	Computadoras. Documentos de apoyo. Materiales de oficina.	

		<p>Entrenamiento.</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Tener elementos indispensables para la elaboración de la propuesta.</p> <p>Análisis de los resultados.</p> <p>Toma de decisiones.</p> <p>Construcción de la propuesta.</p> <p>Presentación de la propuesta a las autoridades de la Institución.</p>		
Ejecución de la propuesta	Febrero 2010 se ejecutará la propuesta en un 100%.	Puesta en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.	Computadoras. Documentos de apoyo.	
Evaluación de la propuesta	Marzo 2010 la propuesta será evaluada permanentemente.	<p>Capacitación al personal docente sobre evaluación institucional.</p> <p>Autoevaluación de procesos.</p> <p>Elaboración de informes del desempeño.</p> <p>Aprobaciones institucionales.</p> <p>Toma de correctivos oportunos.</p>	<p>Documentos de apoyo.</p> <p>Materiales de oficina.</p>	

6.8.- ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N° 19

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución. Equipo de trabajo (micro proyecto)	Departamentos y comisiones. Director. Profesor. Representante de los estudiantes. Coordinadores. Colaboradores.	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución de proyectos.

6.9.- PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 20

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión de la institución Trabajo personal (proyecto de tesis)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la calidad educativa
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer los niveles de participación de los docentes Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía a nivel institucional
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la guía en el mejoramiento de la calidad educativa
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar Director de la institución Director de proyectos Proponente de la propuesta
6. ¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta Al inicio en el proceso y al final en consideración a los períodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación. Test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con qué evaluar?	Recursos: Fichas, registros, cuestionarios

C. MATERIALES DE REFERENCIA

Diccionario – Dr. Joffre Venegas

www.efdeportes.com/.../preparacion-fisica-futbol.htm

www.explored.com.ec/...ecuador/la-preparacion-fisica-es-basica-para-la-punteria-170582-170582.html -

<http://www.educacion.gov.ec/pages/interna.php?txtCodilInfo=178>

<http://leyco.org/mex/fed/137.html>

www.ventanalegal.com/leyes/ley_deporte.html

<http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-isica/preparacion-fisica.shtml#preparac>

www.monografias.com › Salud › Deportes –

<http://www.solofutbol.com>

<http://www.futbol-tactico.com/tienda/index.php?id=14>

<http://www.futbol-pf.com>.

http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/preparacion_f/preparacion_f.htm

www.biolaster.com/rendimiento_deportivo

<http://www.monografias.com/trabajos51/rendimiento->

<http://www.futbol-tactico.com/futbol/articulo>

<http://www.creceroperecer.com/2009/11/27/mujer-rendimiento-fisico/>

saludnaturalholistica.blogspot.com/.../rendimiento-fisico-y-nutricion.html

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alim%20saludable.htm>

www.efdeportes.com/libros/fu.htm

guia.mercadolibre.com.ar/Preparación-Física-Deportes-Fútbol-Pelotas

www.escoladefutbol.com/beto/docs/concepto.htm

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

ANEXOS

ANEXO 1: Encuesta dirigido a estudiantes

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

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente las preguntas y responda lo que usted sabe.

1.- ¿Sabes qué es preparación física?

SI () NO ()

2.- ¿Sabes qué es rendimiento deportivo?

SI () NO ()

3.- ¿Realizas ejercicios de preparación física o de calentamiento?

SI () NO ()

4.- ¿Cuántas veces a la semana tienes práctica deportiva?

1 vez a la semana () 2 veces a la semana ()

5.- ¿Está preparado físicamente para una pequeña competencia?

SI () NO ()

6.- ¿Crees que necesitan más conocimientos de fútbol?

SI () NO ()

7.- ¿Crees que tu rendimiento deportivo es el óptimo cuando juegas fútbol con tus compañeros?

SI () NO ()

8.- ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de un partido de fútbol?

SI () NO ()

9.- ¿Sabes las principales reglas del fútbol?

SI () NO ()

ANEXO 2: Encuesta dirigido al profesor

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

1. Los estudiantes tienen conocimientos de qué es preparación física?
SI () NO ()
2. Los estudiantes saben lo que significa rendimiento deportivo?
SI () NO ()
3. Realiza con sus estudiantes ejercicios de preparación física o de calentamiento?
SI () NO ()
4. Cuántas veces a la semana tienen práctica deportiva con sus estudiantes?
1 vez a la semana () 2 veces a la semana ()
5. Cree Ud. que sus estudiantes están preparados físicamente para una competencia?
SI () NO ()
6. Cree que necesita más tiempo para que los estudiantes tengan mayor conocimiento de fútbol?
SI () NO ()
7. Cuando los estudiantes juegan entre sí, cree que están en el mejor rendimiento deportivo?
SI () NO ()
8. Cree que sus estudiantes sienten ansiedad o nerviosismo antes de un pequeño partido de fútbol?
SI () NO ()
9. Sus estudiantes tienen conocimientos de las principales reglas de fútbol?
SI () NO ()

ANEXO 3: Fotografías

