



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física.**

TEMA:

**“LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LA SELECCION DE FUTSAL DEL CANTÓN BAÑOS
DE AGUA SANTA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.”**

AUTOR: LUIS ALBERTO SEVILLAGUEVARA

TUTOR: LCDO.MG CRISTHIAN BARQUIN

AMBATO – ECUADOR

2013

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg Cristhian Rogelio Barquín Zambrano CC. 1803485257, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FUTSAL DEL CANTÓN DE BAÑOS DE AGUA SANTA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA", desarrollado por el egresado, Sr. Luis Alberto Sevilla Guevara, 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 de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....

TUTOR

Lcdo. Mg. Cristhian Rogelio Barquín Zambrano

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe de investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Luis Alberto Sevilla Guevara
C.I 180322498-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FUTSAL DEL CANTÓN DE BAÑOS DE AGUA SANTA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Luis Alberto Sevilla Guevara

C.I 180322498-7

AUTOR

*Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias
Humanas y de la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación , sobre el tema: “LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FUTSAL DEL CANTÓN DE BAÑOS DE AGUA SANTA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA “presentada por el Sr. Luis Alberto Sevilla Guevara, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2010- Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 04 de Diciembre del 2013

LA COMISIÓN

.....

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mí amada Esposa e hijos y a mí Madre que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han hecho de mí un gran ser humano.

Y a todas esas personas que estuvieron de una u otra manera formando parte de esta meta alcanzada.

AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de mi Tesis, Lcdo.MgCristhian Barquín, por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

Al cantón de Baños de agua santa, por su valiosa colaboración con la información de campo.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TITULO O PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
APROBACION DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2ANÁLISIS CRÍTICO.....	9
1.2.3 PROGNOSIS.....	10
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2.5 INTERROGANTES.....	13
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	14
1.4 OBJETIVOS.....	15
1.4.1 GENERAL.....	15
1.4.2 ESPECIFICOS.....	16

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	17
2.2 FUNDAMENTACIÓN	18
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	18
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA	19
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	20
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	21
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	24
2.5 HIPOTESIS	38
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	38
CAPITULO III: METODOLOGÍA	39
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	45
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	49
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	49
CAPITULO VI: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	51
4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	51
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS	59
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
CAPITULO VI: PROPUESTA	66
6.1 DATOS INFORMATIVOS	66
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	67
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	67

6.4 OBJETIVOS	68
6.4.1 OBJETIVO GENERAL	68
6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	68
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	69
6.7 METODOLOGÍA	70
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	72
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	72
BIBLIOGRAFÍA.....	90
ANEXOS	91

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO No. 1 ARBOL DE PROBLEMAS	9
GRAFICO No. 2 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	21
GRAFICO No. 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	22
GRAFICO No. 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	23
GRAFICO No. 5 VELOCIDAD EXPLOSIVA	51
GRAFICO No. 6 IMPORTANCIA DE LA VELOCIDAD EXPLOSIVA	52
GRAFICO No. 7 MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	53
GRAFICO No. 8 RENDIMIENTO MAXIMO	54
GRAFICO No. 9 RENDIMIENTO FISICO A TEMPRANA EDAD	55
GRAFICO No.10 RENDIMIENTO FISICO Y ESTILO DE VIDA	56
GRAFICO No.11 MEJORAR LA RESISTENCIA	57
GRAFICO No.12 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA VELOCIDAD EXPLOSIVA	58
GRAFICO No.13 REPRESENTACIÓN GRÁFICA.....	61

INDICE DE CUADROS

CUADRO No. 1 VELOCIDAD EXPLOSIVA	51
CUADRO No. 2 IMPORTANCIA DE LA VELOCIDAD EXPLOSIVA	52
CUADRO No. 3 MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	53
CUADRO No. 4 RENDIMIENTO MAXIMO	54
CUADRO No. 5 RENDIMIENTO FISICO A TEMPRANA EDAD	55
CUADRO No. 6 RENDIMIENTO FISICO Y ESTILO DE VIDA.....	56
CUADRO No. 7 MEJORAR LA RESISTENCIA.....	57
CUADRO No. 8 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA VELOCIDAD EXPLOSIVA	58
CUADRO No. 9 FRECUENCIAS OBSERVADAS	61
CUADRO No.10 FRECUENCIAS ESPERADAS	62
CUADRO No.11 CALCULO DEL JI CUADRADO.....	62

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La velocidad explosiva influye en el rendimiento deportivo de la selección de futsal del cantón de Baños de agua santa de la provincia de Tungurahua”

AUTOR: JUAN SEVILLA GUERRERO

TUTOR: LCDO.MG.CRISTHIAN BARQUIN

Resumen

El trabajo realizado nos permite determinar que los jugadores de la selección de futsal del cantón Baños, se encuentran practicando la velocidad explosiva, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en el Cantón de Baños de agua santa de la provincia de Tungurahua, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la meta deseada. Siendo el proyecto un documento que permite la participación directa con los jugadores, directivos y entrenador el cual ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones.

Descriptores: Velocidad, Rendimiento, Práctica, Entrenamiento, Jóvenes, Competencia, Futsal, Selección, Fuerza, Potencia.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre la velocidad explosiva y su importancia que tiene en el rendimiento deportivo de los jugadores tanto en lo psicológico como en lo físico, además que la velocidad explosiva es muy necesaria, con la práctica de velocidad explosiva en el entrenamiento podemos mejorar en el rendimiento físico , a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que los jugadores tengan una mentalidad de triunfador y capas de sobre salir en el deporte, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver con la velocidad explosiva.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así

como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede a analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los jugadores y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA.

"LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCION DE FUTSAL DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA".

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-

1.2.1. Contextualización

A nivel de **país** se ha observado y vivenciado que hoy en la actualidad los docentes de la Carrera de Cultura Física no desempeñan adecuadamente su velocidad explosiva al momento de realizar una actividad, lo hacen en forma mesurada y sin ningún resultado positivo eso ha motivado a que hoy en día sea importante y necesario en la vida de cada persona diferentes tipos de actividades físicas, permitiendo en ellos lograr alcanzar un potencial y competencia óptima para obtener una medalla o un triunfo significativo.

Hoy en día los estudiantes de la Carrera de Cultura Física en las diferentes clases deportivas no se interesan en desarrollar o demostrar sus competencias en los diferentes eventos deportivos sino que lo hacen únicamente con el fin de salir al paso en esa área académica, es por esta razón que los gobiernos de turno deberían ayudar a coadyuvar esta anomalía que acarrea grandes problemas en la vida deportiva de los jóvenes y especialmente en el deporte a través de competencia inter-escolares utilizando adecuadamente y explotando la velocidad explosiva en el campo de acción.

Es así que hoy en la actualidad no existen verdaderos deportistas lo que ha hecho que nuestro país se encuentre en los sitios más bajos del

deporte y especialmente en el uso incorrecto de la velocidad explosiva en los diferentes eventos y actividades que se realiza día a día, donde los jóvenes no desarrollan sus capacidades físicas e intelectuales por no utilizar adecuadamente la velocidad explosiva en cada una de las actividades a realizar, permitiendo que los jóvenes tengan un alto grado de deficiencia o anomalía en dichas actividades provocando un bajo rendimiento deportivo de la Selección de Fútbol del Cantón Baños.

En los nuevos profesionales del deporte debería enmarcarse la velocidad explosiva como algo sustancial o primordial en los jóvenes con el fin de desarrollar en ellos competencias que faciliten sus logros significativos en la cancha, donde las autoridades de gobierno propongan ejercicios de velocidad explosiva que permitan fortalecer el aprendizaje deportivo en cada uno de los actores del fut-sal.

El deporte de fútbol en el cual no es necesario desarrollar la fuerza máxima, sino que se busca la fuerza óptima que aporte el mayor beneficio en la realización técnica. Al hablar de la fuerza es imposible dejar de lado a la potencia, porque si se asume que la potencia es "el ritmo temporal al que se realiza el trabajo mecánico, y que puede ser expresado como el producto de la fuerza por la velocidad; es indudable que no pueden estar separadas una de otra. La importancia de la fuerza y la potencia es muy alta, ya que se cuenta con centésimas de segundo para poder emplear una fuerza inicial y una fuerza reactiva, para hacer un impacto certero en el cuerpo del contendor, por lo tanto el desarrollo de la fuerza explosiva en el fútbol es fundamental ya que de ella depende la eficacia de las técnicas empleadas en cada una de las competencias. El plan de entrenamiento es una herramienta que guía el entrenamiento del deportista y se basa en el concepto de la periodización, que divide el plan anual en distintas fases. El plan de entrenamiento es necesario para el desarrollo del rendimiento físico y es un requisito para maximizar las

mejoras en la fuerza. No solo con buenos recursos técnicos o tácticos se puede obtener mejores resultados para ganar un torneo, se necesita primeramente entender que la ciencia y el futsal siempre deben ir a la par para poder conseguir eficacia en su competencia o resultado.

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas capacidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo trabajo que debe realizar diariamente en sus labores o en su actividad física. El estado individual de las capacidades, la estimulación y la efectividad de su desarrollo en la cancha deportiva.

Solana, Ricardo F. Administración de Organizaciones. Ediciones Interoceánicas S.A. Buenos Aires, 1993. Pág. 208

De acuerdo al fundamento del autor se dice que hoy en día es importante y necesario que para realizar cualquier actividad sea esta académica o deportiva es necesario que el individuo se encuentre consciente de todas las actividades a realizar en cada uno de los entrenamientos siempre pensando que la velocidad explosiva debe estar latente en cada actividad deportiva que se va a realizar para conseguir un triunfo frente a los demás

Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía logrando así un buen equilibrio deportivo.

En la provincia de **Tungurahua** se ha observado y vivenciado que en la mayoría de centros educativos y especialmente en las ligas cantonales de la provincia de Tungurahua donde no existe una verdadera administración, donde no canalizan adecuadamente los rubros para contratar personas capacitadas en el área deportiva o con perfiles adecuados a las diferentes ramas deportivas sean éstas futsal, básquet,

voleibol y otros sino que únicamente contratan a personas que gustan de los deportes afines para proporcionar un trabajo inútil e infructuoso que lleva a los jóvenes a que no se sientan motivados sino que desperdicien su tiempo y dinero en realizar actividades que no les gusta solo por un capricho familiar.

Por esta razón es necesario que los señores alcalde de los diferentes municipios de la provincia tomen conciencia y cambien sus esquemas mentales con la finalidad de ayudar a todas las personas que gustan del deporte a través de sitios adecuados para que puedan practicar dicho deporte con optimismo, manejo de pelota y unas buenas tácticas por parte de los señores instructores, canalizando adecuadamente que el deporte es tener una vida sana y activa para ser competitivos para el mañana.

Por esta razón es necesario y urgente que los docentes e instructores de la especialidad de Cultura Física tomen conciencia del verdadero cambio educativo en el Deporte porque el mismo permitirá que los jóvenes adopten destrezas significativas y de calidad para potencializar sus saberes prácticos que les conllevarán al éxito deportivo en las canchas.

De igual manera es indispensable que todos los docentes que se forman y se educan en la Carrera de Cultura Física cambien sus esquemas mentales y sobre todo sean innovadores en el campo deportivo, esto es utilizando adecuadamente la velocidad explosiva en el momento de realizar todo tipo de actividad física y así poder alcanzar la competitividad en el campo de acción.

Borzi, Carlos. (2001) FUTSAL INFANTIL, Editorial Stadium, Buenos Aires.

De acuerdo al fundamento del autor se dice que hoy en día es de vital importancia el deporte y en sí la predisposición de utilizar correctamente a través de una buena motivación la misma que facilitará en los jóvenes el

desarrollo deportivo en el manejo adecuado de la pelota contribuyendo a que nuestra provincia tenga excelentes deportistas que puedan enfrentarse en las canchas de futsal sin temor y sin problema.

Las **Ligas cantonales**, tienden a limitar los recursos económicos y de infraestructura a la educación física, el deporte y la recreación. Por falta de dinero y por la costumbre centralista de invertir en programas en donde puedan tener el control absoluto de su administración.

La Liga Deportiva del cantón Baños, es un nuevo grupo como organismo deportivo de carácter federativo en la localidad; ha despertado un enorme entusiasmo en la juventud local porque permite una participación deportiva sin mayores gestiones legales, con un asociacionismo elemental, tomando en cuenta que solo es en la disciplina de fútbol.

El desarrollo de este organismo deportivo, llenó de expectativa en las diferentes parroquias y barrios de este cantón; permite el juego en escenarios sin mayores requerimientos técnicos. Atrae a grupos familiares y de amigos que semanalmente se desplazan a los diferentes lugares donde les asignan su juego.

Este organismo no cuenta con personal especializado para su administración, lo hacen con los recursos humanos que salen de la elección entre ellos y que trabajan más por voluntad y cariño institucional que con conocimientos técnicos de la organización deportiva.

La liga cantonal, tienen asistencia jurídica por parte de la Federación de Ligas Barriales del cantón Baños. Los escenarios de fútbol son de tierra casi en la totalidad y no permiten las seguridades del caso, lo que ha llevado a ciertos conflictos propios del deporte. Es así que los gobiernos seccionales tomen conciencia del deporte como una disciplina importante en la vida de los jóvenes de la selección de FUTSAL de liga cantonal de baños de agua Santa para que puedan utilizar en tiempo libre en

actividades deportivas donde esté vinculado la motivación con la práctica deportiva y donde dichos jóvenes de la Selección de fútbol sientan a gusto y logren alcanzar medallas de oro, bronce y plata en cada una de sus competencias futbolísticas, permitiendo que esta institución crezca a pasos gigantescos y por ende sea la pionera en el cantón Baños.

Partiendo de esta problemática “LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA “debe ser el referente deportivo para las demás escuelas que ofertan esta práctica deportiva en los jóvenes donde los mismos serán los pioneros de los logros alcanzados en esta disciplina deportiva.

De acuerdo al fundamento del autor se manifiesta que en toda entidad educativa se dé mayor atención a esta disciplina deportiva y aún más a la velocidad explosiva en el rendimiento deportivo como es el fútbol, donde las autoridades de turno deberán dar más horas de prácticas deportivas a cada uno de los instructores con el fin de motivar a los jóvenes a ser proactivos y competitivos para el presente milenio y así alcanzar el Buen Vivir.

1.2.2. Análisis crítico.

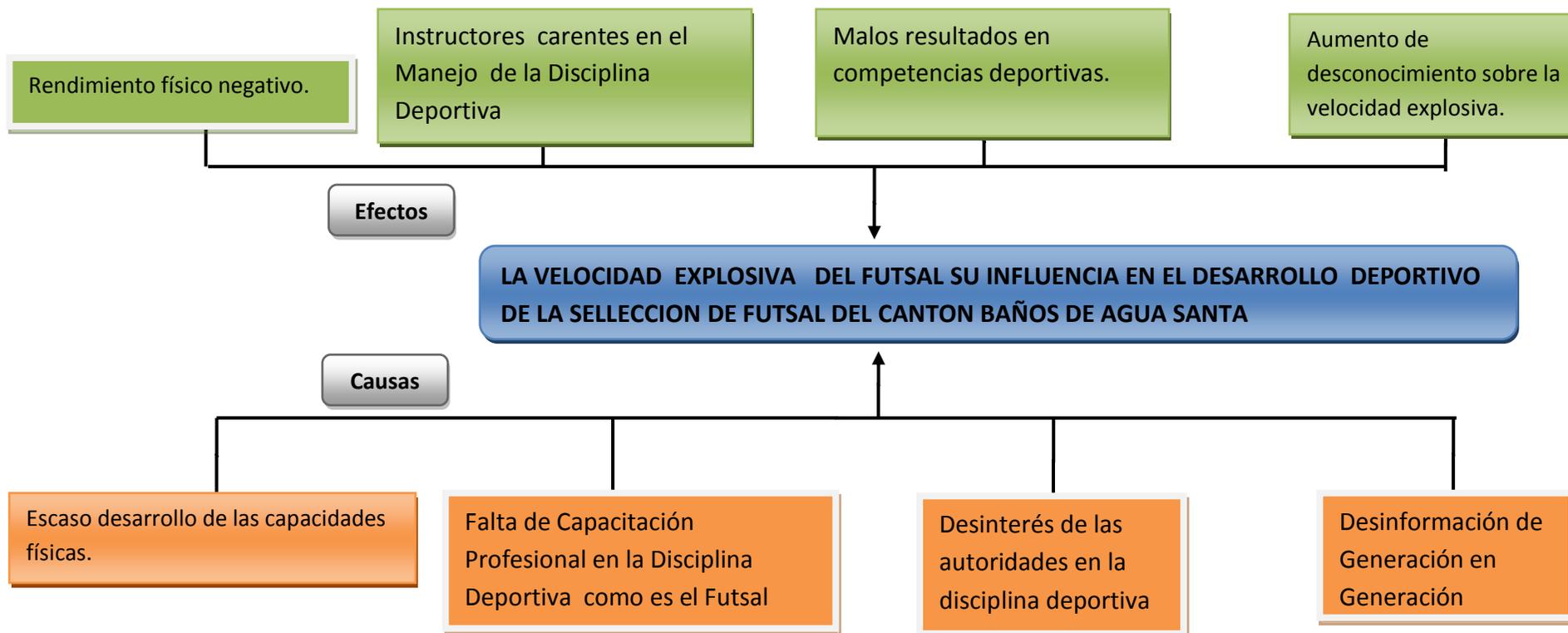


Grafico No. 1
Árbol de problemas
Elaborado por: Luis Sevilla

La palabra **velocidad de detonación**, también conocida como **velocidad explosiva**, es la velocidad a la que el frente de onda de choque viaja a través de un explosivo en detonación.¹ Las velocidades de detonación son siempre mayores que la velocidad local del sonido en ese medio material.

La velocidad de detonación es proporcional a la potencia cedida por la detonación del explosivo, por tanto a mayor velocidad, mayor será también la energía cedida por unidad de tiempo, que radica en la onda de choque y en la elevación de la temperatura y presión al momento de realizar la actividad de acuerdo al esfuerzo y a la potencia con que se ejecuta los movimientos tácticos en la cancha.

Según él, el individuo, la persona, se constituye en la infancia, de ahí que la velocidad explosiva que se da en los primeros años de vida tenga una gran importancia. Esto es válido también para la velocidad deportiva, ya que la considera más como un enriquecimiento de la persona por el movimiento que como una adaptación técnica y física a la práctica de un deporte.

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer velocidades psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

La velocidad explosiva en práctica del Futsal su influencia en el rendimiento deportivo de la selección de Futsal del cantón Baños de Agua Santa provincia del Tungurahua.

El escaso desarrollo de las capacidades físicas provoca un rendimiento físico negativo en los jugadores y de ahí se ve afectado el momento de trabajar en la velocidad explosiva.

La falta de Capacitación Profesional en la Disciplina Deportiva como es el futsal permite instructores carentes en el manejo de la Disciplina Deportiva.

El desinterés de las autoridades en la Disciplina Deportiva ocasiona malos resultados en competencias deportivas, dando como resultado fracasos.

La desinformación de generación en generación sobre la velocidad explosiva en el fútbol aumenta el desconocimiento total sobre la importancia de la misma.

1.2.3. Prognosis.

Debemos tomar conciencia que el deporte es muy importante en la vida de todos los seres humanos y en especial en los jóvenes porque a través de esta disciplina deportiva como es el futsal los jóvenes de hoy en día desarrollan todas sus habilidades y destrezas hasta transformarles en competencias lúdicas donde la velocidad explosiva juega un papel preponderante en cada actividad deportiva que utilice la fuerza y la táctica en el momento de actuar en las canchas, el juego deportivo se transforman en componentes creativos, expresivos y de movimiento que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del joven y adulto.

El deporte es el medio o recurso que debe utilizarse con los jóvenes de hoy porque a través de él demuestran sus habilidades y destrezas que más tarde lo transforman en competencias dentro de las canchas deportivas como un recurso indispensable y necesario que le permite fortalecer su cuerpo, espíritu y sobre todo su dominio en el manejo de la pelota.

Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar futsal desde de infancia y así poder desarrollar cada una de nuestras habilidades para transformarnos en los mejores pioneros del deporte

enmarcados a la consecución de logros auténticos en el manejo adecuado de la pelota y a propender a ser copartícipes de eventos importantes que permitirán ser la estrella en la cancha.

Haciendo énfasis a la velocidad explosiva y su influencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol del cantón Baños de agua santa provincia del Tungurahua. Hace necesario y urgente recabar información para la toma de decisiones a partir de un juicio crítico de valor, para la búsqueda de posibles soluciones que permitan mejorar esta problemática investigativa.

Es por esta razón que después de haber vivenciado y observado las falencias que tiene los instructores o entrenadores en esta área es necesario y urgente tomar conciencia del verdadero cambio que necesita esta escuela de fútbol para que los jóvenes que ahí se instruyen empiecen por retomar un cambios actitudinales y un enfoque constructivista y crítico propositivo para que faciliten sus competencias en el uso adecuado de una buena motivación, actividad, predisposición y sobre todo de una buena velocidad explosiva en las canchas para definir las tácticas al momento de patear la pelota.

Es así que se ha evidenciado en la Selección de fútbol del cantón Baños, las deficiencias en el rendimiento deportivo ya que los instructores o entrenadores no tienen conocimientos sólidos del manejo adecuado de una buena velocidad explosiva que tiene cada jugador en el momento de realizar la actividad que coadyuve a los jóvenes de la selecciona que trabajen y practiquen con dinamismo, creatividad, táctica y sobre todo el trabajo en equipo que les permitirán ser competentes y proactivos en el momento de jugar a enfrentarse cualquier equipo de la localidad, donde demostrarán todas sus habilidades, actitudes, aptitudes y competencias logrando ser los pioneros en esta disciplina deportiva como es el fútbol..

Este estudio pretende entenderlos y darles solución a través del uso correcto de una buena velocidad explosiva en la actividad del fútbol que marca en la historia, permitiendo verificar si los jóvenes utilizan adecuadamente dicha velocidad como recurso importante y necesario en la vida deportiva de los seleccionados de fútbol del cantón Baños.

Es así como el conocimiento de las diferentes disciplinas y en especial el fútbol permanecerá de generación en generación permitiendo que el joven sea un ente íntegro en el logro de cada una de sus acciones y aspiraciones en el deporte.

1.2.4. Formulación del problema:

"La velocidad explosiva influye en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol del cantón Baños de agua santa provincia del Tungurahua".

1.2.5. Interrogantes

¿Cómo afectaría el desconocimiento de la Velocidad Explosiva y su influencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol del cantón Baños de agua santa provincia del Tungurahua?

¿Es pertinente y necesario profundizar que tipo de velocidad se va a realizar en el rendimiento deportivo como es el Fútbol de los jóvenes de la selección de fútbol de la provincia de Tungurahua?

¿Es necesario y urgente incrementar períodos de instrucción deportiva para que los jóvenes tengan una idea general de lo que es velocidad explosiva influye notablemente en el rendimiento deportivo de dichas prácticas del Fútbol y su influencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol del cantón Baños de agua santa provincia del Tungurahua?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.-

Campo: Psicomotriz

Área: Conocimiento

Aspecto: Velocidad Explosiva – Rendimiento Deportivo

Delimitación Temporal: Periodo 2012 - 2013

Delimitación Espacial: Selección de Futsal.

El trabajo de investigación se desarrollará en la selección de Futsal de Baños da Agua Santa. En el periodo 2012 – 2013.

Unidades de Observación:

Instructores - Entrenadores de la Disciplina de Futsal

Directivos

Jóvenes de la selección

Padres de Familia

1.3 JUSTIFICACIÓN.-

Esta investigación es mucho de **interés** porque mejora el nivel de aprendizaje y la práctica a través de movimientos psicomotrices y velocidades activas y eficaces en el campo del deporte logrando en cada uno de los jóvenes potencialidades deportivas que permitan fortalecer sus competencias dentro de la cancha y sean entes proactivos alcanzo un Buen Vivir en el presente milenio.

El presente trabajo investigativo es **importante** debido a que la velocidad explosiva en el deporte como es el futsal su influencia en el rendimiento deportivo de la selección de futsal del Cantón Baños de Agua Santa provincia del Tungurahua en el periodo 2012 - 2013 a desarrollarse en

forma íntegra mediante la correcta utilización de motivaciones activas, estrategias y diferentes actividades en la velocidad explosiva las mismas que permitan en cada uno de los jóvenes a desarrollar todas su potencialidades para alcanzar el éxito deseado en el desarrollo deportivo para el presente milenio.

Los beneficiarios de la investigación serán los instructores y entrenadores de esta disciplina deportiva como es el Futsal y los jóvenes de la selección del cantón Baños a través de la velocidad en el Futsal y su incidencia en el Rendimiento Deportivo.

La utilidad teórica de la investigación se ve reflejada en la fundamentación que se realizará de cada una de las variables del problema investigado y que se escribirán en el marco teórico.

La utilidad práctica de la presente investigación se evidenciará en la propuesta de solución que se plantea al problema estudiado.

Impacto.-

El impacto del presente proyecto investigativo como es la Motivación en el Futsal influencia en el crecimiento deportivo de la selección de Futsal del cantón Baños de agua santa provincia del Tungurahua es de vital importancia hoy en día en la vida de los estudiantes porque ello permitirá que cada estudiante sea un ente proactivo y no pasivo, además lograrán en cada uno de ellos a que se conviertan en excelentes deportistas para este presente milenio, logrando ser efectivos y eficaces en el campo de acción práctica y deportiva.

El desarrollo del presente trabajo es **factible** porque permite insertar un nuevo modelo educativo con una buena estimulación Motivación en el Futsal y su incidencia en el Desarrollo Deportivo de los estudiantes permitiendo ser entes sociales al cambio comportamental y proactivo de esta disciplina deportiva alcanzando la superación en el deporte y mejorando su calidad de vida.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivos Específicos.

Determinar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores e instructores acerca de la utilización adecuada de la velocidad explosiva de los jóvenes de la Selección su incidencia en el Rendimiento Deportivo.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Analizar las actividades que utilizan los instructores o entrenadores durante el entrenamiento para el buen rendimiento deportivo en los jóvenes de la selección de Futsal del cantón Baños.
- Diagnosticar que tipos de juegos son importantes en la velocidad explosiva que utilizan los instructores o entrenadores para la enseñanza de los fundamentos del futsal de la selección de Futsal del cantón Baños.
- Elaborar un manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento físico en la práctica de futsal que garanticen en los jóvenes las competencias en la disciplina deportiva como es el futsal para que los instructores y entrenadores desarrollen cada una de sus competencias en las canchas

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes Investigativos.-

Verificando en los archivos universitarios de la Universidad Técnica de Ambato se comprobó que no existen temas relacionados al que enunciaré a continuación:

"LA VELOCIDAD EXPLOSIVA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCION DE FUTSAL DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA".

La Preparación física en el Fútbol de los niños de la escuela "La Gran Muralla", incide en el rendimiento deportivo en los campeonatos inter escolares. Autor. Córdova Terán Marco. Asesor Dr. César Bohórquez.

La Preparación Técnica en la Disciplina del Fútbol, incide en la competitividad de los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Baños del Cantón Baños del Año Lectivo 2008- 2009. Autor Mena Guevara Carlos Diario. Asesor Dr. Luis Echeverría.

La Preparación Técnica en la Disciplina del Fútbol, incide en la competitividad de los estudiantes del Colegio Técnico "Huasipamba", del cantón Pelileo Año Lectivo 2008- 2009. Autor Ortiz Guevara Edgar Rodrigo, Asesor. Dr. Joffre Venegas.

La Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en la participación del Campeonato Escolar de la Escuela Benjamín Araujo de Patate en el Año Lectivo 2008- 2009. Auto Vélez Romero Fabricio Javier, Asesor. Dr. Joffre Venegas.

Preparación Física en la Disciplina del Fútbol y su Incidencia en la Competencia Deportiva del Campeonato Intercolegial de los Estudiantes Seleccionados del Instituto Tecnológico "Oscar Efrén Reyes del Cantón

Baños de Agua Santa Año Lectivo 2009- 2010. Autor. Albán Pazmiño Edison Javier. Asesor. Ing. Marcia Vásquez.

La Enseñanza de los Fundamentos Técnicos en la Participación del Campeonato Escolar con los Estudiantes del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo Año de la “Escuela Insutec “de la Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009- 2010. Autor. Llerena Raza Ángel Oswaldo. Asesor. Ing. Marcia Vásquez.

La Falta de Preparación Física Influye en el Rendimiento Físico del Fútbol de los Estudiantes de la Escuela César Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el Período Noviembre 2009- Marzo 2010. Autor Rivera Sánchez Ninfa Nataly. Asesor. Lcda. Graciela Guevara.

2.2.- Fundamentación

2.2.1 Filosófica.-

El deporte, bajo una perspectiva muy general y sin entrar en otro tipo de consideraciones, se entiende como la actividad aglutinadora del movimiento, de la práctica física, del ejercicio físico, tanto espontáneo como reglado (normativa para el juego), considerados en toda la extensa gama de sus manifestaciones, posibilidades, modalidades.

El espacio que actualmente ocupa el futsal es más que cuestiones de carácter económico y mediático, al ser un deporte que se está transformando en una cuestión de orden identitario fuerte.

Crear antagonismos a partir del deporte representa una regresión, un volver a las identificaciones primarias y eso es preocupante. Si profundiza el antagonismo con muchos sectores sociales algo anda mal en nuestras sociedades, “yo creo como hipótesis que es una demostración profunda de la crisis de referentes políticos y culturales de otro tipo”.

La velocidad explosiva es importante porque permite consolidar los aprendizajes impartidos en el aula a través de la práctica donde se verifica resultados de velocidad, movimiento y fuerza en la que facilita en cambio de mentalidad en los deportistas y desarrolla la motricidad gruesa logrando ser entes sociales y transformadores para el presente milenio.

2.2.2 Psicopedagógica.-

En esta teoría, al estudiante se le concibe como un sujeto activo procesador de información, quien posee una serie de esquemas, planes y estrategias para aprender a solucionar problemas, los cuales a su vez deben ser desarrollados. Siempre en cualquier contexto escolar, por más restrictivo que éste sea, existe un cierto nivel de actividad cognitiva, por lo cual se considera que el alumno nunca es un ente pasivo a merced de las contingencias ambientales o instruccionales. Desde el punto de vista cognitivo, esta actividad inherente debe ser desarrollada para lograr un procesamiento más efectivo.

Por tanto, es en la capacidad cognitiva del alumno donde está el origen y finalidad de la situación instruccional y educativa; por lo cual es necesario darle oportunidad para desempeñarse en forma activa (abierta o cubierta) ante el conocimiento y habilidades que queremos enseñarle.

Por eso es indispensable que el niño y el joven aprendan a coordinar las ideas de los diferentes movimientos, tácticas, fuerza y superación del futsal para que desarrollen todas sus destrezas y las potencien en la transformación de ideas efectivas y prácticas.

2.2.3 Legal.-

Que, el Artículo 343 de la Constitución de la República, establece un sistema nacional de educación que tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de

conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

2.3 Categorías Fundamentales.

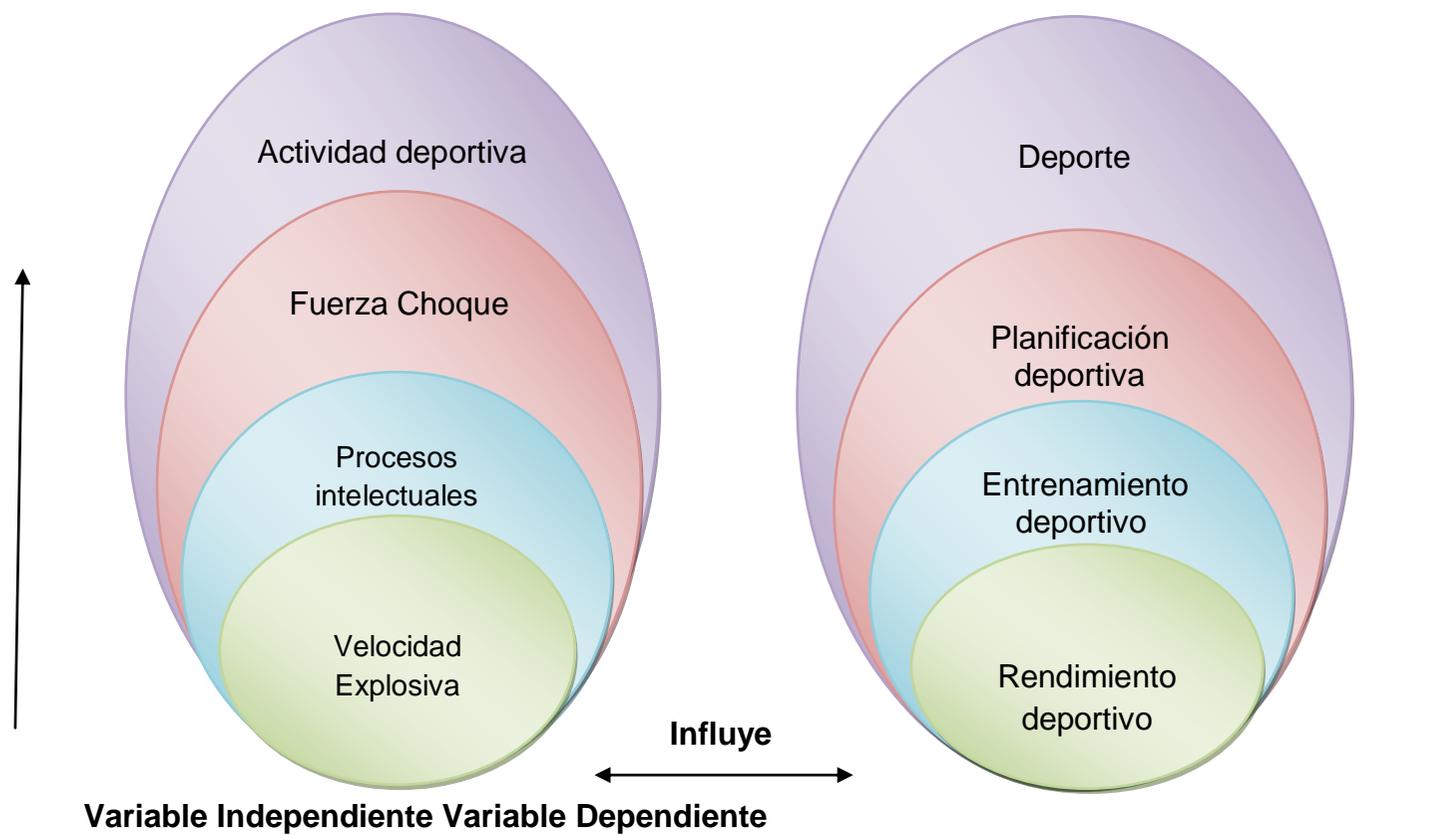


Gráfico N°2 :Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Juan Sevilla.

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

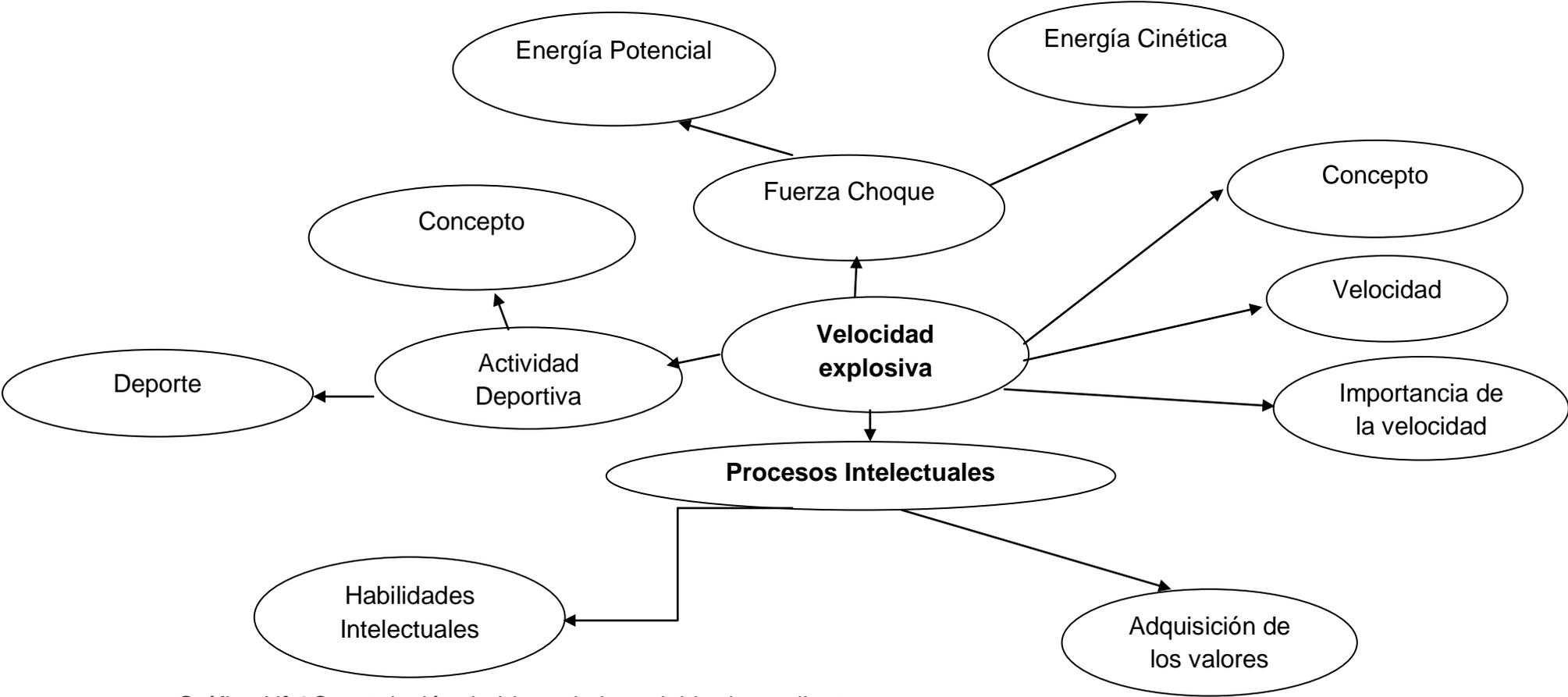


Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la variable dependiente.

Elaborado por: Luis Sevilla

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente

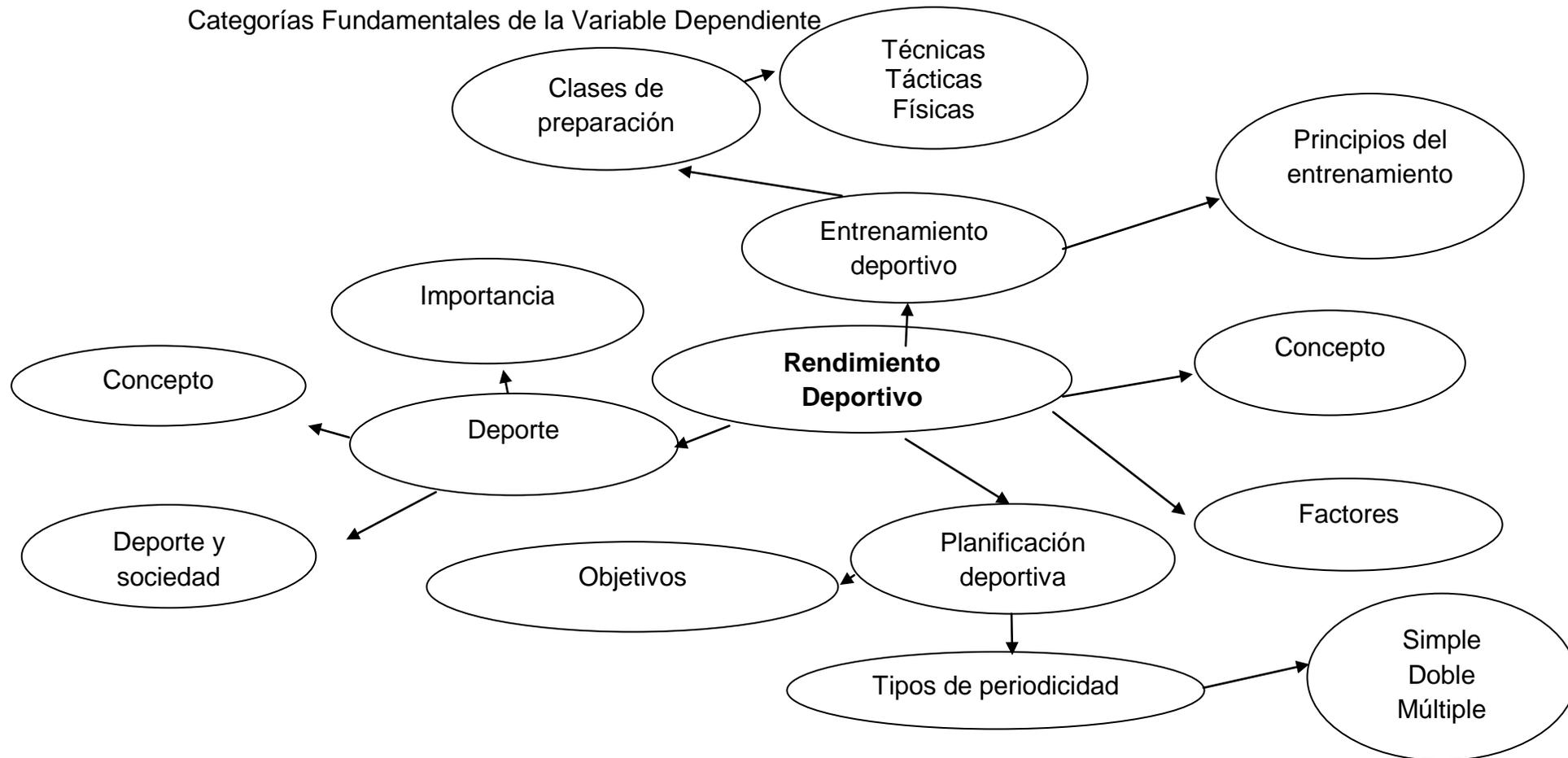


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la variable independiente.

Elaborado por: Luis Sevilla.

2.4. FUNDAMENTACION TEORICA

❖ Variable Independiente

Velocidad Explosiva.-

Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos.

Este tipo de velocidades está caracterizada por aspectos marcadamente hereditarios y es poco influenciado por el entrenamiento.

La velocidad explosiva depende de diversos factores entre los que cabe destacar los siguientes:

- El tipo de estímulo: visual, auditivo, táctil...
- La cantidad de órganos y receptores sensoriales estimulados.
- La intensidad y duración del estímulo.
- La velocidad de transmisión del impulso nervioso.
- La edad y el sexo.
- El nivel de concentración.
- El grado de entrenamiento.

Por último, cabe señalar que se distinguen dos tipos de velocidad de reacción:

- Velocidad explosiva simple: a un estímulo preestablecido sólo le sucede una respuesta, como, por ejemplo, la salida de tacos en una carrera de velocidad.
- Velocidad explosiva compleja: el estímulo y la respuesta son inciertos, hay que dar una respuesta rápida a un estímulo imprevisto, como, por ejemplo, en la reacción de un saque de tenis.

Procesos Intelectuales.-

Los procesos intelectuales son el resultado de la sociedad; son tradición intelectual de las escuelas del conocimiento, motivada por la necesidad de sobrevivir, la verdad, la justicia, la estética, la ética y la experiencia creativa en la objetividad por consenso.

Habilidades Intelectuales.

Cotidianamente las personas ponemos en juego nuestras capacidades para realizar gran variedad de actividades. En el Mundo del Trabajo, las habilidades mentales, también llamadas intelectuales, tienen un papel fundamental. Nos referimos a las capacidades básicas de Aprendizaje Activo, Comprensión.

LOGRAR EN EL SER HUMANO LAS ADQUISICIONES DE LOS VALORES DEL APRENDIZAJE.-

Sería tener conciencia de cómo uno aprende, de los mecanismos que está usando, de cuáles son las maneras más eficaces para aprender. También podría ser una actitud frente al aprendizaje, siempre aprendes algo nuevo con tus pacientes, alumnos e hijos. También una actitud permanente de ponerte en el lugar del que aprende. Es encontrar la manera de entender, analizar y aprender las cosas del exterior por los medios que a cada uno le parezcan convenientes, cómodos o más fáciles.

Es DESCUBRIR, CREAR, INVENTAR, los medios que le permiten seguir con los procesos de ASIMILACION y ACOMODACION intelectual de un modo intermitente, no sólo en los niños en edad escolar, sino, en todos nosotros que somos unos aprendices permanentes. Hoy mismo estamos aprendiendo lo que es 'prender a aprender'. Luego, uno de los primeros pasos de la escuela debe ser GUIAR en ese APRENDER A APRENDER. Sólo ahí se dará el verdadero aprendizaje.

(Tomado de La Andrología y la Etnomatemática) (Oscar Pacheco Ríos).

Dotar al que aprende de las herramientas intelectuales, afectivas y psicológicas que le permitan aprehender el concepto, la forma y el sentir del mundo exterior.

Aprender a aprender es lograr que el conocimiento adquirido por el estudiante o la persona que lo adquiere sea significativo, de tal manera que lo pueda utilizar de forma efectiva y sepa dónde aplicarlo en el momento que lo amerite y que sea pertinente para sus vidas.

Proceso evolutivo del ser humano en el que se desarrollan una serie de habilidades destrezas y actitudes a fin de optimizar los estilos propios para la adquisición y solución de otros procesos evolutivos para el mejoramiento continuo como persona única, libre, creativa, crítica y reflexiva.

Fuerza Choque.-

La fuerza de choque, en los deportes como la escalada que se sirven de cuerdas, es la fuerza que la cuerda transmite al escalador en el momento en que se detiene una caída. A medida que el escalador asciende acumula un potencial de caída cada vez mayor. Al ocurrir una caída, esa energía potencial se convierte en energía cinética. Las técnicas de escalada (aseguramiento) y el equipo de seguridad

(cuerdas, mosquetones, etc.) que se utilizan buscan disminuir el efecto de esta caída sobre el escalador.

El alargamiento de la cuerda, el roce entre la cuerda y los seguros, o el propio compañero que brinda seguro, sirven para absorber parte de la energía cinética de la caída. Aquella porción de energía que no pueda disiparse, será absorbida por el escalador mismo y es lo que se denomina fuerza de choque. La magnitud de esa energía va a depender del peso del escalador, del factor de caída (la fuerza de la caída o factor de caída determina la dureza o gravedad de una caída) y de las características de la cuerda, las que permitirán absorber mayor o menor cantidad de energía.

Disminuir la fuerza de choque de una caída es una de las medidas de seguridad más importantes en el montañismo. Para calcular la fuerza de choque es fundamental conocer el factor de caída y las características de la cuerda que se utiliza.

Actividad Deportiva.-

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

La importancia para las actividades físicas y deportivas se ha reconocido como una actividad humana importante para el mejor desarrollo y mantenimiento para una mejor calidad de vida, por esto en los planteles o colegios se organizan encuentros o torneos de fútbol, ajedrez, atletismo, voleibol entre otros.

El Consejo Nacional para el desarrollo del Deporte en la Educación Media Superior (CONADEMS), está integrado por las instituciones educativas del nivel medio superior del país, y del cual forma parte el Consejo Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) convocada a los

“Campeonatos Nacionales Estudiantiles de la Educación Media Superior”
en las especialidades de:

Baloncesto, Ajedrez, Fútbol, Natación, Voleibol, Futsal, Atletismo, Beisbol,
etc.

Miguel ángel Cruz Serrano 19 de Julio 210.

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Variable Independiente

RENDIMIENTO DEPORTIVO.-

Básicamente, podemos entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta

fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Por desgracia, esto no siempre lo tenemos en cuenta. Con frecuencia, nuestros planes de entrenamiento se centran en alguno o algunos de los factores que contribuyen al rendimiento deportivo, descuidando otros de igual o mayor importancia. Y es en los momentos más importantes, las competiciones, donde se manifiestan en toda su intensidad nuestras deficiencias, llegando a arruinar todo nuestro trabajo realizado en los entrenamientos.

Es fundamental, por lo tanto, que tengamos en cuenta esta perspectiva global 1) detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico, 2) planificando y aplicando el trabajo a realizar, y 3) evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.

Dichos factores que contribuyen al rendimiento deportivo son:

- Condición física.
- Condición técnica.
- Condición táctico-estratégica.
- Condición psicológica.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súpercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

Como explicar la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el

proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste.

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Los principios fundamentales del entrenamiento.

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de

entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

EL PRINCIPIO DE LA PROGRESION:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

EL PRINCIPIO DE LA ACCION INVERSA:

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

LAS CLASES DE ENTRENAMIENTO

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- El proceso de la clase
- Volumen de trabajo
- La implementación de nuevas estrategias
- A mayor intensidad-menor volumen

Preparación técnica: la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga

Preparación física: el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica: todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACION:

-Desarrollar y mejorar las bases físicas de rendimiento, a través del entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

- Desarrollar y mejorar las cualidades motoras o habilidades motrices generales y específicas como pueden ser la agilidad y el ritmo.

- Desarrollar la coordinación en acciones generales y específicas.

- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva.

Una planificación consiste en un programa que determine los objetivos de una actividad y los medios correspondientes para su ejecución. Esta se irá mejorando año tras años, conteniendo cada vez nuevos objetivos y elementos. La misma deberá ser flexible ya que podrá sufrir cambios en su aplicación.

TIPOS DE PERIODICIDADES:

- Periodicidad simple: Cuando nuestros deportistas tengan competencias durante tres o cuatros meses en el año, en este caso, el periodo preparatorio será de siete meses (cuatro para el general y tres para el específico), el periodo competitivo será de cuatro meses y un mes el periodo de transición.

- Periodicidad doble: Aquí habrá dos temporadas de competencias separadas en el año. Se utilizaran tres meses para el periodo preparatorio (dos meses para el general y uno para el especial), dos meses para el primer periodo competitivo y dos semanas para el periodo de transición.

Seguido a este se comenzara con el segundo macro ciclo de igual duración al primero (seis meses aproximadamente).

- Periodicidad múltiple: Este lo utilizaremos en caso de tener muchos torneos cortos o cuando se compite en campeonatos cuya duración es de varios meses. En este caso se dividirá el año en tres o cuatros ciclos cortos (de tres o cuatros meses aproximadamente).

DEPORTE

Es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

Sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no podemos emplearlos como sinónimos; como diferencia destacable podemos señalar la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

Importancia

Permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Entendemos por deporte a todas aquellas actividades físicas en las cuales el cuerpo entra en algún tipo de ejercicio o movimiento, opuesto al estado de reposo que uno puede tener al estar escribiendo en una computadora. Dentro de la categoría de deporte pueden entrar un sinnúmero de actividades que pueden clasificarse como grupales (el fútbol, el básquet), individuales (el tenis, la natación), recreativas (juegos de

diverso tipo), de competición (deportes más específicos y con alta exigencia para los que los practican), etc.

Tal como se dijo, el deporte aporta muchísimos beneficios a quien lo realiza y de ahí es que es una actividad de suma importancia para que la persona alcance un nivel de bienestar y satisfacción. El deporte facilita el mejoramiento del estado físico pero también del estado anímico porque al ejercitar, uno libera endorfinas, aquellos elementos que tienen que ver con la sensación de placer y de satisfacción. El deporte es también importante porque cuando es grupal nos permite interactuar con otros y luchar de manera conjunta por un objetivo común; cuando es individual, nos permite buscar superarnos de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de nosotros.

HISTORIA

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta

el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.

Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la

DEPORTE Y SOCIEDAD

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar

la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

2.5 HIPÓTESIS.-

H1.- La Velocidad Explosiva en la práctica del futsal su influencia en el Desarrollo Deportivo de la selección de futsal del Cantón Baños de Agua santa provincia del Tungurahua en el periodo 2012 - 2013.

H0.- La Velocidad Explosiva en el Futsal incide positivamente en el Rendimiento Deportivo de los Jóvenes de la Selección de Futsal del Cantón Baños de agua Santa, Provincia de Tungurahua en el periodo 2012 - 2013.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- ❖ **Variable dependiente:** La velocidad explosiva
- ❖ **Variable independiente:** rendimiento deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación.-

La investigación se desarrolla bajo los paradigmas críticos- propositivos: Crítico porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática Institución y Propositivo porque propone una alternativa de solución del problema detectada, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos sociales con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad final, de corte cuantitativo y cualitativamente porque luego de la recolección de información se ejecuta un análisis.

3.2 Modalidades de la Investigación.-

El diseño de la investigación responde a dos modalidades: La Bibliográfica documental y de Campo.

Modalidad Bibliográfica-documental y de Campo.-

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental y de Campo, porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se ha acudido a diferentes fuentes, tales como: documentos, libros, revistas, periódicos e internet, además porque a través de la observación y la vivencia se ha detectado este tipo de problemática como es la Velocidad Explosiva del futsal su influencia en el Rendimiento Deportivo de la selección de futsal del cantón Baños de Agua Santa provincia del Tungurahua en el periodo 2012 - 2013, no se utiliza adecuadamente las nociones básicas a la iniciación del fútbol por parte de los entrenadores o instructores de esta disciplina futbolística lo que perjudica en el desarrollo y desenvolvimiento de los jóvenes de la Selección de Futsal, los mismos que se sienten desmotivados por no ser competitivos en las canchas.

De campo.-

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad la investigadora toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo.

La Investigación es de campo por cuanto para su realización se acudió al lugar de los hechos, mediante una observación directa y minuciosa y por haber obtenido la información directa de las autoridades de turno, personal docente, administrativo y de servicio que optan por mejorar su educación, alcanzar su desarrollo potencial, procedimental, y actitudinal permitiendo ser verdaderos y auténticos en el cambio de mentalidad, profesionalismo y de vida.

De Intervención social.-

Porque la investigación no se conforma solamente con averiguar las causas y efectos del problema estudiado, sino que además busca plantear una alternativa de solución al problema investigado para de esta manera erradicar dicha problemática y así lograr un Estilo de Vida diferente dentro de esta sociedad competitiva.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratorio.-

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema poco investigado, a veces desconocido en un contexto particular.

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto particular. Se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.

Descriptiva.-

Permite predicciones rudimentarias, es de medición precisa, tiene interés de acción social, compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamiento según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos variables considerados aisladamente.

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos o situaciones; además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como a modelos de comportamiento. Es descriptiva porque la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado.

Asociación de variables.-

Es un análisis de correlación o sistema de variables, mide relaciones entre variables de los mismos sujetos de un contexto determinado. Evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos, y, determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritarios.

Como su nombre lo indica la investigación permitió analizar la correlación existente entre variables la misma que admite expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; en la investigación se establece la relación entre las dos variables, esto es la variable independiente, con la variable dependiente.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

N

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

n= Tamaño de la muestra

N= Población

E= Error de la muestra

$$n = \frac{80}{(0.10)^2(80-1) + 1}$$

$$n = \frac{80}{1,79}$$

$$n = \frac{80}{(0,01)(79)+1}$$

$$n = 44$$

$$n = \frac{80}{(0,79)+1}$$

El presente trabajo de investigación se lo realizará con 2 entrenadores y 42 jugadores de la selección de fútbol del cantón Baños de agua santa provincia de Tungurahua. Con una población total de 44 personas.

3.4.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleará la técnica de la observación y la encuesta, por lo que diseñare y empleare las encuestas.

3.4.1 Técnicas e Instrumentos.-

Encuestas-Cuestionarios.-

Según Herrera, L y otros (2004) “La encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responde por escrito a preguntas entregadas por escrito”

Cuestionario

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática, información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar. Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban o desaprueban, a los motivos de sus actos, etc.

Validez y confiabilidad.

Validez.-

Según Herrera, L y otros (2004) un instrumento de recolección es válido “Cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”. Muchos investigadores en Ciencias Sociales prefieren asegurar la validez cualitativa a través de juicios de expertos en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresa los números.

La validez del instrumento de investigación se obtuvo a través del “Juicio de expertos”.

Confiabilidad.-

Según Herrera, L y otros (2004), “Una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente aun mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o

parecidos. La determinación de la confiabilidad consiste, pues en establecer si las diferencias de resultados se deben a inconsistencias en la medida”. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario.

La confiabilidad del instrumento de investigación se obtuvo mediante la aplicación de una “prueba piloto”

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente

Cuadro N° 2: Velocidad Explosiva.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La velocidad es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física (correr, lanzar).</p> <p>La velocidad es la capacidad que se</p>	<p>Capacidad física</p> <p>Actividad física</p> <p>Acciones motrices</p> <p>Rendimiento máximo</p> <p>Limitado cansancio</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>Enriquecimiento de la persona.</p> <p>Adaptación técnica en el deporte</p> <p>Relación instructor–jóvenes</p> <p>Movimiento Adecuado</p>	<p>1.- ¿A qué nivel se aplica la velocidad explosiva en su entrenamiento?</p> <p>Alto()</p> <p>Medio()</p> <p>Bajo()</p> <p>2.- ¿Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario semi estructurado</p> <p>Ficha de Observación</p>

<p>manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio.</p>			<p>entrenamiento?</p> <p>Sí()</p> <p>No()</p> <p>3.-¿Cree usted que a través de la práctica de la velocidad explosiva se pueda mejorar el rendimiento deportivo?</p> <p>Si()</p> <p>A veces ()</p> <p>No()</p> <p>4.- Cree usted que la velocidad máxima requiere un rendimiento</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Variable Dependiente.-

Cuadro N° 3: Rendimiento Físico

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES Lo observable	ITEMS Lo comprobable	TECNICA E INSTRUMENTO
<p>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.</p>	<p>Competencia</p> <p>Deporte de Equipo</p> <p>Actividad Física</p> <p>Potencia</p> <p>Resistencia</p> <p>Producción de Energía</p> <p>Entrenamiento Físico</p> <p>Mejorar la Salud</p>	<p>Trabajo en equipo</p> <p>Fortalece el desarrollo de habilidades en aptitudes personales</p> <p>Desarrollo personal de las personas</p> <p>Desarrollo cognitivo y social</p>	<p>1.-¿Es necesario un buen rendimiento físico a temprana edad?</p> <p>Si()</p> <p>No()</p> <p>2.-¿Cree usted que es importante manejar hoy en día el rendimiento físico para mantener un buen estilo de vida?</p> <p>Si()</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario semi estructurado</p> <p>Ficha de Observación</p>

	<p>y la calidad de vida</p> <p>Desarrollo Físico</p>		<p>No()</p> <p>3.-¿El rendimiento físico mejora la resistencia?</p> <p>Siempre()</p> <p>A veces()</p> <p>Nunca ()</p> <p>4¿Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dara a conocer su importancia y beneficios?</p> <p>Si()</p> <p>No()</p>	
--	------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3.5 Plan de Recolección de la Información.

Cuadro N° 6

Preguntas básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿de qué personas u objetos?	Selección de Futsal del cantón Baños 1 Instructor y 2 Entrenador Jóvenes 80 Padres de Familia 80.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Velocidad Explosiva del Futsal en el Rendimiento Deportivo
4.- ¿Quién?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Año lectivo 2012 – 2013
7.- ¿Dónde?	“Selección de Futsal del cantonal Baños”
8.- ¿Cuántas veces?	Dos veces: una piloto y otra definitiva
9.- ¿Que técnica de recolección?	Observación, Encuesta y entrevista
10.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado y guía de entrevista

Plan de procesamiento y análisis de la información.-

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: Contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir falla de constatación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

- Manejo de Información
- Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS JUGADORES DE LA SELECCIÓN DE FUTSAL DEL CANTON BAÑOS DE AGUA SANTA.

PREGUNTA # 1

¿A qué nivel se aplica la velocidad explosiva en su entrenamiento?

CUADRO N° 1

COD	A qué nivel se aplica la velocidad explosiva en su entrenamiento.	FREC	%
1	ALTO	10	23
2	MEDIO	15	34
3	BAJO	19	43
	TOTAL	44	100

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: Luis Sevilla

GRAFICO N° 5



Elaborado por: Luis Sevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 10 personas que representan el 23% creen que la velocidad explosiva se aplica a un nivel alto durante el entrenamiento. 15 personas que representan el 34% creen que la velocidad explosiva se aplica a un nivel medio durante el entrenamiento. 19 personas que representan el 43% creen que la velocidad explosiva se aplica a un nivel bajo durante el entrenamiento. De esta manera se comprueba que la velocidad explosiva no se aplica mucho durante el entrenamiento.

INTERPRETACIÓN

La velocidad explosiva es muy importante durante el entrenamiento del futsal, ya que nos ayudara a mantener un mejor rendimiento y preparación.

PREGUNTA # 2

¿Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el entrenamiento?

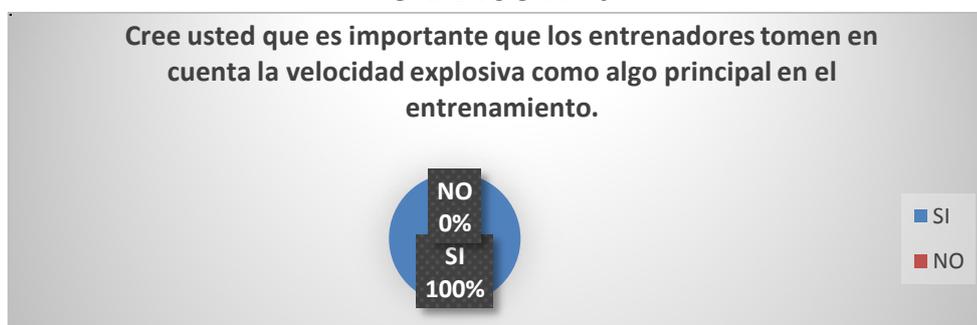
CUADRO N° 2

COD.	Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el entrenamiento	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 6



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la velocidad explosiva es muy importante en el entrenamiento. De esta manera se comprueba que es importante que se maneje la velocidad explosiva dentro del entrenamiento.

INTERPRETACIÓN

La velocidad explosiva debe ser tomada en cuenta durante una planificación en el entrenamiento ya que nos va ayudar a mejorar el 100% en nuestro desarrollo físico.

PREGUNTA # 3

¿Cree usted que a través de la práctica de la velocidad explosiva se puede mejorar el rendimiento deportivo?

CUADRO N° 3

COD.	Cree usted que a través de la práctica de la velocidad explosiva se puede mejorar el rendimiento deportivo	FREC	%
1	SI	40	95 %
2	A VECES	4	5%
3	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 7



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que la velocidad explosiva si ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, 4 creen que la velocidad explosiva a veces ayuda a mejorar el rendimiento deportivo. De esta manera se comprueba que la velocidad explosiva ayuda a mejorar el rendimiento físico.

INTERPRETACIÓN

El rendimiento deportivo muchas veces se ve afectado por la falta de una preparación adecuada en cada uno de los entrenamientos en la cual se deja a lado cosas muy importantes como la velocidad explosiva.

PREGUNTA # 4

¿Cree usted que la velocidad explosiva requiere de un rendimiento máximo?

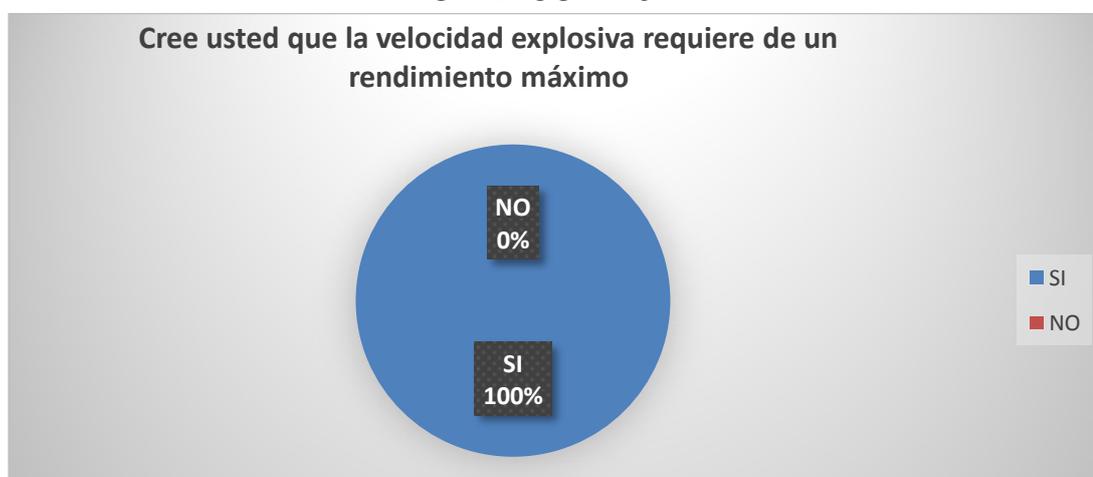
CUADRO N° 4

COD.	Cree usted que la velocidad explosiva requiere de un rendimiento máximo	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 8



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la velocidad explosiva requiere de un rendimiento máximo. De esta manera se comprueba que se debería requerir un rendimiento máximo para aplicar la velocidad explosiva.

INTERPRETACIÓN

Para implementar la velocidad explosiva en los jugadores se debe tomar en cuenta mucho su rendimiento ya que se necesita de un rendimiento máximo a la hora de trabajar.

PREGUNTA # 5

¿Es necesario tener un buen rendimiento físico a temprana edad?

CUADRO N° 5

COD.	Es necesario tener un buen rendimiento físico a temprana edad.	FREC	%
1	SI	41	97%
2	NO	3	3%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 9



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 41 personas que representan el 97% creen que es necesario tener un buen rendimiento físico a temprana edad. 3 persona que representa el 3% cree que no es necesario tener un buen rendimiento físico a temprana edad. De esta manera se comprueba que es necesario tener un buen rendimiento físico a temprana edad.

INTERPRETACIÓN

El rendimiento físico es importante en la temprana edad para mantenernos sanos y para poder desarrollar con mayor precisión en un entrenamiento.

PREGUNTA # 6

¿Cree usted que es importante manejar hoy en día el rendimiento físico para mantener un mejor estilo de vida?

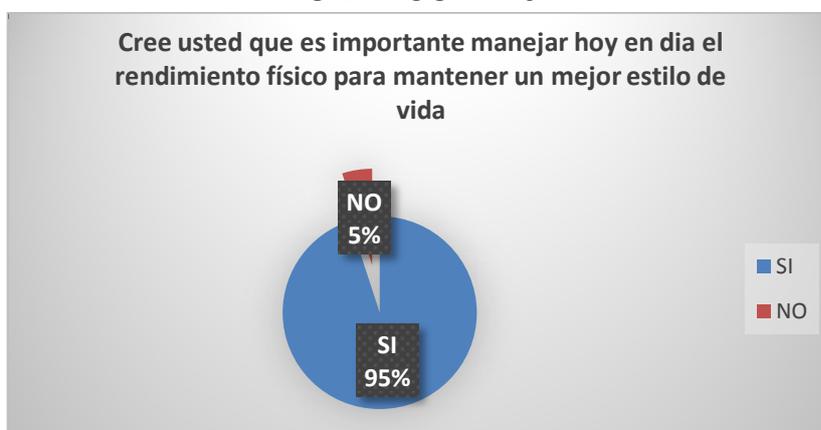
CUADRO N° 6

COD.	Cree usted que es importante manejar hoy en día el rendimiento físico para mantener un mejor estilo de vida.	FREC	%
1	SI	40	95%
2	NO	4	5%
TOTAL		44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 10



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que el rendimiento físico se ayuda a mantener un mejor estilo de vida. 4 personas que representan el 5% creen que el rendimiento físico no ayuda a mantener un mejor estilo de vida. De esta manera queda establecido que el rendimiento físico ayuda a mantener un mejor estilo de vida

INTERPRETACIÓN

Durante años el ser humano ha buscado diferentes maneras de tener un mejor estilo de vida dando como resultado que una de las principales formas de mantenerse bien es tener un buen rendimiento físico obtenido a través de la actividad física.

PREGUNTA # 7

¿El rendimiento físico mejora la resistencia?

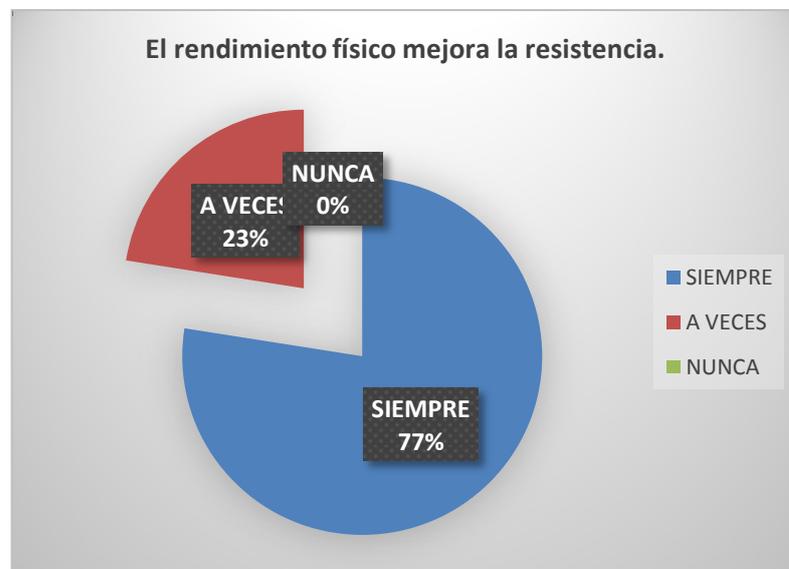
CUADRO N° 7

COD.	El rendimiento físico mejora la resistencia.	FREC	%
1	SIEMPRE	33	77%
2	A VECES	11	23%
3	NUNCA	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 11



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 33 personas que representan el 77% creen que el rendimiento físico ayuda a mejorar la resistencia. 11 personas que representan el 23% creen que a veces el rendimiento físico ayuda a mejorar la resistencia. Entonces podemos decir que el rendimiento físico ayuda a mejorar la resistencia

INTERPRETACIÓN

El rendimiento físico es muy importante dentro de la resistencia ya que ella es de carácter anaeróbica y se necesita tener un físico de alto nivel.

PREGUNTA # 8

¿Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dará a conocer su importancia y beneficios?

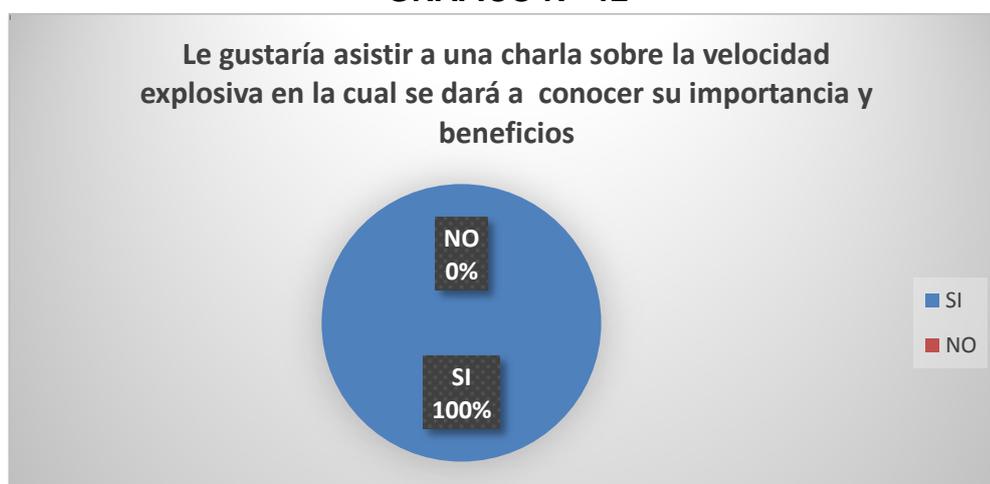
CUADRO N° 8

COD.	Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dará a conocer su importancia y beneficios	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a los jugadores de la selección de futsal del cantón baños de agua santa.

Elaborado por: LuisSevilla

GRAFICO N° 12



Elaborado por: LuisSevilla

ANÁLISIS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dar a conocer su importancia y beneficios. De esta manera se comprueba que la charla es muy importante para los jugadores.

INTERPRETACIÓN

De los encuestados en su totalidad desean asistir a una charla de velocidad explosiva la cual es muy importante para su desarrollo como deportistas.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta, dos preguntas por cada variable en estudio.

4.2.2 Hipótesis.

Ho:La velocidad explosiva **no influye positivamente** en el rendimiento físico de la selección de fútbol del cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

H1:La velocidad explosiva **si influye positivamente** en el rendimiento físico de la selección de fútbol del cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

4.2.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.2.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 44 jugadores de la selección de fútbol del cantón Baños.

4.2.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

X^2 = Chi o Ji Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

4.2.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (4-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 3 \cdot 1 = 3$$

Entonces con 3 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 7,81 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7.82.

La representación gráfica sería:

f(chisq)

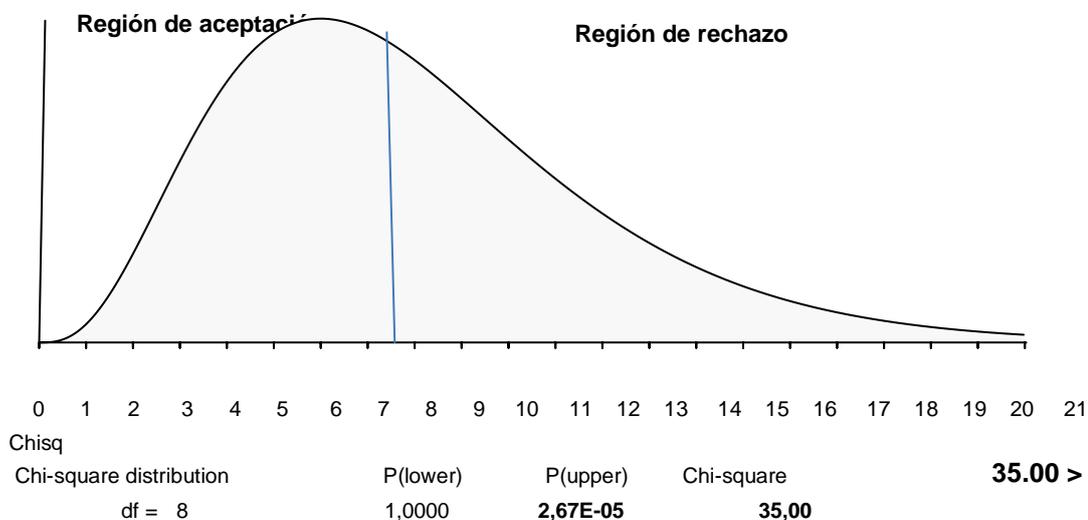


Gráfico 13

Elaborado por: LuisSevilla

4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 9: Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
2. ¿Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el entrenamiento?	44	0	44
6. ¿El rendimiento físico mejora la resistencia?	33	11	44
3. ¿Cree usted que a través de la práctica de velocidad explosiva se puede mejorar el rendimiento deportivo?	44	0	44
7. ¿Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dar a conocer su importancia y beneficios?	44	0	44
SUBTOTAL	165	11	176

Elaborado por: LuisSevilla

Cuadro 10: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
2. ¿Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el entrenamiento?	41,25	2,75	44
6. ¿El rendimiento físico mejora la resistencia?	41,25	2,75	44
3. ¿Cree usted que a través de la práctica de velocidad explosiva se puede mejorar el rendimiento deportivo?	41,25	2,75	44
7. ¿Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dar a conocer su importancia y beneficios?	14,25	2,75	44
SUBTOTAL	138	11	176

Elaborado por: LuisSevilla

Cuadro 11: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
33	41,25	-8,25	68,06	1,650
11	2,75	8,25	68,06	24,750
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
176	176			35,200

4.2.8 Decisión Final.

Con tres grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 7,81, y como el valor de ji cuadrado es de **35,200** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: **La velocidad explosiva influye positivamente en el rendimiento físico de la selección de fútbol del cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.**

Se valora a la velocidad explosiva como uno de los métodos que influye positivamente en el rendimiento físico de la selección de fútbol del cantón Bañosde Agua Santa provincia de Tungurahua.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

- ❖ Hay escaso conocimiento en lo relacionado con la velocidad explosiva tanto en los entrenadores como en cada uno de los jugadores ya que desconocen sobre su importancia.
- ❖ La velocidad explosiva es muy importante dentro del entrenamiento de fútbol, y hace que cada uno de los jugadores se sienta integrado y preparado para el momento del encuentro.
- ❖ La velocidad explosiva es indispensable para mejorar tanto el rendimiento deportivo como físico en los jugadores.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda motivar a los jugadores en el entrenamiento para puedan conocer todos los beneficios que brinda la velocidad explosiva contribuyendo de esta forma a que su nivel como jugador aumente.
- ❖ Dar charlas a los entrenadores sobre la velocidad explosiva dando a conocer su importancia y beneficios para que estos lo pongan en práctica en cada entrenamiento.
- ❖ Proponer un manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA: Manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento físico en la práctica del fútbol.

1.3. 6.1. DATOS INFORMATIVOS DEL TEMA.

❖ **Institución**

Liga Cantonal de Baños

❖ **Beneficiarios**

Jugadores de la Selección de Fútbol.

❖ **Ubicación**

Poner ubicación donde practican

❖ **Tiempo estimado para la ejecución**

Inicio: Septiembre 2012

Finalización: Enero 2013

❖ **Equipo técnico responsable**

Investigador: Luis Sevilla

6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un manual de velocidad explosiva ayudara a mejorar el rendimiento de cada uno de los jugadores de la selección de futsal. El cual permitirá que ellos se sientan capaces de mejorar su rendimiento en el juego.

No se ha encontrado manuales específicos de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en el futsal, encaminados en mejorar su nivel, por lo que se considera una propuesta innovadora, dando la oportunidad a cada uno de los jugadores de mejorar en su desarrollo.

La investigación está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a cada uno de los jugadores, entrenadores los mismos que demostraron la necesidad de mejorar su rendimiento con la ayuda de un manual de velocidad explosiva. Se ha recurrido a documentos que nos ayudan a realizar este manual dándonos a conocer los beneficios e importancia de la velocidad explosiva dentro del futsal, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta. Además se debe recalcar que para lograr un progreso todas las personas involucradas deben tener la predisposición de cada uno de ellos.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Debido al nivel de juego en los campeonatos se ha visto involucrada en buscar nuevas alternativas para mejorar el rendimiento de los jugadores de futsal del cantón, en esta propuesta se propone crear un manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del futsal, tomando en cuenta cada una de las necesidades que más se requieren.

Visto lo anterior podemos decir que no existen actividades específicas de velocidad explosiva, el cual servirá de mucho para el mejorar el rendimiento, logrando de esta manera que cada uno de ellos se sienta capaces dentro del campo de juego.

Además, como soporte se dará charlas a los entrenadores, los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de los jugadores con el fin de mejorar el rendimiento.

Es por esta razón que se justifica el diseño de un manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal en el entrenamiento y a la vez una nutrición adecuada dando por resultado final un excelente nivel.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General.

- ❖ Elaborar un manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol de los seleccionados del cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

6.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Motivar a los jugadores a mejorar el rendimiento a través de la velocidad explosiva y dar a conocer sus beneficios e importancia.
- ❖ Incentivar la creación de un espacio adecuado para la práctica de fútbol.
- ❖ Capacitar a cada uno de los entrenadores mediante charlas sobre la velocidad explosiva.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque no solo beneficiara a los jugadores, sino también a las autoridades y al porvenir del deporte, este proyecto puede ser ejecutado no solo en el Cantón Baños, se lo puede difundir en diferentes cantones, clubs etc.

La aplicación del manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol, permitirá mejorar el rendimiento de los jugadores, los cuales deben estar motivados para mejorar su rendimiento e interesarse por conocer más acerca de los beneficios e importancia de la velocidad explosiva. Lo cual contribuirá al progreso del equipo permitiendo una superación y excelencia en el mejoramiento del desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

Según BLÁZQUEZ Juan la velocidad en todas sus manifestaciones es una cualidad física básica en el desarrollo de nuestros jugadores.

Según GROSSER, la velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular y, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

Según MASSAFRET (1998) define la velocidad explosiva como la capacidad que nos permite proponer respuestas motrices rápidas y correctas a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego.

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar el manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.	Actividades Ejercicios Recomendaciones	Sociabilizar el manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.	Se cuenta con una laptop, Infocus e implementos adecuados para aplicar el manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.	Luis Sevilla	En el mes de Enero en el salón de Actos del Cantón Baños de Agua Santa.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta enero del 2013 se sociabilizará al 100% de la propuesta en el cantón de Baños para dar a conocer los resultados de la investigación.	Organización de la sociabilización. Reunión con los directivos de la Institución. Reunión con los jugadores.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la propuesta	Hasta enero del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación. Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el Periodo Noviembre 2012- Enero 2013 se ejecutará la propuesta el 100%	Puesta en marcha a la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación a jugadores y entrenadores. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño. Aprobaciones Institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	Autoridades de Cantón.	Organización previa al proceso.
	Investigador.	Diagnostico situacional.
		Direccionamiento estratégico participativo.
		Discusión y aprobación.
		Programación operativa.
		Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores.
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer el nivel de participación de los jugadores en el entrenamiento. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el manual de velocidad explosiva para mejorar el rendimiento en la práctica del fútbol.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la velocidad explosiva en el rendimiento de los jugadores.
5.- ¿Quién evalúa?	Sevilla
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros y cuestionarios

**MANUAL DE VELOCIDAD EXPLOSIVA PARA
MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LA
PRÁCTICA DEL FUTSAL.**



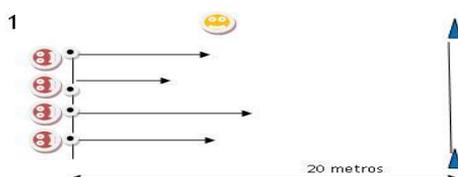
INTRODUCCION

Si hay algo en lo que todos estamos de acuerdo, es que en el fútbol sala actual la velocidad de las acciones ha aumentado, los jugadores han mejorado su capacidad condicional y los sistemas de juego han evolucionado hacia la reducción de espacios, con lo que los jugadores tienen menos tiempo para pensar sus acciones y lo tienen que hacer todo a la mayor velocidad posible. Las nuevas reglas implantadas en el fútbol sala nacional, han transformado en gran medida nuestro deporte, de esta manera la velocidad ha adquirido vital importancia en el desarrollo del juego. Eso sí, las formas de mejorarla han cambiado mucho a lo largo de los años. Antiguamente se trabajaba fundamentalmente la velocidad de reacción (casi siempre ante estímulos acústicos y sin tomar decisiones) y la velocidad de desplazamiento (utilizando series de 30-40-50 metros de velocidad a la máxima intensidad posible intercalando largas pausas).

Actualmente el entrenamiento de la velocidad no se basa sólo en un aspecto condicional. Se ha dado un paso más y se intenta combinar el aspecto condicional con el cognitivo. Un jugador no sólo es rápido por su capacidad para correr sino por su capacidad para decidir más rápido y emplear su velocidad en el momento y lugar adecuado.

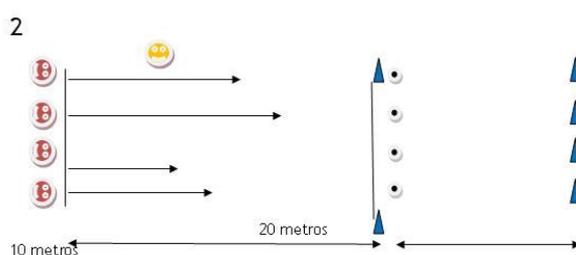
EJERCICIO No 1

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones.



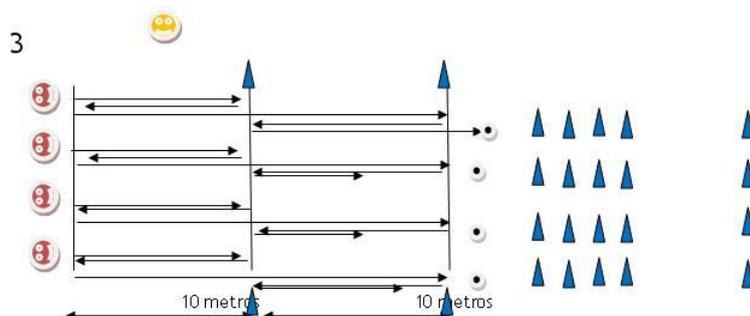
EJERCICIO No 2

Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones.



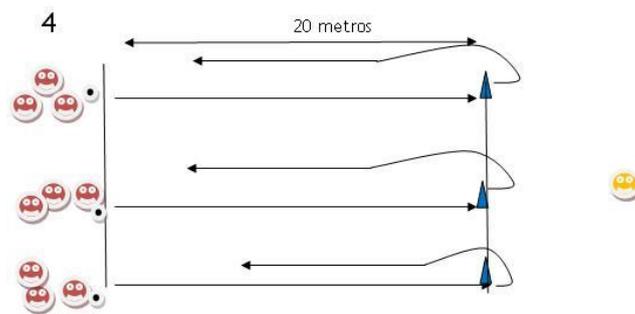
EJERCICIO No 3

Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones.



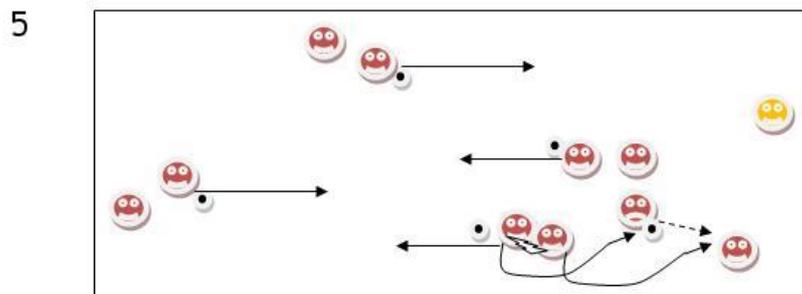
EJERCICIO No 4

A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto en cada repetición.



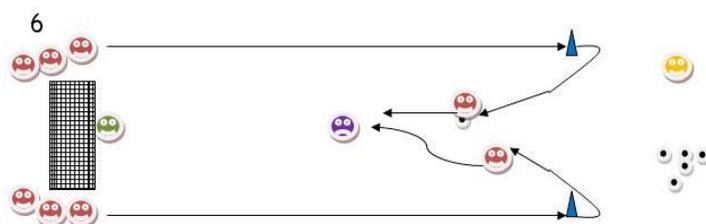
EJERCICIO No 5

Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el hombro con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.



EJERCICIO No 6

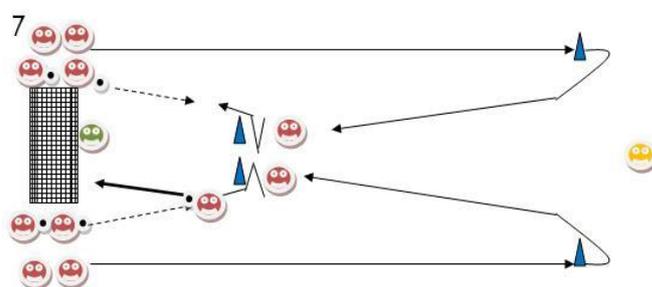
Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chutar, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.



EJERCICIO No 7

Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se

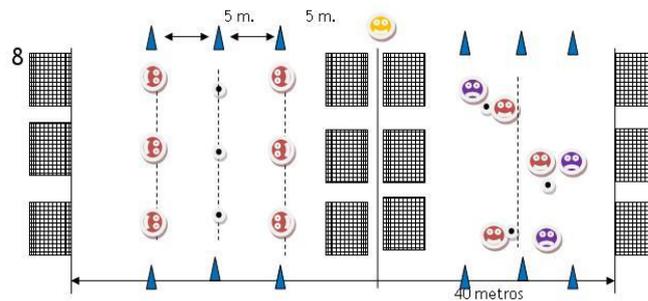
intercambian los
Realizar el
al 100%.



EJERCICIO No 8

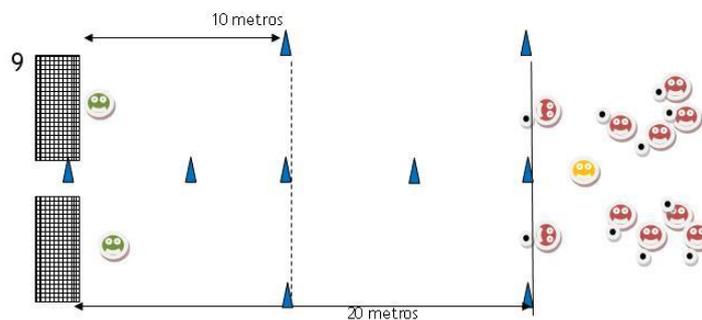
A la señal del entrenador los jugadores que están sentados en el suelo mirando hacia su portería, giran e intentan poseer el balón situado a 5 metros de ellos, el primero que lo consigue es el atacante, el otro hace de defensa (1x1). Se utilizan

mini porterías, conos, bolsas deportivas, etc. Gana el jugador que consigue meter 10 goles al contrario. El ejercicio se debe hacer al 100% de intensidad.



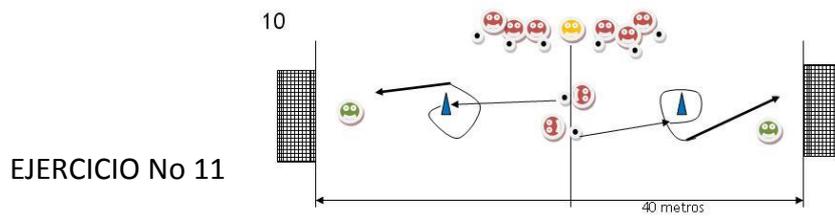
EJERCICIO No 9

Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar sale otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas...El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.

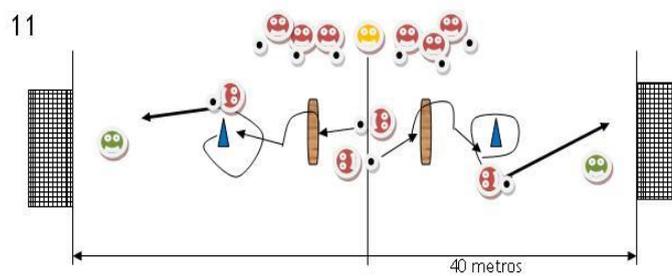


EJERCICIO No 10

A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más sali del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.

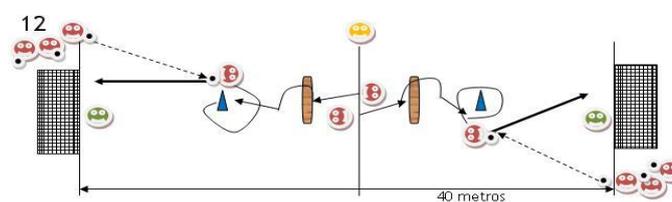


A la señal del entrenador salen dos jugadores de medio campo conduciendo el balón hacia un banco situado a 5 m., elevan el balón, saltan el banco y conducen hacia el cono situado a 10 metros (con respecto al medio campo) que está delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



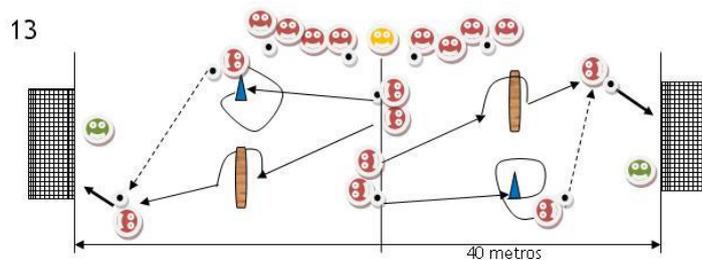
EJERCICIO No 12

A la señal del entrenador salen dos jugadores de medio campo hacia un banco, saltan el banco y corren hacia el cono situado a 10 metros (con respecto al medio campo) que está delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para efectuar el pase raso al compañero que realiza el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



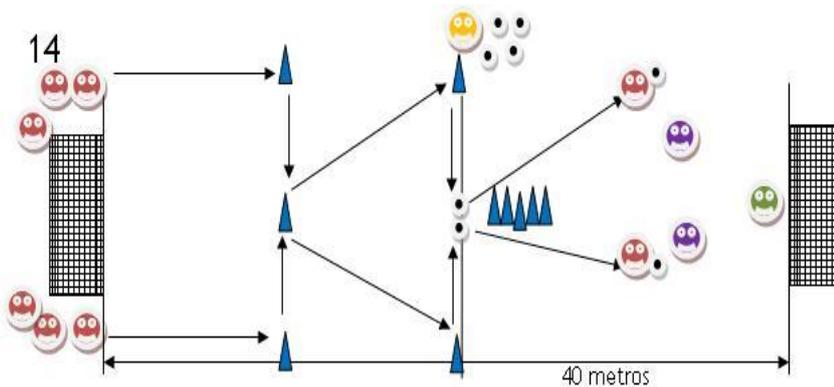
EJERCICIO No 13

A la señal del entrenador salen dos jugadores, uno con balón, el otro sin, mientras que uno conduce el balón hacia el cono situado a 10 metros, gira en él y pasa rápidamente al 2º palo, el otro, corre hacia un banco, también situado a 10 metros, que salta y chuta el balón de primeras que viene de pase del compañero. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



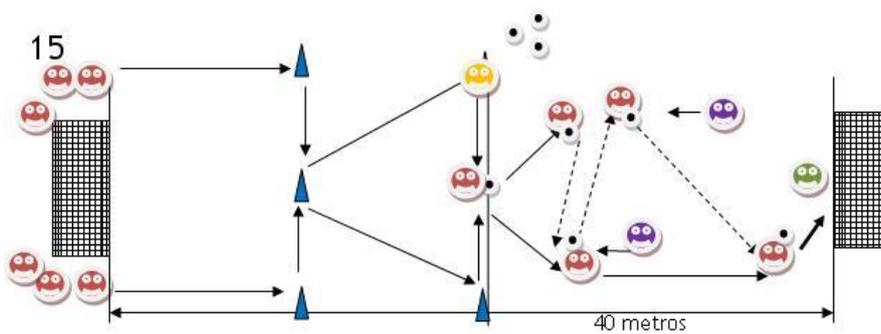
EJERCICIO No 14

A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



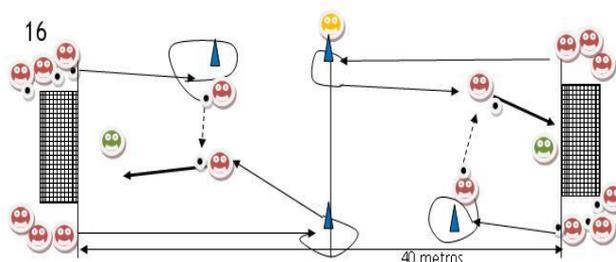
EJERCICIO No 15

A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, el primero que posee el balón inicia el 2x2, mientras que el otro se incorpora a la acción e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



EJERCICIO No 16

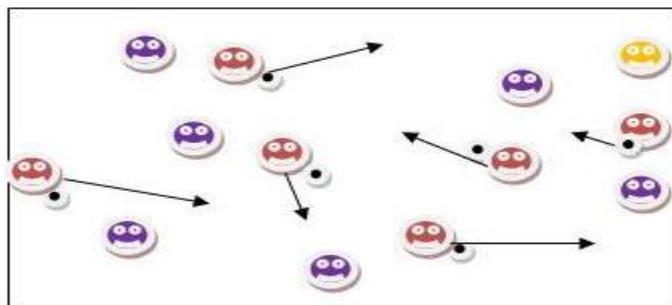
A la señal del entrenador salen dos jugadores a la vez, uno conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, gira y nada más salir del giro pase al compañero. Mientras, el otro jugador, corre lo más rápido posible hacia el cono de medio campo, gira y va a buscar el balón de pase para realizar un chute de primeras. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



EJERCICIO No 17

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpe al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

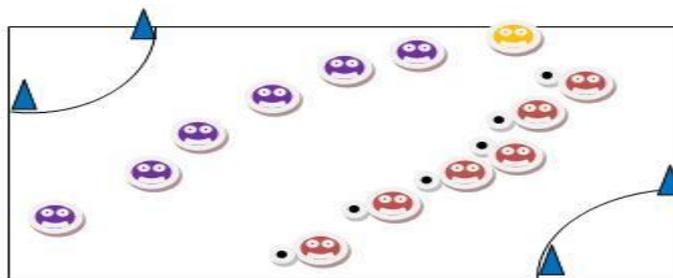
17



EJERCICIO No 18

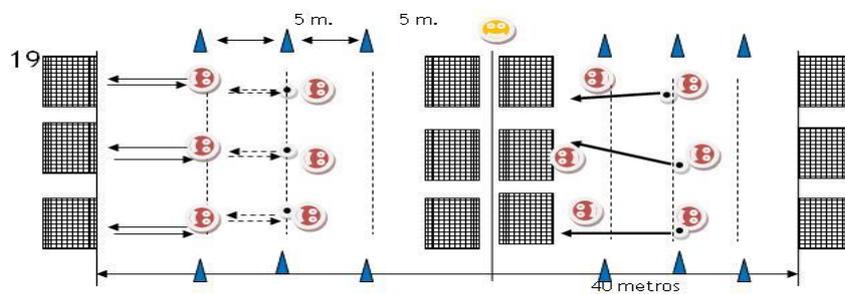
Trabajando en un espacio reducido (medio campo), la mitad de jugadores poseen un balón, su objetivo es que a base de conducciones y pases lo depositen dentro de la zona de conos, la otra mitad deben arrebatárselos los balones y una vez lo poseen intentar depositarlos en la zona de conos contraria. Se inicia el ejercicio a una señal sonora del entrenador. Gana 1 punto el equipo que más balones deposita en la zona de conos del equipo contrario. Realizar el ejercicio 10 veces a la máxima intensidad.

18



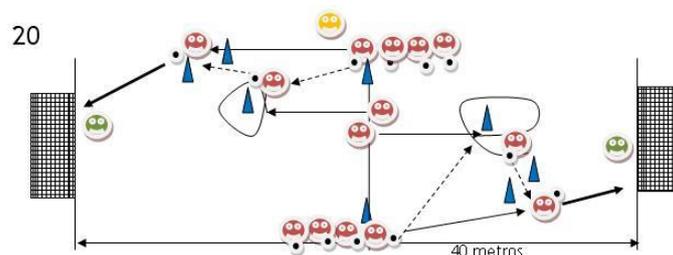
EJERCICIO No 19

A la señal sonora del entrenador los jugadores que no tienen el balón corren de frente lo más rápidamente posible hacia la línea de la mini portería, la pisan y vuelven a la salida, mientras los jugadores que poseen el balón realizan un pase suave para que cuando vuelva el compañero, éste lo pase. Se repite toda la acción 2 veces (sin pausa y a la máxima intensidad), a la tercera repetición y una vez el jugador (sin balón) pasa el balón, se convierte en portero y el que posee el balón chuta de primeras a la mini portería. Se utilizan mini porterías, conos, bolsas deportivas, etc. Gana el jugador que consigue meter 5 goles al contrario. El ejercicio se debe hacer al 100% de intensidad.



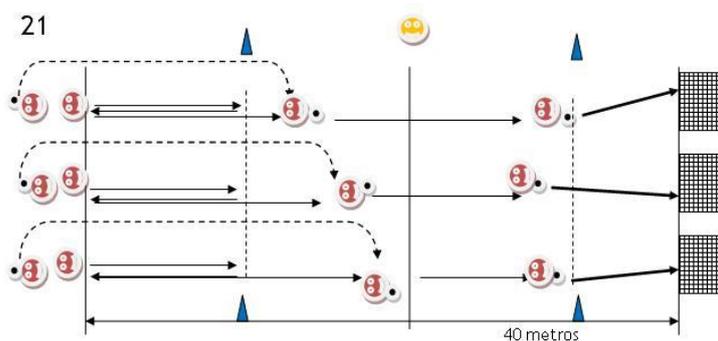
EJERCICIO No 20

A la señal del entrenador sale un jugador sin balón hacia el cono que tiene delante, gira y recibe el balón que ha sido pasado por su compañero, éste, el pasador corre rápidamente hacia adelante para recibir el balón de su compañero y realizar un chute de primeras a portería. Importante, el balón en el último pase debe pasar entre dos conos. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.



EJERCICIO No 21

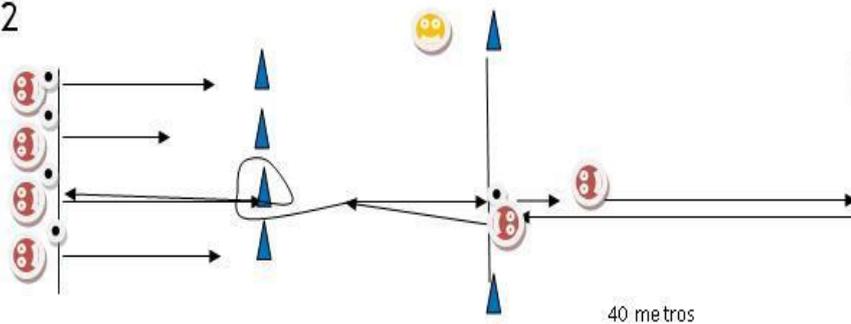
A la señal sonora del entrenador, los jugadores que no tienen el balón corren de frente lo más rápidamente posible hacia la línea situada a 10 metros, la pisan y vuelven a la salida, pisan la línea y corren hacia la mitad del campo, mientras el compañero de atrás, con balón lanza con la mano éste hacia adelante, sin sobrepasar el medio campo. El jugador que corre, recibe el balón, lo controla, lo conduce y realiza un chute antes de sobrepasar otra línea situada a 10 metros de la mini portería. Realizar 5-7 veces el ejercicio al 100% de intensidad.



EJERCICIO No 22

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y correrán lo más rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida. Realizar el ejercicio 5 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones.

22

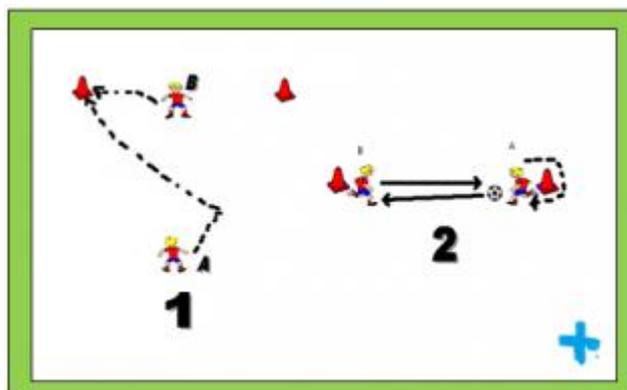


EJERCICIO No 23

1.- El jugador A sale cuando él lo estime oportuno, en velocidad a tocar a uno los dos conos. El jugador B en el momento de salir el compañero tratara de llegar antes que él.

2.- Dos jugadores se pasan el balón. Cuando el jugador A decida conveniente, este dará una vuelta alrededor del cono y después regresará a su posición para seguir dando toques al balón. Cada vez lo hace un jugador distinto.

23



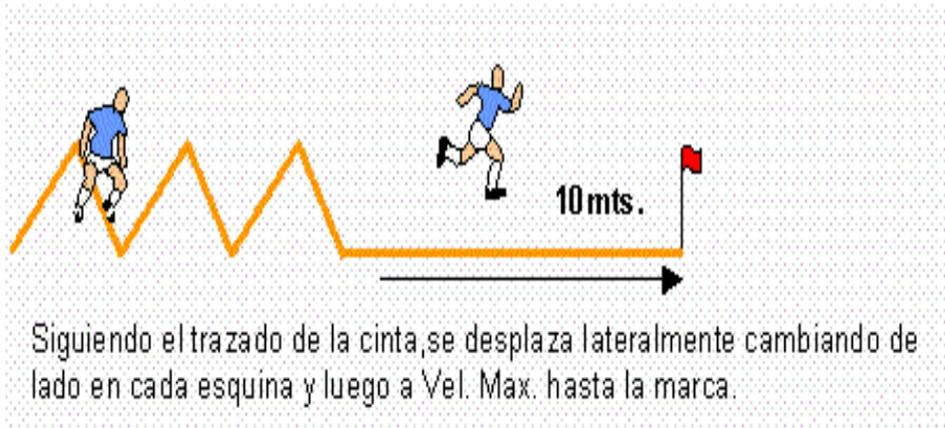
EJERCICIO No 24



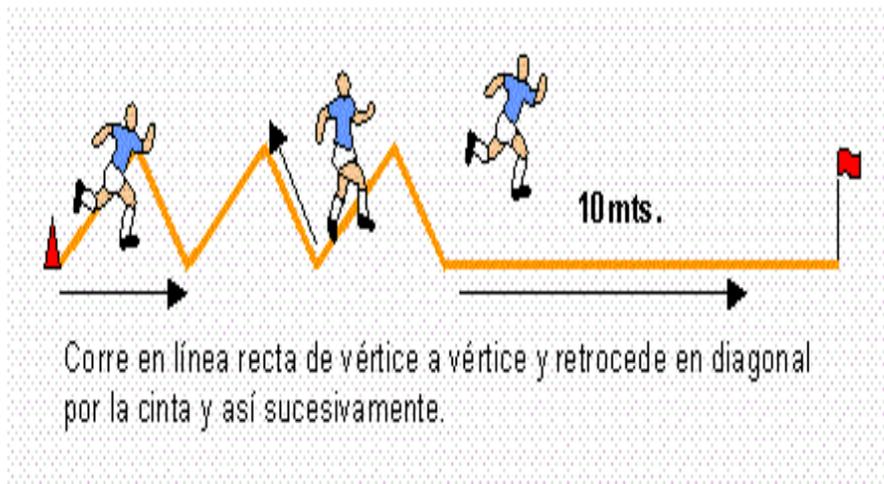
EJERCICIO No 25



EJERCICIO No 26



EJERCICIO No 27



4.3. BIBLIOGRAFIA

4.3.1. FUENTES BIBLIOGRAFICAS CONSULTADAS SOBRE EL TEMA Y METODOLOGIA

CONTRERAS, A. (1989) El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza. Cepid.

TAELEMAN, R. (1988) *El entrenamiento del portero*. Lérida. Agonos.

GARCÍA ARROYO, M. (1974) *Puesta en marcha de un equipo de fútbol*. Salamanca.

SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984) *Didáctica de la Educación Física y el deporte*. Gymnos. Madrid.

Borzi, Carlos. (2001) FÚTSAL INFANTIL, Editorial Stadium, Buenos Aires.

4.3.2. INTERNET

<http://www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/246099-la-responsabilidad-en-la-educacion-2/>

www2.ucsg.edu.ec/index.php?option=com_docman&task...

<http://definicion.de/capacidad/#ixzz2S4e9sx98>

4.4. ANEXOS

Modelo de encuesta a jugadores y entrenadores.

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

Objetivo: Recabar información sobre la influencia de la velocidad explosiva en el rendimiento deportivo de los jugadores de la selección de fútbol del Cantón de Baños de la provincia de Tungurahua.

Señor sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿A qué nivel se aplica la velocidad explosiva en su entrenamiento?

Alto ()

Medio ()

Bajo ()

2.- ¿Cree usted que es importante que los entrenadores tomen en cuenta la velocidad explosiva como algo principal en el entrenamiento?

Si ()

No ()

3.- ¿Cree usted que a través de la práctica de la velocidad explosiva se pueda mejorar el rendimiento deportivo?

Si ()

A veces ()

No ()

4.- ¿Cree usted que la velocidad máxima requiere un rendimiento?

Si ()

No ()

5.- ¿Es necesario un buen rendimiento físico a temprana edad?

Si ()

No ()

6.- ¿Cree usted que es importante manejar hoy en día el rendimiento físico para mantener un buen estilo de vida?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7.- ¿El rendimiento físico mejora la resistencia?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8.- ¿Le gustaría asistir a una charla sobre la velocidad explosiva en la cual se dará a conocer su importancia y beneficios?

Si ()

No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN