



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física.

**Mención Cultura Física.**

**TEMA:**

---

**“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOAQUÍN ARIAS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

---

**AUTOR:** Prias Villena Anibal Alexis

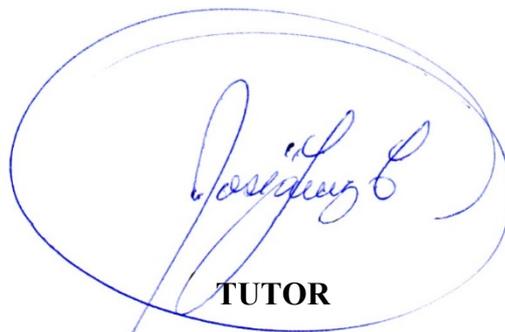
**TUTOR:** Ing. Yamandú Yánez, Mg.

**Ambato - Ecuador**

**2017**

## APROBACION FRL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Ing. José Yamadú Yánez Cabrera, Mg, con cédula de identidad 1802505504-8, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“El Entrenamiento Deportivo en las Capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del cantón Pelileo Provincia de Tungurahua”**, desarrollado por el egresado, **Prias Villena Anibal Alexis**, 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**

**Ing. José Yamadú Yánez Cabrera, Mg**

## **AUTORÍA DE TESIS**

El presente trabajo de investigación titulado: El entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del cantón Pelileo provincia de Tungurahua, es auténtico y personal; razón por la que el contenido del mismo es de absoluta responsabilidad su autor.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Anibal Alexis Prias Villena', is written over a horizontal dotted line.

**Anibal Alexis Prias Villena**

**C.I. 1805053376**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“El Entrenamiento Deportivo en las Capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del cantón Pelileo Provincia de Tungurahua”**, Presentada por el Sr. **Prias Villena Anibal Alexis**, egresado de la Carrera de: **CULTURA FÍSICA**, promoción: Octubre 2015–Marzo 2016, 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



**Mg. Santiago E. Garcés Duran**

**180294390-0**

**MIEMBRO**



**Mg. Luis A. Jiménez Ruiz**

**180339446-7**

**MIEMBRO**

## DEDICATORIA

Con mucho amor a mi madre y familia, quienes han sido una guía en mi vida y durante toda mi carrera, Dios les bendiga por el apoyo que me brindaron en cada uno de los objetivos propuestos.

*Anibal Alexis Prias Villena*

## **AGRADECIMIENTO**

Dios, por la vida y la sabiduría para culminar una meta, a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física, a todos y cada uno de los docentes por el conocimiento impartido, los cuales fortalecieron mis conocimientos para alcanzar mi sueño profesional.

*Anibal Alexis Prias Villena*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

AUTORÍA DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
CAPÍTULO 1.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Tema de Investigación.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.1 Análisis Crítico.....	4
1.2.2 Prognosis.....	5
1.2.3 Formulación del problema.....	5
1.2.4 Interrogantes.....	6
1.2.5 Delimitación del objeto de investigación.....	6
1.2.5.1 Delimitación Espacial.....	6
1.2.5.2 Delimitación Temporal.....	6
1.2.5.3 Unidades de observación:.....	6
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos específicos.....	9
CAPÍTULO 2.....	10
MARCO TEÓRICO .....	10
2.1 Antecedentes Investigativos.....	10
2.2 Fundamentación filosófica.....	12
2.2.1 Fundamentación Axiológica.....	12
2.2.2 Fundamentación Sociológica.....	13
2.3 Fundamentación legal.....	13

2.4 Categorías fundamentales. ....	16
2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente.....	17
2.4.2Constelación de ideas de la variable dependiente.....	18
2.4.3 Fundamentación teórica de la variable independiente Entrenamiento Deportivo .....	0
2.4.4 Fundamentación de la variable dependiente Capacidades Físicas.....	13
2.5 Hipótesis .....	22
2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis.....	22
2.6.1 Variable independiente .....	22
2.6.2 Variable dependiente .....	22
CAPÍTULO 3.....	23
MARCO METODOLÓGICO.....	23
3.1 Modalidad básica de la investigación .....	23
3.1.1 Investigación Bibliográfica– Documental .....	23
3.1.2 Investigación de campo.....	23
3.2 Nivel o tipo de investigación. ....	23
3.2.1 Nivel exploratorio .....	23
3.2.2 Nivel Descriptivo.....	23
3.3 Población y muestra.....	24
3.3.1 Población.....	24
3.3.2 Muestra: .....	24
3.4 Operacionalización de variables .....	25
3.5 Plan de recolección de información.....	27
3.6 Plan de Procesamiento de información.....	28
CAPÍTULO 4.....	29
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	29
4.1 Análisis de resultados .....	29
4.1.1 Análisis de la encuesta dirigida a integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” .....	29
4.1.2 Análisis de la encuesta dirigida al docente de selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” .....	39
4.2 Interpretación de datos .....	41
4.3 Verificación de la hipótesis.....	42
CAPÍTULO V.....	48

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	48
5.1 Conclusiones .....	48
5.2 Recomendaciones .....	49
Bibliografía .....	50

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tipos de meso ciclos para la planificación del entrenamiento.....	2
Tabla 2: Población a ser investigada.....	24
Tabla 3: Operacionalización de variables-Variable independiente Entrenamiento Deportivo .....	25
Tabla 4: Operacionalización de variables-Variable dependiente Capacidades Físicas .....	26
Tabla 5: Plan de recolección de la información.....	27
Tabla 6: Procesamiento de la Información .....	28
Tabla 7: Entorno de la Unidad Educativa.....	29
Tabla 8: Espacios Adecuados .....	30
Tabla 9: Ejercicios Apropriados.....	31
Tabla 10: Capacidades físicas necesitan una buena planificación.....	32
Tabla 11: Nuevas estrategias para desarrollo de las capacidades físicas.....	33
Tabla 12: Metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo ..	34
Tabla 13: Entrenamiento deportivo beneficioso .....	35
Tabla 14: Educación Física beneficiosa para la enseñanza del futbol.....	35
Tabla 15: Deporte recreativo .....	36
Tabla 16: Práctica de futbol para desarrollo profesional .....	37
Tabla 17: Capacidades físicas para desarrollo de práctica de futbol .....	38
Tabla 18: Preguntas para el docente sobre el entrenamiento deportivo.....	40
Tabla 19: Frecuencias observadas a de la aplicación de la encuesta para las preguntas 6 y 11.....	44
Tabla 20: Frecuencias esperadas de la aplicación de la encuesta para las preguntas 6 y 11.....	44
Tabla 21: Cálculo del Chi cuadrado a partir de las frecuencias observadas y esperadas.....	45

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas .....	3
Gráfico 2: Categorías fundamentales .....	16
Gráfico 3: Constelación de ideas de la variable independiente. ....	17
Gráfico 4: Constelación de ideas de la variable dependiente .....	18
Gráfico 5: Entorno Unidad Educativa para desarrollo de capacidades físicas .....	29
Gráfico 6: Espacios Adecuados para desarrollo de capacidades físicas .....	30
Gráfico 7: Ejercicios apropiados para mejorar capacidades físicas.....	31
Gráfico 8: Capacidades físicas de una buena planificación.....	32
Gráfico 9: Aplicación de nuevas estrategias para un buen desarrollo .....	33
Gráfico 10: Metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo .....	34
Gráfico 11: Entrenamiento deportivo para la práctica de futbol.....	35
Gráfico 12: Educación Física en la enseñanza del futbol .....	36
Gráfico 13: El deporte recreativo ayuda a mejorar el futbol .....	37
Gráfico 14: Práctica de futbol para desarrollo profesional .....	38
Gráfico 15: Desarrollo eficiente de la práctica del futbol según capacidades física .....	39
Gráfico 16: Interrogantes para el docente y la influencia del entrenamiento deportivo .....	41
Gráfico 17: Curva de la distribución Chi cuadrado para el presente caso. ....	46

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de graduación consiste en un estudio del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas de los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua. A partir de la problemática existente que tiene que ver con el inapropiado entrenamiento deportivo, motivado por el desconocimiento de las estrategias pedagógicas y que repercuten en el rendimiento de juego en los partidos de fútbol, se procedió a evaluar la situación actual en la mencionada institución educativa. La técnica utilizada para la obtención de los datos informativos fue la encuesta, la cual se formuló a los integrantes de la selección de fútbol y al docente instructor de la misma. De los resultados obtenidos se evidencia que los estudiantes valoran la importancia del entrenamiento deportivo y están de acuerdo con los ejercicios que les impone su instructor de fútbol, sin embargo, un importante porcentaje se sienten insatisfechos con su desempeño a la hora del juego, porque consideran que el desarrollo de sus capacidades físicas no es suficiente para el nivel de competitividad requerido. Lo que se infiere, por el contexto de los resultados del estudio es que se necesita que el entrenamiento deportivo sea personalizado, dado que no todos los jóvenes presentan las mismas condiciones de salud, alimentación, estilo de vida, biotipo, entre otros aspectos. Por lo tanto, se recomienda que el docente responsable de la dirección técnica de la disciplina del fútbol incorpore nuevas estrategias metodológicas al entrenamiento deportivo, las cuales deben enfocarse en explotar las capacidades físicas de cada individuo y deben adaptarse a las necesidades personales de cada deportista.

**Palabras Clave:** capacidades físicas, ejercicios, entrenamiento deportivo, fútbol.

## CAPÍTULO 1

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Tema de Investigación.

“El Entrenamiento Deportivo en las Capacidades Físicas de los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua”

#### 1.2 Planteamiento del problema.

##### 1.2.1 Contextualización.

La historia del fútbol **Ecuatoriano** tuvo sus principios cuando el Guayaquileño Juan Alfredo Wright, quién residía en Inglaterra, volvió a Guayaquil, a mediados del año de 1899 junto a su hermano Roberto Wright. El retorno de ambos a Ecuador, sirvió para motivar a los jóvenes ecuatorianos de ese tiempo a practicar este deporte. Transcurridos los últimos años del siglo XIX cuando regresaron a Guayaquil un grupo de adolescentes que cursaban sus estudios superiores en Inglaterra, donde practicaban deportes que estaban en auge como el fútbol, cricket y lawntennis. El 23 de abril de 1899 se funda el "Guayaquil Sport Club", emprendiendo la práctica de un deporte, en aquel tiempo bastante sorprendente, ya que se practicaba con un balón y al que se lo propulsaba con los pies hacia dos arcos rectangulares, En 1908 se formó en Guayaquil el Club Sport Patria, y además en aquel año se organizó el primer torneo que se disputó en Ecuador. En 1921 se organizó un triangular entre el Centenario, Norte América y los marinos del buque inglés Cambrian, quienes obsequian un escudo para que sea entregado como trofeo en Ecuador, naciendo la disputa del famoso Escudo Cambrian, que se juega entre 1923 y 1931. Luego, en 1922 Manuel Seminario impulsa la fundación de la Federación Deportiva Guayaquil (luego Federación Deportiva del Guayas) que pasa a organizar el campeonato oficial que es ganado por el Racing, y que en 1925 logra afiliarse a la FIFA.

En 1925 Seminario promovió la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, tras organizarse las federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay y Los Ríos. La nueva entidad recibió las afiliaciones internacionales obtenidas por la FDG y en enero de 1926 empezó a figurar como miembro de la FIFA. El fútbol es el deporte más popular en Ecuador. La organización más importante a cargo de regular esta disciplina es la Federación Ecuatoriana de Fútbol, fundada hace 92 años, el 30 de mayo de 1925

En la Provincia de **Tungurahua** se puede observar la falta de apoyo permanente para el rey del de los deportes como lo es el futbol y como consecuencia en los últimos años se ha ido deteriorando las bases políticas de apoyo para el Deporte Futbolístico por parte de entidades Gubernamentales o Privadas principalmente como: Federación Deportiva de Tungurahua, siendo el mayor ente de control en la Provincia, otras entidades que tratan de apoyar a éste, como la Gobernación de la Provincia, Prefectura de Tungurahua, Alcaldía del Cantón Ambato, lo cual dificulta la práctica del futbol deportiva en los deportistas y ciudadanos, miembros de una sociedad amantes a este deporte, además debemos tomar en cuenta el déficit de presupuesto para el deporte por parte del Gobierno Ecuatoriano lo cual perjudica a los deportistas de este hermoso deporte como lo es el fútbol.

En la **Unidad Educativa Joaquín Arias** del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua donde se va a realizar la presente investigación es muy importante realizar un estudio del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas ya que esta Institución tendrá que participar en torneos Interinstitucionales lo cual va a permitir tener un óptimo grado de competitividad con las demás Unidades Educativas y alcanzar los primeros lugares objetivos previstos con las Autoridades de la Unidad Educativa y los entrenadores encargados de esta disciplina.

### Árbol de problemas

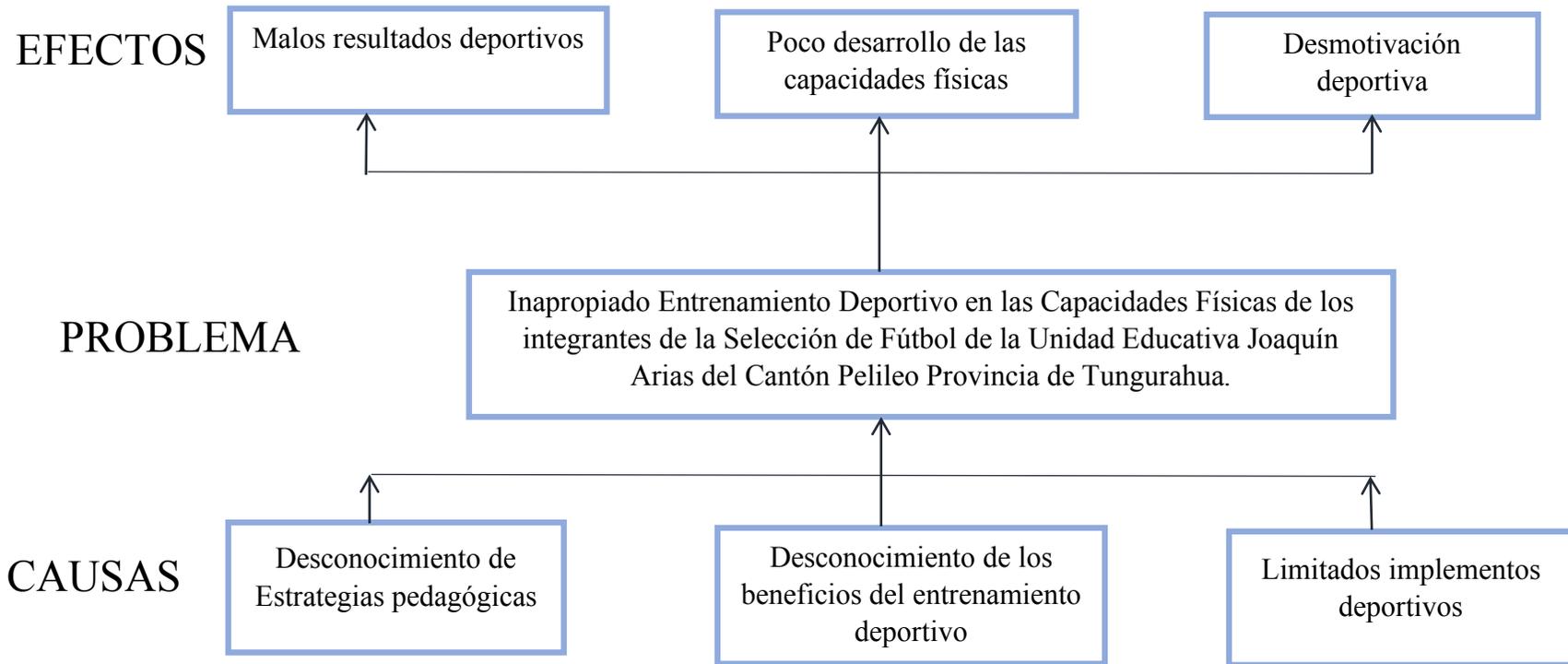


Gráfico 1: Árbol de problemas

Elaborado por: Alexis Prias V.

### **1.2.1 Análisis Crítico.**

El incorrecto entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua acarrea un sin número de problemas dentro de la misma debido a la falta de interés que existe por parte de las autoridades para la práctica del deporte en general y específicamente hacia el fútbol, debido a la cual la Institución se encuentra poco competitiva y con falta de protagonismo en campeonatos Institucionales e Interprovinciales organizados para entrelazar lazos de amistad entre la niñez y adolescencia

En el caso del entrenador o profesor a cargo la limitada aplicación de estrategias de enseñanza métodos de enseñanza e implementación deportiva de la disciplina de fútbol y a su vez la falta de actualización de conocimientos, son los principales signos que van acarreado malos resultados deportivos, personales e institucionales.

El desconocimiento de los beneficios del entrenamiento deportivo hace que sea insuficiente el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol durante un torneo y obtengan un bajo rendimiento con lo cual se pone en manifiesto que los deportistas no obtuvieron un estado físico de competitividad deportiva durante los torneos disputados lo cual es muy perjudicial para las aspiraciones deportivas mostrando fatiga rápidamente en un encuentro deportivo.

La falta de infraestructura adecuada para una buena práctica deportiva o sesiones de entrenamiento, así como también el limitado número de implementos deportivos utilizados antes, durante y después de los torneos deportivos son uno de los tantos problemas observados en la institución lo cual conlleva una mala práctica deportiva teniendo como consecuencia la desmotivación deportiva ya que los niños se sienten ese abandono por parte de las autoridades para su formación deportiva la cual es muy perjudicial ya que posteriormente obtendremos la deserción de deportistas.

### **1.2.2 Prognosis.**

En caso de no darle la debida atención a la problemática previamente detectada sobre la incorrecta aplicación de estrategias, métodos y formas de aplicaciones adecuadas del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas Fuerza, velocidad, elasticidad y resistencia de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua seguirán observándose efectos negativos en los deportistas durante la disputa de un torneo deportivo viéndose afectado el ámbito deportivo de la Institución.

La imagen de la institución se verá afectada debido a la falta de compromiso por parte de las autoridades y los docentes o profesores encargados de impartir esta disciplina en las sesiones de entrenamiento al no actualizar tanto conocimientos como métodos de compartir los mismos, debido a esto no se podrá desarrollar las capacidades físicas lo cual conlleva a una participación de poco ritmo competitivo durante un torneo deportivo obteniendo malos resultados en competiciones inter-institucionales lo cual es perjudicial para las aspiraciones de los niños y de los docentes o profesores facultados.

La desmotivación deportiva por parte de los estudiantes es muy perjudicial para la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua la cual acarrearía un sinnúmero de problemas tanto académico, deportivo, social y psicológico ocasionando el desinterés y el abandono de la práctica deportiva en todo ámbito institucional, provincial quedándose en el camino buenas promesas del fútbol local, nacional y extranjero con lo cual los niños sin la práctica deportiva serán blancos muy fáciles de caer en enfermedades muy graves como sedentarismo y adicciones de alcohol y drogas perjudiciales para su vida y su entorno escolar.

### **1.2.3 Formulación del problema.**

¿Cómo incide el entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

#### **1.2.4 Interrogantes.**

¿Qué tipo de entrenamiento deportivo realizan los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

¿Cuáles son las capacidades físicas que deben desarrollar los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

¿Qué alternativa de solución existe para el problema planteado en los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 Delimitación del objeto de investigación.**

**CAMPO:** Deportivo

**AREA:** Fútbol

**ASPECTO:** Entrenamiento/ Capacidades Físicas

##### **1.2.5.1 Delimitación Espacial.**

El trabajo de investigación se llevara a cabo en la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

##### **1.2.5.2 Delimitación Temporal.**

La presente investigación se desarrollara en Octubre 2016/Marzo 2017

##### **1.2.5.3 Unidades de observación:**

La selección del fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

### 1.3 Justificación.

El **interés** que mostrara la presente investigación está dirigido a dar una solución al problema existente en los entrenadores o docentes que están a cargo de realizar el entrenamiento deportivo o las sesiones de entrenamiento diarias en las capacidades físicas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua, para de esta forma evidenciar resultados que garanticen su éxito en torneos institucionales de los deportistas.

Es de gran **importancia** el presente trabajo de investigación para fomentar un innovador entrenamiento deportivo o sesiones de entrenamiento para los deportistas con lo cual se dará prioridad a la evolución de las capacidades físicas desarrolladas en la disciplina del fútbol y que así puedan alcanzar resultados positivos establecidos por el entrenador a cargo por el bienestar a nivel tanto de deportistas como a nivel Institucional.

Esta investigación será de mucha **utilidad**, pues se tomara como un referente de mucha utilidad para la realización de futuras investigaciones de entrenamiento deportivo o desarrollo de capacidades físicas en el fútbol durante las sesiones de entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas con las que cuenta la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

El presente proyecto de investigación es de **originalidad** exclusiva y prioritaria porque no se han encontrado investigaciones preliminares ni mucho menos similares dirigidas hacia un trabajo que se enfoque en el entrenamiento deportivo para desarrollar las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol dentro de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

La investigación del tema de este proyecto lleva consigo un nivel de **impacto** deportivo en los estudiantes y autoridades de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua, ya que aún existen conceptos metodológicos, aplicaciones y sesiones de entrenamiento diarios erróneos del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas dirigidas hacia la práctica de la

disciplina del fútbol establecidas o planificadas por el docente o persona encargada de dirigir las.

Al desarrollar este proyecto encontraremos como los principales **beneficiarios** directos a todos los de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua que practican el fútbol y específicamente a los seleccionados y docentes de éste además indirectamente se encontrara como beneficiaria la Universidad Técnica de Ambato y especialmente la Carrera de Cultura Física, al dejar bases científicas para futuras investigaciones a desarrollarse.

El proyecto de investigación presenta **factibilidad** idónea pues se cuenta con la aprobación de parte de Autoridades, Docentes y Estudiantes para realizar cambios en la práctica y desarrollo de la enseñanza del entrenamiento deportivo en cada sesión de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol o a su vez a todo el estudiantado que practique la disciplina del fútbol, lo que permitirá desarrollar con éxito cada etapa de esta investigación.

## **1.4 Objetivos.**

### **1.4.1 Objetivo General.**

- ❖ Desarrollar las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos específicos.**

- ❖ Identificar el nivel de entrenamiento deportivo de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.
- ❖ Diagnosticar las deficiencias de las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.
- ❖ Aplicar guías de rutinas de ejercicios físicos de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos.

Revisado el Repositorio Virtual de la Universidad Técnica de Ambato, de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, dentro de la carrera de Cultura Física, se encontró los siguientes temas que contienen Capacidades Físicas y Entrenamiento Deportivo, por tal motivo, se tomó en cuenta a los trabajos investigativos que a continuación se detalla.

**Tema: “Las Capacidades Físicas en el Entrenamiento Deportivo del Fútbol de la Categoría Inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Liguorio del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua”** (Mejía, 2015, p. 1) quien hace las siguientes conclusiones:

- ❖ “Se ha verificado que la mayoría de los docentes de la Institución no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no poseen una guía adecuada sobre las capacidades físicas y los beneficios que tienen en el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa ”

“Se determinó que las Autoridades y docentes de la Institución en su proceso de enseñanza no aplican estrategias y métodos adecuados para el entrenamiento deportivo del fútbol, afectándose el objetivo propuesto que es desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes que practican esta disciplina deportiva” (Mejía, 2015, p. 91)

La autora manifiesta que se debe conocer acerca de la planificación deportiva lo cual es base fundamental para desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes que practican esta disciplina.

**Tema: “la preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de Pillaro”** (Verdezoto, 2013, p. 1)

quien hace las siguientes conclusiones:

- ❖ “Cuando la preparación física general no es la adecuada en los deportistas, el rendimiento físico se ve afectado, y esto acarrea problemas posteriores en el desarrollo de su actividad física limitando rendir al cien por ciento dentro del campo de juego”
- ❖ “Se ha verificado que la mayoría de los deportistas no realizan preparación física general, no utilizan estrategias para desarrollar y mejorar la preparación física, pero es necesario implementar nuevas gamas de estrategias y métodos para un mejor desarrollo en la misma por intermedio de ejercicios de preparación general, los que permitirán obtener un rendimiento satisfactorio en los deportistas” (Verdezoto, 2013, p. 49)

El autor manifiesta que el principal problema detectado en los deportistas es la falta de preparación física para lo cual es importante innovar métodos o estrategias para suplir estas necesidades tan importantes en el deporte para obtener un mejor nivel competitivo.

Mientras que en el repositorio de la Universidad Estatal de la Península de Santa Elena, encontramos el trabajo con el tema:

**Tema: “Actividades Recreativas para el desarrollo de las capacidades físicas de los niños de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Trece de Abril, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, año lectivo 2013-2014”** (Orrala, 2014, p. 1) quien hace las siguientes conclusiones:

- ❖ “La aplicación de Actividades Recreativas en las clases de Educación Física contribuirá de forma positiva en los diferentes aspectos de los estudiantes como un desarrollo de sus Capacidades Físicas Básicas y mejorar las relaciones interpersonales entre ellos y la comunidad”

- ❖ “En la escuela de educación básica Trece de Abril el personal que ahí labora al no ser profesionales del área de educación física muestran muchas falencias en diferentes aspectos como el calentamiento y las actividades recreativas que realizan que son muy repetitivas a pesar de ello el profesor hace esfuerzo por sacar adelante la clase” (Orrala, 2014, p. 58)

El autor manifiesta que para impartir una clase de educación física en cualquier institución el profesor a cargo tiene q tener los conocimientos adecuados ya que si no los tiene podría poner en riesgo a sus estudiantes cabe resaltar que el profesor es una persona que se esmera y se esfuerza por que sus alumnos puedan aprender.

## **2.2 Fundamentación filosófica.**

La presente investigación se basara en el del paradigma, Crítico-Propositivo por medio del cual analizaremos el entorno y así motivar a un cambio elocuente en la manera de acondicionar a los deportistas en participaciones futbolísticas para beneficiar a la Unidad Educativa.

Para conseguir el desarrollo de las capacidades físicas mediante el entrenamiento deportivo es necesario que los responsables posean un extenso dominio del deporte y del cómo aplicar su conocimiento para emplearlo en sus deportistas para a la postre obtener resultados positivos.

### **2.2.1 Fundamentación Axiológica.**

Los valores se han dado desde el inicio de la humanidad ubicándose como factor rector de la cultura social y más aún en la educación que forma seres humanos competentes y con valores como la responsabilidad, el respeto y humanidad en cada una de la actividades escolares y no escolares en la Unidad Educativa Liceo “Joaquín Arias” logrando a través de los valores un clima escolar adecuado en el aprendizaje significativo.

Según el Prof. (Méndez, 2011, p. 15), manifiesta que:

No se puede concebir la vida humana sin una escala de valores, sin ideales, ya que el ser humano está constantemente formulando juicios de valor.

Los valores se consideran herramientas muy poderosas dentro de la convivencia escolar del aula entre los docentes y estudiantes compartiendo saberes y conocimientos que fortalecerán valores morales y culturales dando como fin un conocimiento enriquecedor bilateral.

### **2.2.2 Fundamentación Sociológica.**

La educación dentro de la formación de una sociedad justa y equitativa se ve influenciada por corrientes cultural están ambiguas como el ser humano que desde tiempos remotos ha ido cambiando conforme a las exigencias que demanda la sociedad en constante evolución y aún más competitivo que permita desarrollar un ambiente educativo basado en experiencias construidas de forma social y compartida en grupos de seres humanos con similares y diferentes potencialidades.

La educación ha surgido como instrumento de cambio desde edades tempranas hasta edades superiores, en donde la formación académica se haga presente, permitiendo llegar a una calidad de vida óptima para beneficiario de todos quienes les rodean, pues ayuda a recabar la habilidades cognitivas y sociales de los estudiantes y futuros profesionales, brindando una sociedad democrática y justa donde los ciudadanos son capaces de elegir de modo crítico entre las opciones.

### **2.3 Fundamentación legal.**

La presente investigación se sustenta en los siguientes libros constitucionales: Constitución de la República del Ecuador, Plan Nacional del Buen Vivir, Ley del Deporte Educación Física y Recreación y Reglamento de Fútbol (FIFA).

## **CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR**

### **Sección cuarta Cultura y Ciencia**

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

### **PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR**

#### **Objetivo 3 Mejorar la calidad de vida de la población**

Encontramos dentro del plan nacional del buen vivir el objetivo 3 que hace mención a mejorar la calidad de vida de la población mediante el cual plantea el estatuto 3.7 “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”

El siguiente literal establece:

**d.** Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

### **LEY DEL DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

#### **TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

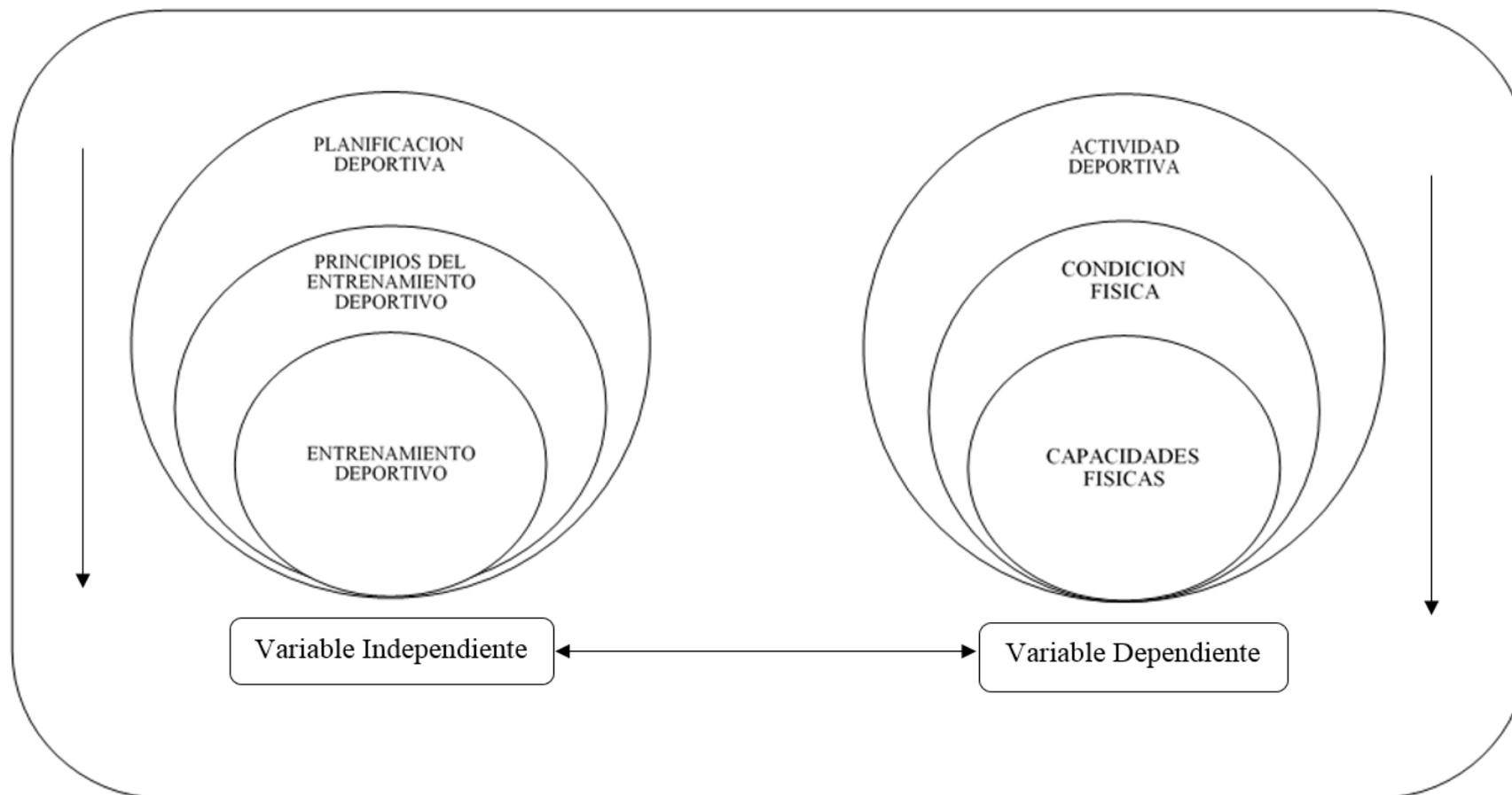
#### **REGALAMENTO DE FUTBOL (FIFA)**

**Duración del partido:** El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se

convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

**Balón en juego:** El balón estará en juego en cualquier otro momento, incluso cuando: Rebote en los postes o travesaño y permanezca en el interior de la superficie de juego.

## 2.4 Categorías fundamentales.



**Gráfico 2: Categorías fundamentales**

Elaborado por: Alexis Prias V.

### 2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente.

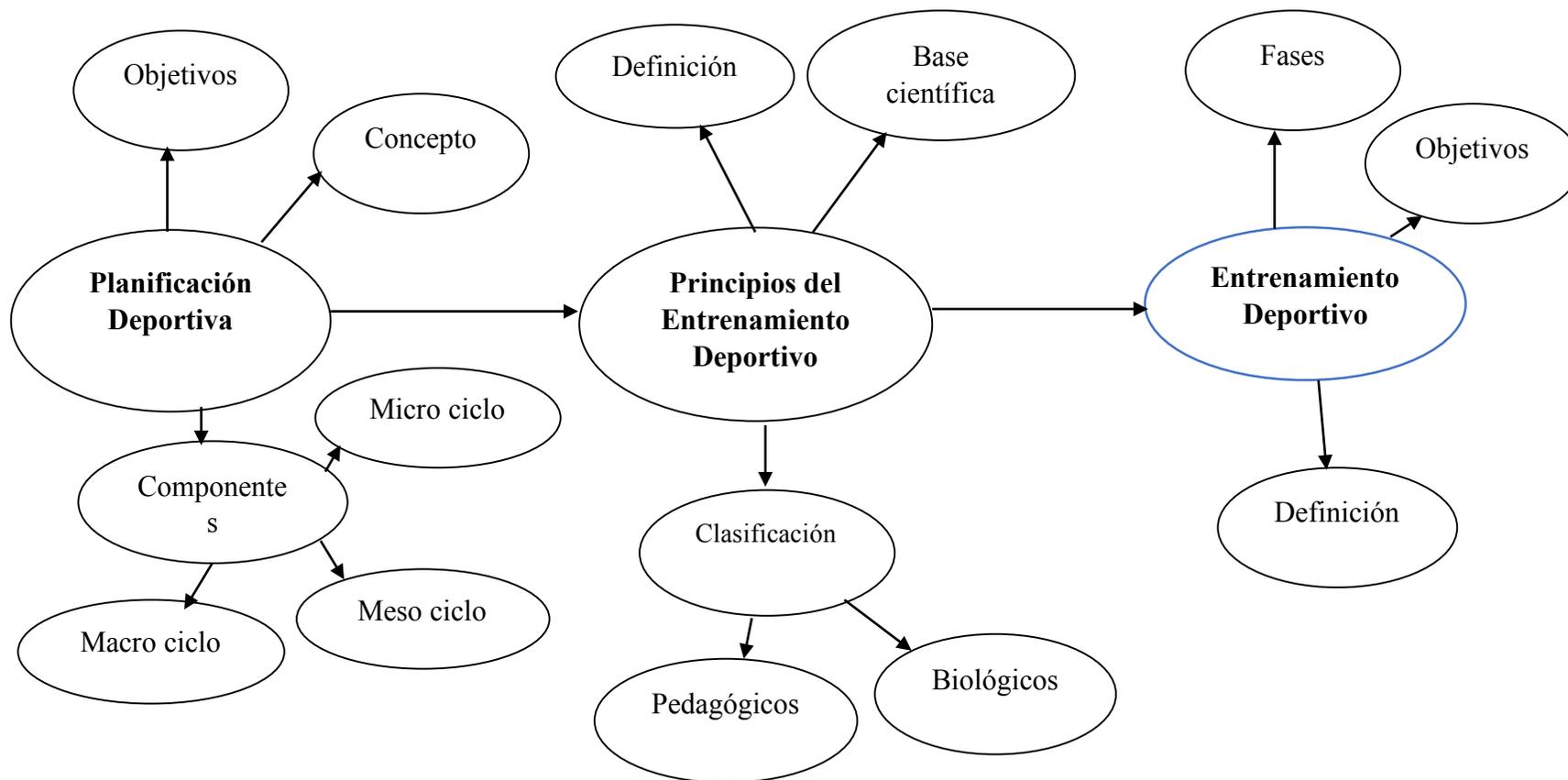


Gráfico 3: Constelación de ideas de la variable independiente.

Elaborado por: Alexis Prias V.

#### 2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente.

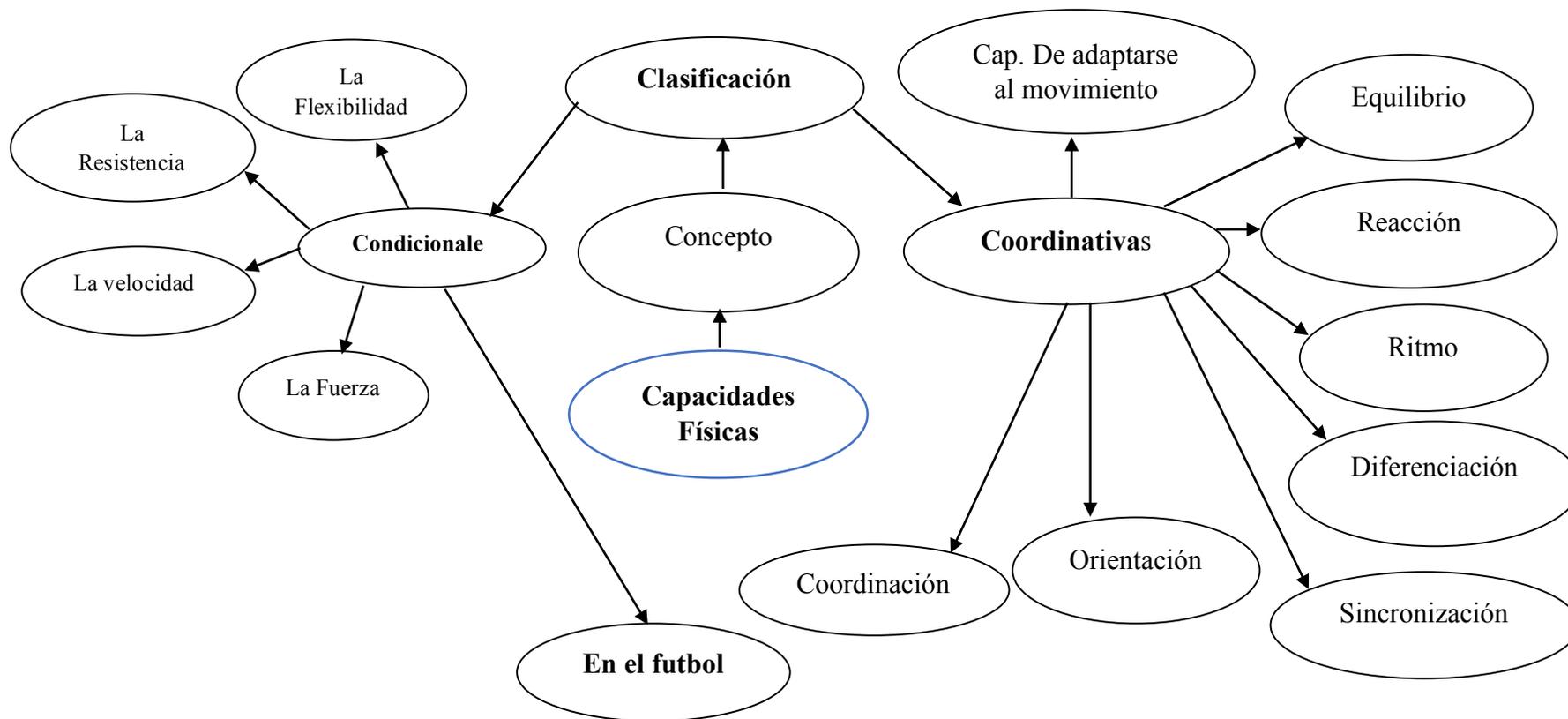


Gráfico 4: Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborado por: Alexis Prias V.

### **2.4.3 Fundamentación teórica de la variable independiente Entrenamiento Deportivo**

#### **2.4.3.1 Planificación Deportiva**

“Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición” (López, 2002)

La planificación deportiva es parte fundamental de cualquier actividad exitosa por tal motivo debemos tener claramente identificados el proyecto o el plan a desarrollar de parte del entrenador preguntándose siempre como se lo va a obtener, quien lo va a ejecutar y además en que tiempo se realizara y ejecutara dicho plan es parte fundamental para conseguir sus objetivos.

Dentro del proceso de preparación al que el deportista se sujeta debe tener muy en cuenta que el tiempo en realizarlo puede varias ya sean estos a corto, mediano o largo plazo dependiendo de los objetivos propuestos por parte del entrenador.

El éxito de la planificación deportiva dependerá de la realización de todos los pasos o conjunto de actividades que poseen una secuencia lógica para poder llegar a obtener resultados propuestos por parte del entrenador.

#### **Objetivos de la planificación deportiva**

A continuación, se mencionan los principales objetivos:

- Evitar la improvisación por parte de la persona encargada de la misma surge el fracaso.
- Mantener la forma de los deportistas.
- Obtener una progresión continua en el mismo.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

Estos son los objetivos que identifican una óptima consecución de logros mediante una forma sistemática de planificación deportiva.

## **Componentes**

Según (Bompa, Periodización del entrenamiento deportivo, 2000)

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos, es decir en:

- Macro ciclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Meso ciclos (ciclos de dos a ocho semanas).
- Micro ciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

La planificación deportiva tiene tres etapas bien definidas las cuales son macro ciclo, meso ciclo, micro ciclo y en cada sesión de entrenamiento a la que se sujetan los deportistas.

### **Macro ciclo.**

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales, o anuales en función de los objetivos, número de competiciones, nivel del deportista, etc. El macro ciclo se divide en 3 etapas: PREPARATORIA, COMPETITIVA y TRANSICIÓN.

La duración del macro ciclo viene dada por el deporte a realizar, las condiciones del atleta, el número de competiciones y otros factores, pudiendo ser cuatrimestral, semestral o anual. Lo constituyen tres períodos, el preparatorio, el competitivo y el de transición, etapas que tienen el propósito de desarrollar y adquirir la forma deportiva, así como mantenerla y aplicarla para la consecución de logros, evitando que el efecto acumulativo de entrenamiento se convierta en sobre entrenamiento, es el ciclo de mayor duración el tiempo puede variar ya que puede ser años por ejemplo de 3 a 12 meses o de 5 a 6 semanas, por ejemplo, que incluye la base competitiva estructurada por meso ciclos de acumulación, transformación y realización.

### **Meso ciclo.**

Los Meso ciclos de entrenamiento se identifican de acuerdo al orden consecutivo y al contenido de los objetivos, ellos permiten manejar el efecto del entrenamiento acumulativo de cada serie de Micro ciclos, aseguran un alto grado de entrenamiento. Se presentan a continuación de las etapas y su duración contempla de dos a ocho micro ciclos, pero el número de estos se determina por la cantidad de y complejidad de los objetivos a lograr y la cantidad de tareas que se deben cumplirse de acuerdo a las particularidades.

La representación de los meses y semanas en el plan grafico tiene el objetivo de identificar las fechas para lograr desarrollarla. Los tipos de meso se describen según la planificación y tiene que ver con el comportamiento del volumen y la intensidad estos, los cuales pueden ser:

**Meso ciclo de base:** Constituye el tipo primordial de meso ciclo del período preparatorio, permite el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad. Por su contenido pueden ser de preparación general y de preparación de especial y por su efecto de acción sobre la dinámica de entrenamiento, desarrollo y estabilización.

**Meso ciclo de desarrollo:** Es el meso donde los deportistas pasan a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo. En el marco de esos meso ciclo ocurre una elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general. Generalmente los meso ciclos desarrolladores se mezclan con los meso ciclo de estabilización.

Este periodo de entrenamiento se caracteriza por estar formado por un conjunto de varios micro ciclos su tiempo de duración es de 2 a 8 semanas.

El entrenador (Harre, 1987) adapto diferentes tipos de meso ciclos para su utilización en la planificación del entrenamiento:

**Tabla 1: Tipos de meso ciclos para la planificación del entrenamiento.**

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>Introdutorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento.
<b>Complementario</b>	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Competitivo</b>	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio- a (recuperación-preparatorio)</b>	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio- b (recuperación-mantenimiento)</b>	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

**Fuente:** efdeportes

**Micro ciclo.**

Para secuenciar los distintos micro ciclos se atienden a distintos condicionantes, como por ejemplo el momento de la temporada, el tipo de meso ciclo y el momento de éste, el nivel de rendimiento del deportista etc. (Solé, 2016)

De esta forma, y a modo de ejemplo, una propuesta lógica siguiendo un modelo tradicional (ubicada en un meso ciclo competitivo), pudiera ser la siguiente:

Se nombran así a los periodos de entrenamiento en intervalos de tiempo de 7 a 10 días.

Poseen las siguientes características:

- Conjunto de sesiones de entrenamiento en las que se encaminan el volumen e intensidad del deportista.
- Posee como principio la relación entre carga y recuperación.
- Mantiene una carga ascendente en el deportista.

### **Tipos de Micro ciclos.**

Estos periodos se clasifican en:

#### **Iniciación o introductorio:**

Son la fase inicial de un entrenamiento deportivo.

#### **Carga:**

Se emplean las cargas como primordial fundamento para incrementar el rendimiento deportivo

#### **Choque:**

Se usan para aplicar grandes cargas de entrenamiento y alcanzar un efecto choque en el rendimiento.

#### **Acumulación:**

Se utilizan para acumular las cargas de entrenamiento.

**Competición:**

Son empleadas para preparar una competencia y alcanzar un pico alto en el rendimiento.

**Recuperación o regeneración:**

Sirven para recuperar o restablecer los periodos de carga en el deportista.

**Unidad de Entrenamiento.**

Son sesiones que se manejan en un entrenamiento deportivo los cuales entrenador utiliza para trabajar y conseguir los objetivos en sus deportistas.

**2.4.3.2 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**Definición.**

(Rodríguez J. L., 2000) Los principios del entrenamiento deportivo son el conjunto de orientaciones generales, que tienen como base las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, las cuales facilitan al entrenador el apropiado establecimiento de los procesos globales de entrenamiento teniendo en cuenta los métodos, la planificación y el control sobre el proceso de entrenamiento.

**Base científica.**

Tomamos como referencia o base científica al proceso formativo, organizado y sistemático que tienen como objetivo aumentar las capacidades físicas, técnicas y psíquicas del deportista para poder aprovecharlo de mejor manera dentro y fuera de una competición es por eso que es muy importante saber administrar La carga de entrenamiento y La progresividad de la carga trabajándolas todos días de entrenamiento para obtener el mayor beneficio en cuanto a rendimiento competitivo.

Para (Rodríguez J. L., 2000)

“Si entendemos por entrenamiento deportivo todo proceso formativo organizado que tiene por finalidad el rápido incremento de las capacidades físicas, psíquicas, espirituales y técnico-motrices de los individuos, ¡el entrenamiento existió desde el primer momento de la aparición del ser humano en la tierra! El entrenamiento comenzó a ser sistematizado con la aparición de los primeros ejércitos organizados, es decir, como preparación militar. Grecia, al crear las primeras grandes competiciones deportivas, dio origen a la metodología del entrenamiento deportivo, y llegó a descubrir casi todas las bases del entrenamiento deportivo, de forma más o menos empírica. El entrenamiento deportivo científico se origina en la primera mitad del siglo XX, y se consolida en las décadas 60 y 70, gracias a las aportaciones de especialistas rusos como Ozolin, Mastveev, Vorobjev, Verchoshanskij, etc. En la actualidad, el proceso de entrenamiento se plantea como una «cadena operativa», un paso metodológico que incluye un gran número de especialistas de ciencias auxiliares. A pesar de estos completísimos equipos de trabajo, el resultado deportivo, el éxito deportivo final, sigue dependiendo, en muy alto porcentaje, del factor humano, es decir del deportista mismo, del hombre en definitiva”.

## **CLASIFICACIÓN.**

**Carácter biológico:** se caracteriza por iniciar y asegurar los efectos de adaptación para dirigir la adaptación de forma específica.

**Carácter pedagógico:** se caracteriza en la participación activa y consciente, la evidencia de resultados, la accesibilidad y su forma sistemática.

### **Principio de participación activa y consciente del entrenamiento.**

A este principio también se lo conoce con el nombre de principio de lo consciente ya que podemos decir que la relación entre el entrenador y sus deportistas genera una elevada consciencia mediante teorías y metodologías del entrenamiento los deportistas acumulan una considerable reserva de conocimientos y experiencias que son de gran efectividad para participar con éxito en futuras competiciones.

Ritter (1971) sugiere que puede derivarse de este principio las siguientes reglas: (Bellido, 2014, p. 28)

“El entrenador debe elaborar los objetivos de entrenamiento juntos, con sus deportistas. Esto obligaría a tomar un papel activo en establecimientos de objetivos según sus propias capacidades. Los deportistas que normalmente no cumple este principio son deportistas profesionales, no queriendo esto decir que para ser profesional de no cumplirse este principio.

El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas de entrenamiento a corto y largo plazo, así como analizarlos.

El deportista debería continuamente pasar tests y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso en un periodo determinado de tiempo y basar una programación posterior en este tipo de análisis.

El deportista debe introducir “unos deberes” o entrenamientos sin supervisión del entrenador.”

### **Principio de la multilateralidad.**

(Vicente Úbeda 2014) El principio de la multilateralidad es la base para comprender todos los sistemas y órganos, así como los diferentes procesos fisiológicos y psicológicos del deportista.

Este principio de multilateralidad determina y afirma la necesidad de obtener una formación de varios valores con el objetivo de evitar una especialización precipitada.

### **Principio de especialización.**

La especialización dependerá del deporte en el que estemos inmiscuidos ya que los ejercicios específicos conllevan a alteraciones morfológicas y funcionales de acuerdo al objetivo del deporte. Dentro del organismo humano de cada deportista se adapta al deporte que practica teniendo variaciones aplicables como efectos técnicos tácticos y psicológicos.

En su vida de atleta el deportista está basado en un sólido desarrollo multilateral, el volumen total de entrenamiento ira cambiando de forma sistemática hasta llegar a un entrenamiento cada vez más específico el cual nos indica que, el volumen total de entrenamiento va aumentando de forma progresiva y continua.

### **Principio de la progresión.**

“El principio de progresión se basa en el aumento o variación de la carga externa a lo largo del proceso de entrenamiento. Se lo conocía también con el nombre de principio de aumento progresivo de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad. Este principio hace referencia a la elevación gradual de las cargas de entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, la complejidad de los movimientos y el crecimiento de tensión psíquica”(Carrasco, p. 31)

Este principio es uno de los más importantes ya que se debe tener muy en cuenta el aumento o la variación de la carga, volumen e intensidad en todo el proceso de entrenamiento las cuales nos permiten tener un óptimo desarrollo durante y después de los entrenamientos.

### **Principio de especificidad.**

En el principio de especificidad debemos entrenar las cualidades físicas en las condiciones definidas que nos exige la competición. Por tal motivo, hay que entrenar lo que se va a competir. En el cual vamos a implementar el entrenamiento planificado en nuestros deportistas para alcanzar las metas propuestas.

“Los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y específico al tipo de movimiento de cada articulación. El rendimiento mejora más cuando el entrenamiento es específico a la actividad. Correr no es la mejor preparación para nadar y viceversa” (Carrasco, p. 34)

### **Principio de la individualización.**

“El principio de individualización afirma que cada sujeto es único y diferente al resto, por lo que las cargas aplicadas deben adaptarse a sus características individuales, tanto internas como externas, para ser óptimas. Para poder aplicar adecuadamente el principio de individualización resultará imprescindible conocer detalladamente las cualidades y potencialidades de cada atleta mediante un profundo análisis. De esta manera aquí entran en funcionamiento también los conceptos de carga interna y carga externa”(Úbedaen, 2013)

Principio realmente determinante que define la calidad de una sesión de entrenamiento, ya que este marca la adecuada aplicación de ejercicios que el resto

de principio, diferenciando a cada sujeto en base a las cargas aplicadas para determinar en los deportistas sus habilidades y poder potenciarlas estas en mejora del deporte practicado.

### **Principio de la relación óptima entre carga y recuperación.**

“El principio de relación óptima entre carga-recuperación se puede definir como “la necesidad de establecer una recuperación adecuada para cada una de las diferentes cargas de entrenamiento, atendiendo al tipo y magnitud de estas, que nos permita superar una carga similar posterior garantizando el proceso de súper compensación.”(Úbeda, 2016)

Al mencionar carga y recuperación nos referimos a que vamos a tener una sesión de entrenamiento con carga ya sea esta larga o corta pero lo más importante es que haya la adecuada recuperación para el deportista ya que si hay demasiada carga en el entrenamiento y no hay su debida recuperación no podremos lograr los objetivos con los deportistas porque no podrán recuperarse para la siguiente sesión de entrenamiento.

### **2.4.3.3 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### **Definición**

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico de conducción para la elevación del grado de capacidad del organismo del deportista, para que se pueda potenciar los límites alcanzables.

“El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales\* crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva” (Santana, 2003)

El entrenamiento deportivo puede considerarse como la recopilación de todas las aplicaciones que se efectúan en el organismo como el conjunto de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista conocido también como carga de entrenamiento que está conformada por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante el entrenamiento.

“Proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, que tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este”(Harré, 2006)

### **Fases.**

“El proceso de entrenamiento debe comenzar necesariamente por un análisis del deporte y un diagnóstico del nivel de forma del deportista. Hecho esto, el siguiente paso es la fijación de objetivos, la periodización (periodos concretos de tiempo en los que vamos a estructurar el entrenamiento, considerando las regulaciones de la preparación del deportista) y la programación (distribución en el tiempo de los periodos concretos de entrenamiento que nos permitirán lograr los objetivos previstos). Tanto durante el programa de entrenamiento como a su finalización deben establecerse mecanismos de control que permitan evaluar el nivel de avance del deportista en relación con los objetivos fijados así como la evolución en su nivel de forma” (Grau, 2015)

Las fases del entrenamiento deportivo se pueden clasificar en tres periodos o momentos dentro de la planificación las cuales tienen objetivos competitivos en cada uno de ellos:

### **Periodo Preparatorio.**

Es el que nos conlleva a la base donde vamos a desarrollar posteriormente el trabajo que nos debe llevar al logro de nuestros objetivos. Como eje, debemos conocer cuál es la condición física del atleta. Formaremos las condiciones adecuadas desde el punto de vista físico, técnico e incluso psicológico para realizar posteriormente trabajos más exigentes. Iremos aumentando el volumen de manera progresiva. Desarrollaremos la resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad. Se alternarán días de trabajo con descansos para la recuperación. El volumen de carga es alto y la intensidad más baja que en las etapas siguientes. Dentro de este periodo nos encontraremos dos fases:

**General:** Aplicando un programa global de preparación, estableciendo una base sólida de la condición física

**Específica:** Se va acentuando la intensidad dentro de este periodo de manera progresiva, ya que el estancamiento de la carga trae como consecuencia un bajo rendimiento en la siguiente fase. Es el periodo de mayor duración. Es una fase puente entre la anterior y la específica, por ello, los componentes del entrenamiento a medida que se va avanzando nos alejamos del periodo anterior del mismo modo que nos acercamos al siguiente. Reduciremos el volumen de los ejercicios de carácter general e incrementamos los específicos.

### **Periodo Principal o Competitivo.**

Castañeda (2005) Es el más importante, ya que las etapas anteriores han servido para preparar al deportista para este momento. Es cuando se debe estabilizar el mejor rendimiento siguiendo las pautas anteriores, continuamos reduciendo el volumen, mientras que las cargas específicas se aumentan. El trabajo de fuerza, resistencia, técnica y velocidad son simultáneos, el desequilibrio porcentual de estos trabajos puede dar al traste con la temporada. Además se debe reducir las cargas en los momentos de la temporada de mayor actividad competitiva. Esperamos su mejor rendimiento en las competiciones claves. Hay que distinguir en este concepto de los deportes que tienen una o dos competiciones importantes a lo largo del año, de otros en los que las exigencias son similares a lo largo de mayor cantidad de meses o fechas. La progresión en este periodo se subdivide en:

**Fase I.-Entrenamiento para la competición:** (6-8 semanas) Fase de especialización. Reducción de volumen, se aumentan las intensidades de las cargas.

**Fase II.-Competitivo:** Estabilización del rendimiento en competiciones, se reducen las áreas de entrenamiento general y especial, disminuyendo el volumen de la misma forma que se aumenta la intensidad. Recuperación. Debemos obtener los niveles 3 más altos del rendimiento. Este momento debe caer en la mejor forma de la temporada.

### **Periodo Transitorio.**

Seirul-Lo (2004) Es una fase en la que se intentará la regeneración física y psíquica del deportista. El tiempo medio de éste será de cuatro semanas. Trabajaremos en una condición física general, los descansos serán activos, practicar otros deportes y actividades que impliquen el mayor número de movimiento muscular. Se debe evitar que los elementos de la condición física descendan notablemente. Las cargas deben reducirse. La regeneración física y psíquica completa. Si es posible, cambiar el lugar y el clima, pero sin reducir demasiado la actividad.

## **Objetivos**

Los objetivos del entrenamiento deportivo pueden ser diferentes. Estos objetivos vendrán marcados en función del deporte y deportista. Algunos autores han marcado ciertos objetivos, tales como:

(Harré, 2006) Establece los siguientes:

- Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar su nivel.
- Alcanzar un desarrollo físico especial y elevar su nivel.
- Dominar la técnica y la táctica del deporte practicado y perfeccionarla.
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Garantizar la preparación colectiva.
- Fortalecer la salud.
- Evitar los traumas deportivos.
- Adquirir conocimientos teóricos, prácticos y experiencias.
- Garantizar la integración de todas las cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades.

Para (Bompa, 2007), los objetivos son los siguientes:

- Alcanzar y aumentar un desarrollo físico multilateral.
- Mejorar el desarrollo físico específico.
- Perfeccionar la técnica del deporte elegido.
- Mejorar y perfeccionar la estrategia.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Asegurar una óptima preparación de un equipo.
- Fortalecer el estado de salud del deportista.
- Prevenir lesiones.
- Enriquecer de conocimientos teóricos al deportista.

Los objetivos expuestos por parte de los autores son excelentes ya que estos son los responsables para alcanzar las metas establecidas por parte del docente o persona encargada de dirigir las sesiones de entrenamiento con sus deportistas en competencias deportivas.

Una vez alcanzado y aumentado el desarrollo físico multilateral debemos continuar mejorando el desarrollo de las capacidades físicas para perfeccionar la técnica del deporte elegido mejorando o afinando la estrategia cultivando las cualidades volitivas para prevenir lesiones futuras y enriquecer de conocimientos teóricos al deportista o al estudiante.

#### **2.4.4 Fundamentación de la variable dependiente Capacidades Físicas.**

##### **2.4.4.1 Capacidades Físicas**

###### **Concepto.**

“Las capacidades físicas o motoras. Son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y ejecución de los movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios”.(Rodríguez T. G., 1999)

Las capacidades físicas son algo innato del ser humano es decir que el individuo nace con ellas y mediante el transcurso de la vida estas se van desarrollando o evolucionando de acuerdo al ritmo de vida que tenga o en referencia al deporte que practique en su vida como deportista o estudiante.

###### **Clasificación.**

###### **Físicas Condicionales.**

“Son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de energía (Creatin-Fosfato, Glucógeno y ATP), de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto; estas son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad”. (Rodríguez T. G., 1999)

Las capacidades físicas condicionales son las más comunes que todos los deportistas van a utilizar en su receptivo deporte, es así que, aquí encontramos la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, el desarrollo de cada una de estas varía de acuerdo al deporte a practicar, es decir que para cada deporte se desarrollara una más que otra.

### **La fuerza.**

Según (Rodríguez T. G., 1999) manifiesta que:

“La fuerza es la capacidad del organismo humano para levantar un peso o masa por medio de la concentración voluntaria de un musculo o de un grupo de músculos, ya sea en pesas o con el propio peso corporal. Se reconocen tres tipos de fuerzas:

Fuerza máxima: es la fuerza más grande que puede desarrollar un sujeto, y es determinada por la musculatura al realizar un esfuerzo de máxima contracción muscular voluntaria por una solo vez.

Fuerza rápida: es determinada por la musculatura con movimientos rápidos y continuos al levantar un peso o una masa con la mayor velocidad de contracción muscular.

Fuerza de resistencia: es la capacidad del organismo humano para mantener un esfuerzo contra un peso o una masa; por ejemplo, el levantamiento de pesas realizado varias veces y /o repeticiones.”

La fuerza es la capacidad física que tienen todos los seres humanos para realizar un trabajo o un movimiento ya sea este corto o largo. Explosivo o con baja intensidad.

Dentro de la fuerza encontramos que se divide en tres:

Fuerza máxima.- es determinada por la musculatura del deportista y es la más grande que puede desarrollar.

Fuerza rápida.- capacidad del organismo para mover o levantar un peso con rapidez.

Fuerza de resistencia.- capacidad del organismo para mantener un esfuerzo físico.

## **La resistencia.**

Para (Rodríguez T. G., 1999) la capacidad de resistencia es:

“La resistencia se reconoce como la capacidad del organismo para resistir al cansancio en cargas de duración. Existen tres clases de resistencia:

Resistencia de larga duración: es la capacidad del organismo contra el cansancio al realizar un esfuerzo de 8 minutos en adelante.

Resistencia de media duración: es la capacidad de resistencia para realizar un esfuerzo de 2 a 8 minutos.

Resistencia de corta duración: es la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio para el esfuerzo de 45seg. a 2 minutos.”

La resistencia particularmente es aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible esta viene dada por el biotipo del ser humano ya que en algunos casos la resistencia va a carecer en momentos de competición.

## **La velocidad.**

La velocidad es la relación que se establece entre el espacio físico o la distancia que recorre un objeto o individuo y el tiempo que invierte en ello.

Para (Rodríguez T. G., 1999) la velocidad la califica como:

“Es la capacidad del organismo para desplazarse (recorrer una distancia) en el mínimo tiempo y con la máxima velocidad de contracción muscular, como en 100 metros planos, los 50 metros de natación, salida, aceleración, máxima velocidad, resistencia de la velocidad. La velocidad tiene cuatro componentes:

Capacidad de reacción: es la capacidad de regirse o reaccionar lo más rápido posible al movimiento de una señal dada.

Capacidad de aceleración: es la capacidad del individuo para adquirir mayor velocidad, pasando por diferentes intensidades (velocidades).

Capacidad de la máxima velocidad: es la capacidad del individuo para recorrer la mayor distancia posible con la máxima velocidad de contracción muscular.

Resistencia de la velocidad: es la capacidad del individuo para mantener la velocidad durante el mayor tiempo posible.”

### **La flexibilidad.**

La flexibilidad es la capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa. En el caso del ser humano es la capacidad de estirarse o encogerse de acuerdo al ejercicio establecido sin que haya dolor o peligro alguno.

Para (Rodríguez T. G., 1999) la flexibilidad – movilidad es:

“Es la capacidad del organismo humano para realizar movimientos de gran amplitud en las articulaciones y músculos (movimientos amplios).

Para cada deporte o prueba se requiere de determinada forma para la realización del movimiento (técnica) y todo deportista requiere de una buena flexibilidad-movilidad.

El desarrollo de la flexibilidad- movilidad corresponde a la preparación multilateral.”

### **Coordinativas.**

Las capacidades coordinativas, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común.

Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.

Según (Rodríguez T. G., 1999) manifiesta que:

Las cualidades coordinativas son también capacidades motoras o físicas, determinadas en primera instancia por el sistema nervioso en la programación y control del movimiento.

La expresión de estas cualidades se observa principalmente durante el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva.

La coordinación es el conjunto de capacidades necesarias para la realización de movimientos difíciles, y también para ejecutarlos con rapidez.

La coordinación es indispensable para cualquier actividad física.

### **La Coordinación.**

Es una capacidad física suplementaria que permite al practicante realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Para lo cual, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Se puede hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-.

Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

### **El Equilibrio.**

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

### **La Reacción.**

Es un tipo de velocidad, la cual consta en la rapidez con la que el cuerpo reacciona ante distintos estímulos, por ejemplo cuánto tarda en correr cuando escucha el silbato antes de una carrera.

### **El Ritmo.**

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

### **La Diferenciación.**

Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: en un partido de futbol el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de diferenciar entre pasar o rematar al arco.

### **La Sincronización.**

Hacer coincidir en el tiempo dos o más movimientos o fenómenos; en el baile: hacer coincidir música y ritmo corporal.

### **La Orientación.**

Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto; por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario.

### **La Capacidad de Adaptación al Movimiento.**

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

#### **2.4.4.2 Condicionales aplicadas al fútbol**

##### **La fuerza.**

Según (Feal, 2010, p. 49) “En fútbol, las características de las acciones determinan la utilización de fibras rápidas para la optimización de la acción, pues estas fibras son capaces de presentar altos niveles de fuerza en breves intervalos de tiempo y con alta fatigabilidad. Los objetivos de entrenamiento a este nivel deben referir a un aumento de la talla y el número de miofibrillas, al aumento del tejido conectivo, al desarrollo proporcional de la vascularización muscular y al aumento de la talla de las fibras musculares. Todos factores determinantes de la hipertrofia muscular y que varían en función del entrenamiento programado. En nuestro deporte buscaremos niveles de hipertrofia óptimos basados en lograr una mayor talla y consecuente aumento de sección de las fibras rápidas y un desarrollo paralelo de la vascularización (pues con el entrenamiento de fuerza la densidad capilar descende bastante).”

La fuerza en el fútbol para los deportistas varía en función del entrenamiento dependiendo de las posiciones estratégicas que el entrenador necesite es decir que un defensa vaya a trabajar más en fuerza que un medio campista ya que el defensa es el que va tener mayores enfrentamientos en cuanto a acciones de juego.

La fuerza para los futbolistas es muy importante ya que de ella depende el ganar o perder un partido ya que un jugador sin fuerza no rendirá al máximo ni mucho menos tendrá la opción de disputar un mano a mano con un rival.

“Como hemos señalado con anterioridad en el entrenamiento del futbolista debemos centrarnos en aquellos gestos más influyentes para el rendimiento, siendo en este caso movimientos de carácter explosivo, elástico, (balístico) y con altas velocidades de contracción. Las fibras musculares encargadas de realizar este tipo de acciones son las fibras rápidas. Las unidades motoras que inervan dichas fibras presentan elevados picos de fuerza, gran tamaño, un umbral de estimulación alto, una frecuencia de descarga alta y una fatigabilidad alta.” (Feal, 2010, p. 50)

### **La resistencia.**

“Según (Feal, 2010, p. 35) en sentido, entendemos la resistencia del futbolista como la capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la acumulación de los diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requeridos por la acción de juego. Y, si las acciones más significativas para con el juego son, generalmente, cortas en tiempo y veloces-explosivas, la resistencia de la que

hablamos como limitador principal en el rendimiento del jugador, es entonces, aquella que permita soportar la suma inconstante de movimientos anaeróbicos, normalmente asociados a unidades de transición. La resistencia como acumulación de esfuerzos, más o menos intensos, generados por los jugadores en colectividad y atendiendo a las intenciones tácticas demandadas por las unidades de competición y o su secuenciación.”

La resistencia en el fútbol es la cual permite a los deportistas soportar los noventa minutos de juego en el cual se van desgastando poco a poco por la demanda de muchas acciones de juego ya sean estas rápidas, lentas y explosivas. La resistencia es la clave para ganar un encuentro deportivo ya que si nos cansamos muy pronto el rival va tomar ventaja y se va adelantar en el marcador lo cual es muy perjudicial ya que si no tenemos resistencia será muy difícil remontar el marcador.

“la resistencia es la capacidad condicional que nos permite soportar física y psicológicamente la carga específica de trabajo (entrenamiento, partido, competición), a una intensidad alta y variable, durante un periodo de tiempo determinado, manteniendo un nivel óptimo de rendimiento tanto en la ejecución del gesto técnico(tareas coordinativas), como en la toma de decisiones y del equilibrio emocional (tareas cognitivas), permitiéndonos una rápida recuperación durante los periodos de pérdida de intensidad del juego (micro pausas y macro pausas).”(Seirul-Io, 1993)

Un nivel **general** (que es específico del fútbol), con el que se pretende sentar bases para futuras adaptaciones, fisiológicas, desarrollando todos los aspectos de resistencia centrados en el jugador, mediante estímulos inesperados o a través de acciones técnicas individuales simples, y con exigencias cognitivas nulas o básicas.

Un **nivel dirigido**, para relacionar las capacidades de cada jugador con las necesidades de los tipos de resistencia del juego, en función de su puesto específico. Desarrollando actividades coordinativas específicas simples y con toma de decisión simple y compleja.

Un **nivel especial**, con el fin de desarrollar capacidades (en grado superior a las demandadas por la competición. Trabajo de todos los tipos de resistencia implicados en el juego mediante acciones coordinativas y tomas de decisión específica y compleja.

## **La velocidad.**

La velocidad en el fútbol según (Pol, 2014) la adaptación del comportamiento motriz del futbolista al entorno complejo de la competencia se produce por un proceso emergente, fruto de la difícil interacción entre los condicionales del propio jugador, del entorno y de la tarea por realizar.

Para (Feal, 2010) la velocidad en juego la define “En las formas, más elementales de velocidad es de destacar la relación negativa establecida entre la capacidad de reacción rápida del futbolista y el carácter simple de la misma. No tiene sentido, en el fútbol, el entrenamiento de la velocidad de reacción simple, dado que el juego no la demanda en ninguna circunstancia. Por el contrario, la situación de velocidad en los deportes colectivos es compleja, es decir, cantidad de estímulos que hay que percibir, analizar, seleccionar y valorar para generar, en base a una toma de decisión también compleja, diferentes alternativas y o soluciones, entre las cuales hay que elegir una ejecutarla y modificarla si es necesario, y todo esto bajo el prisma de las condiciones espacio-temporales y comunicacionales (cooperación-oposición) exigidas por cada situación única de juego. Así, queda justificada la relación preferencial entre velocidad/ velocidad de reacción y el componente táctico del juego.”

La velocidad en el fútbol se debe trabajar con balón, ya que es en donde los entrenadores pueden ganar mucho trabajo tanto físico y táctico, es decir que mientras se desarrolla la velocidad también se desarrolla la técnica en conducción y mientras más el deportista practique será beneficioso tanto para el como para el equipo ya que la velocidad es un componente muy eficaz al momento de cambiar la táctica a ataque para ser muy eficientes al concretar los goles.

## **La flexibilidad.**

Según (Feal, 2010, p. 53)

“Los músculos tienen la capacidad de producir contracciones combinadas sucesivamente con el objetivo último de producir mayores niveles de fuerza en menos tiempo. Es lo que conocemos como ciclo de estiramiento-acortamiento de los músculos (CEA), definido por una fase en la que el músculo se elonga (fase excéntrica), una fase muy breve de carácter isométrico y una fase concéntrica en la cual las miofibrillas musculares se deslizan entre sí, cuando estas fases de acoplamiento se producen en tiempos muy cortos, interviene uno de

los reflejos neuromusculares más importante para el rendimiento del jugador, el reflejo miotático (estiramiento-acortamiento)”

La flexibilidad en el fútbol se da en varios momentos o acciones deportivas es una fase muy corta pero muy importante, ya que los deportistas tienen que ir desarrollando su elasticidad en base a fuerza, resistencia y velocidad.

## **2.5 Hipótesis**

El entrenamiento deportivo conduce en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

## **2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis**

### **2.6.1 Variable independiente**

Entrenamiento Deportivo

### **2.6.2 Variable dependiente**

Capacidades Físicas

## **CAPÍTULO 3**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Modalidad básica de la investigación**

El trabajo de investigación se consideró no experimental pues no es posible manipular las variables de manera libre sino más bien se observa únicamente las situaciones naturales a las que se encuentra expuesto el problema inicial.

##### **3.1.1 Investigación Bibliográfica– Documental**

Se fundamentó basándose en documentos con el propósito de detectar, conceptualizar, ampliar, profundizar los enfoques de diferentes autores como: libros, tesis de grado, repositorios digitales, artículos científicos, internet, sitios web, revistas, entre otros que serán de gran beneficio para nuestra investigación.

##### **3.1.2 Investigación de campo**

La presente investigación se desarrolló en el mismo lugar donde se detectó la problemática Unidad Educativa “Joaquín Arias” del cantón Pelileo Provincia de Tungurahua, utilizando algunas técnicas como la observación, entrevistas y encuestas que ayudaran a obtener resultados positivos.

#### **3.2 Nivel o tipo de investigación.**

##### **3.2.1 Nivel exploratorio**

La presente investigación fue de nivel exploratorio que reconoce el desarrollo y en función de su conocimiento de datos que fueron de interés investigativos.

##### **3.2.2 Nivel Descriptivo**

La presente investigación fue de carácter descriptivo ya que permitió detallar y describir de manera clara las características del problema de estudio, además nos

ayudó a puntualizar el problema en tiempo real, así como las características más destacadas dentro de la Institución, para lo cual utilizamos técnicas de investigación, tales como: la observación directa, la encuesta; ya que describen los hechos como son observados.

### **3.3 Población y muestra.**

#### **3.3.1 Población**

La población para el proyecto de investigación fue de 1 docente y 22 integrantes de la Selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

#### **3.3.2 Muestra:**

La población total fue de 23 personas y una muestra de 22 integrantes de la Selección de fútbol y 1 docente, para la elaboración y procesamiento de información.

**Tabla 2: Población a ser investigada**

<b>UNIDAD DE OBSERVACIÓN</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>%</b>
Integrantes de la Selección de Fútbol	22	99
Docente	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

### 3.4 Operacionalización de variables

**Tabla 3: Operacionalización de variables-Variable independiente Entrenamiento Deportivo**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas o instrumentos
Son los procesos y estrategias que se van a utilizar y analizar con los factores que puedan afectar al aprendizaje y establecer las líneas metodológicas que ayuden a progresar en la práctica de este deporte.	<b>Procesos</b>	Técnicas Métodos Sistemas	¿Conoce usted cual es la metodología correcta para la enseñanza del fútbol?	Encuestas Cuestionarios
			¿Realiza algún sistema para mejorar la enseñanza del fútbol?	Encuestas Cuestionarios
	<b>Aprendizaje</b>	Directo Indirecto Mixto	¿Considera usted que el método mixto es el correcto para la enseñanza del fútbol?	Encuestas Cuestionarios
		<b>Deporte</b>	Recreativo Profesional Entretrenimiento	¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos el entrenamiento del fútbol?  ¿Será beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional?

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

**Fuente:** Autor

**Tabla 4: Operacionalización de variables-Variable dependiente Capacidades Físicas**

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas o instrumentos
Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.	Condiciones	Ámbito	¿Cree usted que el ámbito influye en el desarrollo de las capacidades físicas?	Encuestas
		Espacios		Cuestionarios
		Medios		
	Entrenamiento	Ejercicios	¿Conoce usted espacios adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas?	Encuestas
		Planificación	¿Considera usted que los ejercicios utilizados son los apropiados para mejorar las capacidades físicas?	Cuestionarios
		Aprendizaje		Encuestas
	Preparación física	Agilidad	¿Usted cree que las capacidades físicas necesitan de una buena planificación para efectuar los objetivos?	Cuestionarios
		Flexibilidad		
		Fuerza		Encuestas
		Resistencia		Cuestionarios
			¿Será provechosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas?	Encuestas
				Cuestionarios

**Fuente:** Autor

### 3.5 Plan de recolección de información

Tabla 5: Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿A quiénes?	Integrantes de la selección de fútbol
¿Sobre qué aspectos?	Entrenamiento Deportivo en las Capacidades Físicas
¿Quién?	Alexis Prias
¿Cuándo?	2016-2017
¿Cuántas veces?	Dos veces: a modo piloto (Validación) y definitivo
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario estructurado de encuestas dirigida a los integrantes de la Selección de fútbol
¿Dónde?	Unidad Educativa “Joaquín Arias” del Cantón Pelileo
¿En qué situación?	Anonimato, Confidencialidad, Calidez

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

**Fuente:** Autor

### 3.6 Plan de Procesamiento de información

**Tabla 6: Procesamiento de la Información**

PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordenar la información</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisión crítico de Información</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tabulación de la Información</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Análisis de Resultados</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Interpretación de Resultados</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar Gráficos Estadísticos</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar Resultados</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formular Conclusiones y Recomendaciones</li></ul>

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

**Fuente:** Autor

## CAPÍTULO 4

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de resultados

##### 4.1.1 Análisis de la encuesta dirigida a integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias”

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario

A continuación se presentan los análisis e interpretación para cada una de las preguntas de la encuesta dirigida a los estudiantes que integran la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias:

##### Pregunta # 1

¿Cree usted que el entorno de la unidad educativa influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Tabla 7: Entorno de la Unidad Educativa

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	15	68%
A VECES	7	32%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.

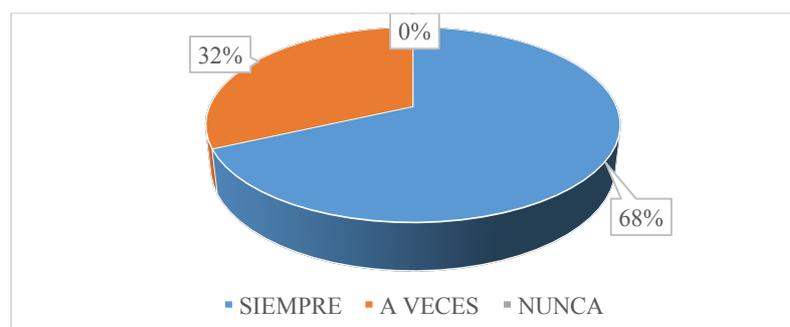


Gráfico 5: Entorno Unidad Educativa para desarrollo de capacidades físicas

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 68% de los integrantes de la selección de fútbol consideran siempre el entorno de la unidad educativa influye en el desarrollo de las capacidades físicas, mientras que el 32% manifestó que a veces el entorno de la unidad educativa influye en el desarrollo de las mismas.

**Interpretación:** La mayoría de estudiantes consideran que el entorno de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” tiene influencia en el desarrollo de sus capacidades físicas, por ello es obligación de las autoridades velar por la conservación de las canchas disponibles y de ser posible gestionar ante las autoridades el mejoramiento de la infraestructura para la práctica del fútbol.

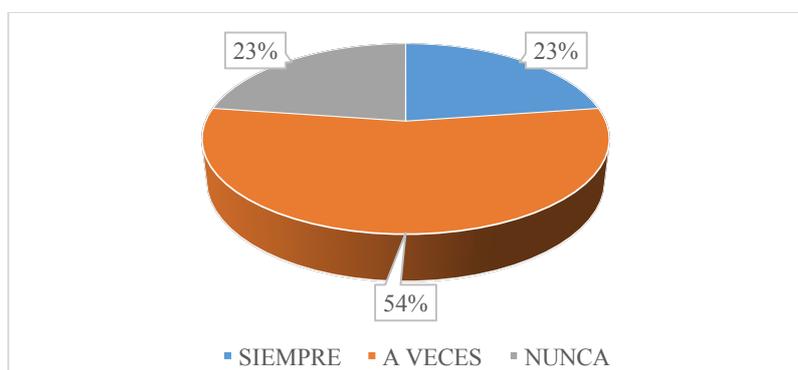
**Pregunta #2**

¿Cree usted que la unidad educativa posee espacios adecuados para contribuir en el desarrollo de capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol?

**Tabla 8: Espacios Adecuados**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA ABSOLUTA</b>	<b>FRECUENCIA RELATIVA</b>
SIEMPRE	5	23%
A VECES	12	54%
NUNCA	5	23%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 6: Espacios Adecuados para desarrollo de capacidades físicas**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 54% de los integrantes de la selección de fútbol consideran que la unidad educativa posee espacios adecuados para contribuir

en el desarrollo de capacidades físicas a veces, mientras que el 23% manifestó que siempre posee espacios adecuados y el 23% nunca.

**Interpretación:** La mayor parte de los estudiantes creen que hace falta mejorar los espacios disponibles para el desarrollo de sus capacidades físicas, lo que corrobora la afirmación anterior, de que se debe gestionar la posibilidad de mejorar la infraestructura de las canchas y sitios de entrenamiento en la institución.

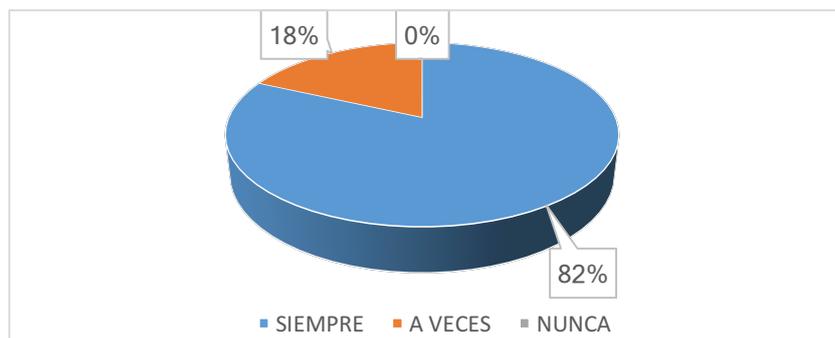
### Pregunta# 3

¿Considera usted que los ejercicios utilizados por parte del docente son los apropiados para mejorar las capacidades físicas?

**Tabla 9: Ejercicios Apropriados**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA ABSOLUTA</b>	<b>FRECUENCIA RELATIVA</b>
SIEMPRE	18	82%
A VECES	4	18%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Alexis Prias V.



**Gráfico 7: Ejercicios apropiados para mejorar capacidades físicas**

**Elaborado por:** Alexis Prias V

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 82% de los integrantes de la selección de fútbol manifiesta que siempre los ejercicios utilizados por parte del docente son los apropiados para mejorar las capacidades físicas, mientras que el 18% considera que a veces.

**Interpretación:** Casi todos los estudiantes consideran que los ejercicios que utiliza el docente encargado de la selección de fútbol para el desarrollo de las capacidades físicas son apropiados. Por lo tanto esto no constituye un problema, al menos desde la visión de los estudiantes.

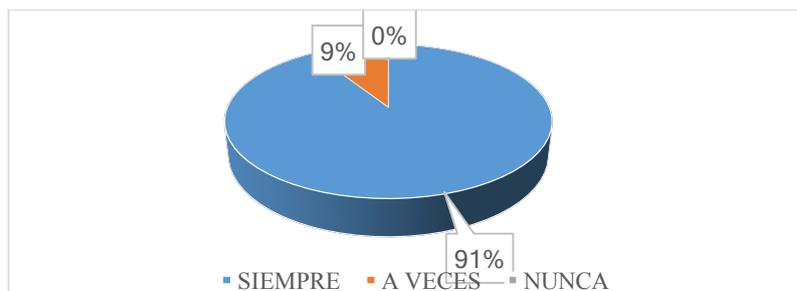
#### Pregunta #4

¿Usted cree que las capacidades físicas necesitan de una buena planificación por parte del docente para efectuar los objetivos de la unidad educativa?

**Tabla 10: Capacidades físicas necesitan una buena planificación**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	20	91%
A VECES	2	9%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 8: Capacidades físicas de una buena planificación**

Elaborado por: Alexis Prias V

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 91% de los integrantes de la selección de fútbol que siempre las capacidades físicas necesitan de una buena planificación por parte del docente para efectuar los objetivos de la unidad educativa, mientras que el 9% considera que a veces para las capacidades físicas requieren de una buena planificación.

**Interpretación:** Mayoritariamente los estudiantes están conscientes de la importancia de la planificación por parte del entrenador para alcanzar los objetivos

de la institución educativa, que básicamente consisten en desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes.

### Pregunta #5

¿Será provechosa la aplicación de nuevas estrategias por parte del docente para el desarrollo de las capacidades físicas?

**Tabla 11: Nuevas estrategias para desarrollo de las capacidades físicas**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	22	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	22	100%

Elaborado por: Alexis Prias V



**Gráfico 9: Aplicación de nuevas estrategias para un buen desarrollo**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 100% de los integrantes de la selección de fútbol considera que siempre es provechosa la aplicación de nuevas estrategias por parte del docente para el desarrollo de las capacidades físicas.

**Interpretación:** A pesar de que los estudiantes consideran que los ejercicios aplicados por parte del docente son los apropiados, sin embargo, todos están de acuerdo en que se deberían incorporar nuevas estrategias que potencialicen el desarrollo de las capacidades físicas.

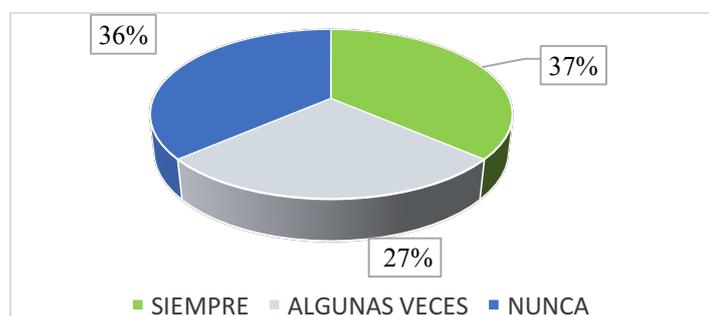
### Pregunta #6

¿Cree usted que la metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo es adecuada para la práctica del fútbol?

**Tabla 12: Metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	6	27%
A VECES	7	32%
NUNCA	9	41%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 10: Metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 73% de los integrantes de la selección de fútbol considera que siempre la metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo es adecuada para la práctica del fútbol, mientras que el 27% manifestó que a veces la metodología no es adecuada para la práctica.

**Interpretación:** Existe división de criterios acerca de la aceptación de la metodología aplicada por el instructor de fútbol. No obstante, del análisis de las respuestas anteriores se estableció que los estudiantes estaban satisfechos con los ejercicios que proponía el docente. Esto se interpreta como que los integrantes de la selección están de acuerdo con los ejercicios, pero no del todo con la forma en la que se transmiten los conocimientos y tácticas de juego.

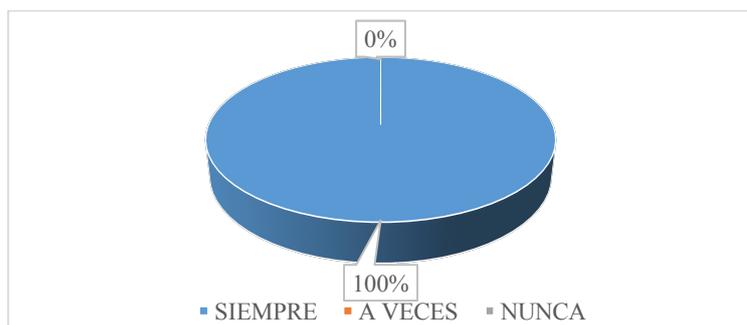
### Pregunta# 7

¿Considera usted que el entrenamiento deportivo es beneficioso para la práctica del fútbol?

**Tabla 13: Entrenamiento deportivo beneficioso**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	22	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 11: Entrenamiento deportivo para la práctica de fútbol**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 100% de los integrantes de la selección de fútbol considera que siempre el entrenamiento deportivo es beneficioso para la práctica del fútbol.

**Interpretación:** Por unanimidad todos los integrantes de la selección de fútbol reconocen que el entrenamiento deportivo contribuye favorablemente en la práctica del fútbol. Esto es un aspecto positivo porque ayuda a que los estudiantes se comprometan en entrenar a conciencia por convicción y no por obligación.

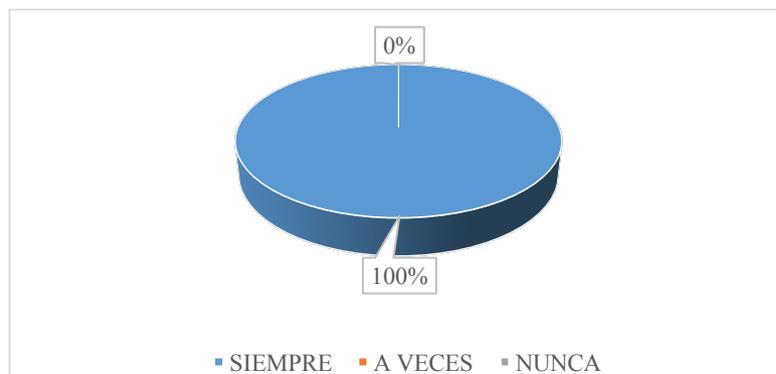
### Pregunta #8

¿Considera usted que la educación física es beneficiosa en la enseñanza del fútbol?

**Tabla 14: Educación Física beneficiosa para la enseñanza del fútbol**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA ABSOLUTA</b>	<b>FRECUENCIA RELATIVA</b>
SIEMPRE	22	100%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	22	100%

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 12: Educación Física en la enseñanza del futbol**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 100% de los integrantes de la selección de futbol considera que la educación física es beneficiosa en la enseñanza del fútbol.

**Interpretación:** Complementariamente a la pregunta anterior, los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” consideran que la educación física es beneficiosa para la práctica de este tipo de deporte. Esto es un buen indicador porque implica el comprometimiento de los jóvenes en la formación en conjunto con la práctica del mencionado deporte.

### **Pregunta# 9**

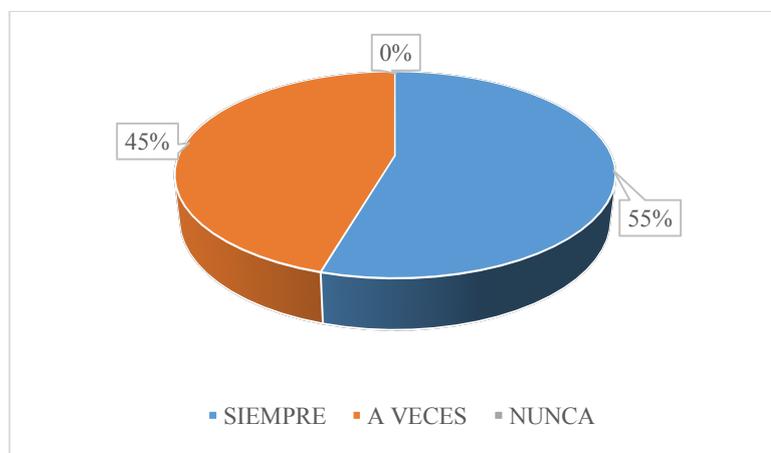
¿Considera usted que el deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol?

**Tabla 15: Deporte recreativo**

<b>OPCIÓN</b>	<b>FRECUENCIA ABSOLUTA</b>	<b>FRECUENCIA RELATIVA</b>
---------------	----------------------------	----------------------------

SIEMPRE	12	55%
A VECES	10	45%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Alexis Prias V.



**Gráfico 13: El deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol**

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 55% de los integrantes de la selección de fútbol considera que el deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol, mientras que el 45% manifestó que a veces ayuda ya que no se necesita un procedimiento o técnica para el desarrollo del mismo.

**Interpretación:** Se menciona que el deporte recreativo ayuda a mejorar el desempeño en el fútbol en importante medida, aunque los estudiantes están conscientes que esto no lo es todo, es decir deben considerar que también es importante la competición.

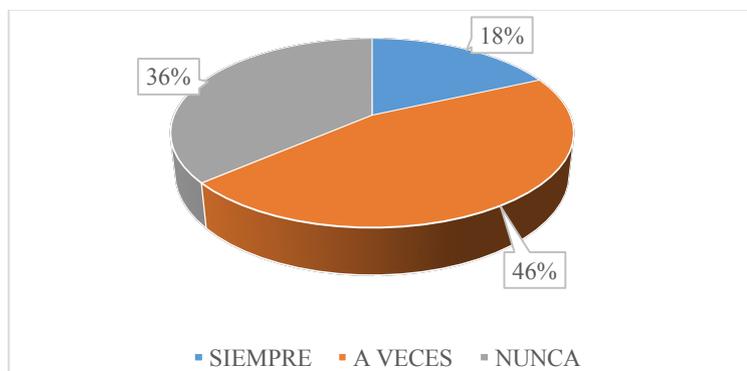
### **Pregunta #10**

¿Será beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional?

**Tabla 16: Práctica de fútbol para desarrollo profesional**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
SIEMPRE	4	18%
A VECES	10	45%
NUNCA	8	36%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.



**Gráfico 14: Práctica de fútbol para desarrollo profesional**

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 46% de los integrantes de la selección de fútbol considera a veces es beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional, mientras que el 36% para el desarrollo profesional no la requiere, así como también 18% considera que siempre formaría parte del desarrollo profesional.

**Interpretación:** En cuanto a la vinculación entre la práctica del fútbol y el desarrollo profesional, los integrantes de la selección de fútbol no lo conciben como dos aspectos que estén directamente relacionados. Es posible que falte mejorar la visión que tienen entre el ámbito profesional y la práctica del deporte, dado que el deporte va de la mano con el desarrollo profesional e integral de un individuo, ya que contribuye en brindar a un individuo la distracción y el mejoramiento de su estado de salud.

**Pregunta #11.-** ¿Sus capacidades físicas le permiten desarrollar la práctica del fútbol de manera eficiente?

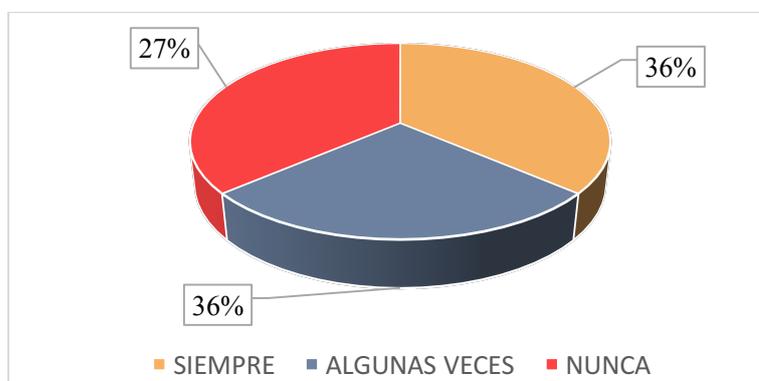
**Tabla 17: Capacidades físicas para desarrollo de práctica de futbol**

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
--------	---------------------	---------------------

SIEMPRE	8	36%
A VECES	6	27%
NUNCA	8	36%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Gráfico 15: Desarrollo eficiente de la práctica del fútbol según capacidades física**



Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** En el gráfico se observa que el 63% de los integrantes de la selección considera que a veces sus capacidades físicas le permiten desarrollar la práctica del fútbol de manera eficiente pues no todos poseen las mismas características físicas humanas, mientras que el 37% manifestó que siempre sus capacidades físicas ayudan para una práctica eficiente.

**Interpretación:** En cuanto a la autovaloración de sus capacidades físicas, los integrantes de la selección de fútbol no concuerdan, ya que algunos estiman que éstas les permiten practicar el fútbol de manera eficiente y otros que no están a gusto con ellas. Esto es un indicador de que se debería evaluar de forma individual el desarrollo de las capacidades físicas de cada uno y de ser posible realizar un entrenamiento diferenciado.

#### **4.1.2 Análisis de la encuesta dirigida al docente de selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias”**

El análisis se efectuó según las siguientes preguntas bajo la opción (SIEMPRE, A VECES y NUNCA):

Pregunta 1.- ¿Cree usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?

Pregunta 2.- ¿Conoce usted espacios adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas?

Pregunta 3.- ¿Considera usted que los ejercicios utilizados son los apropiados para mejorar las capacidades físicas?

Pregunta 4.- ¿Usted cree que las capacidades físicas necesitan de una buena planificación para efectuar los objetivos?

Pregunta 5.- ¿Será provechosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas?

Pregunta 6.- ¿Conoce usted cual es la metodología correcta para la enseñanza del fútbol?

Pregunta 7.- ¿Realiza algún sistema para mejorar la enseñanza del fútbol?

Pregunta 8.- ¿Considera usted que el método mixto es el correcto para la enseñanza del fútbol?

Pregunta 9.- ¿Considera usted que el deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol?

Pregunta 10.- ¿Será beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional?

**Tabla 18: Preguntas para el docente sobre el entrenamiento deportivo**

<b>INTERROGANTES</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>
Pregunta # 1	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Pregunta # 2	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Pregunta # 3	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Pregunta # 4	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Pregunta # 5	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Pregunta # 6	1	0	0
Pregunta # 7	1	0	0
Pregunta # 8	0	1	0
Pregunta # 9	0	1	0
Pregunta # 10	0	1	0

Elaborado por: Alexis Prias V.

Para el análisis de la tabla se colocó valores cualitativos para la tabulación de las preguntas formuladas.

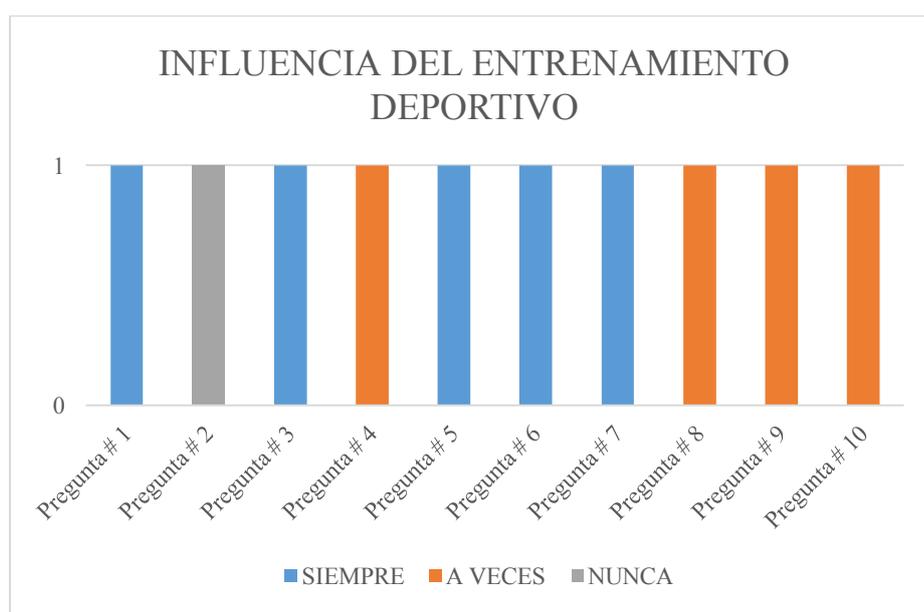


Gráfico 16: Interrogantes para el docente y la influencia del entrenamiento deportivo

Elaborado por: Alexis Prias V.

**Análisis:** Según las interrogantes planteadas al docente instructor, se determina que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas ya que los ejercicios que se realizan bajo métodos apropiados contribuyen a mejorar las capacidades físicas aplicando nuevas estrategias y sistemas para su desarrollo en la enseñanza del fútbol.

#### 4.2 Interpretación de datos

- ✓ Según la encuesta realizada a los integrantes de la selección de fútbol para determinar la influencia del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas según el entorno y los espacios físicos que se utilizan para dicho propósito,

ayudan a mejorar el rendimiento según las condiciones que se les presente al momento de las prácticas, ya que se utilizan métodos y técnicas que dependiendo del criterio personal servirán para el ámbito profesional.

- ✓ Según la encuesta realizada al docente instructor la prioridad en ciertas circunstancias del entorno puede o no influenciar en el desarrollo de las capacidades físicas ya que los ejercicios se procuran realizar mediante técnicas y métodos para mejorar las capacidades físicas ya que aplicando nuevas estrategias y sistemas resulta beneficioso para el desarrollo en la enseñanza del fútbol.
- ✓ Las encuestas realizadas a los integrantes y al docente instructor se han enfocado en determinar la relación del Entrenamiento Deportivo en las Capacidades Físicas de los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

### **4.3 Verificación de la hipótesis**

A partir de la aplicación de la encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa “Joaquín Arias”, tomando en consideración la hipótesis planteada y el tipo de variables, que en este caso se tratan de variables cualitativas ordinales, se empleó el Chi cuadrado de independencia como el estadístico de prueba de la significancia para la verificación de la hipótesis de la investigación.

Para el efecto se parte de la identificación de la hipótesis nula y la hipótesis alterna, como se indica a continuación:

#### **4.3.1 Hipótesis Nula $H_0$**

El entrenamiento deportivo no conduce en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo.

#### **4.3.2 Hipótesis Alterna $H_1$**

El entrenamiento deportivo conduce en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo.

Luego se procede a calcular el Chi cuadrado  $X^2$  de los datos obtenidos en la presente investigación, el cual será contrastado con el valor límite establecido en tablas a partir de los grados de libertad y el nivel admisible de la significancia estadística.

#### **4.3.1 Chi cuadrado calculado**

##### **Variable independiente e instrumento de medición**

Entrenamiento deportivo.

Pregunta No.6 del cuestionario de la encuesta a los integrantes de la selección de fútbol de la U.E. Joaquín Arias:

¿Cree usted que la metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo es adecuada para la práctica del fútbol?

Siempre: 27,3 %

A veces: 31,8%

Nunca: 40,9%

##### **Variable dependiente e instrumento de medición**

Capacidades físicas.

Pregunta No.11 del cuestionario de la encuesta a los integrantes de la selección de fútbol de la U.E. Joaquín Arias:

¿Sus capacidades físicas le permiten desarrollar la práctica del fútbol de manera eficiente?

Siempre: 36,4 %

A veces: 27,3%

Nunca: 36,4%

##### **Tablas de contingencia**

##### **Frecuencias observadas O:**

Las frecuencias observadas corresponden a la cantidad de personas que optaron por cada una de las opciones de respuesta, ordenadas de acuerdo al cruce de las variables correspondientes:

**Tabla 19: Frecuencias observadas a de la aplicación de la encuesta para las preguntas 6 y 11.**

		VD: Capacidades físicas			TOTAL
		Siempre	A veces	Nunca	
VI: Entrenamiento deportivo	Siempre	5	1	0	6
	A veces	1	4	2	7
	Nunca	2	1	6	9
TOTAL		8	6	8	22

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Alexis Prias V.

### Frecuencias esperadas E:

Para determinar las frecuencias esperadas en cada uno de los casos se tiene que aplicar la siguiente fórmula de cálculo para cada una de las celdas del cruce de variables:

$$E = \frac{(\text{Total de fila})(\text{Total de columna})}{\text{Total de frecuencias observadas}}$$

**Tabla 20: Frecuencias esperadas de la aplicación de la encuesta para las preguntas 6 y 11.**

		VD: Capacidades físicas			TOTAL
		Siempre	A veces	Nunca	
VI: Entrenamiento deportivo	Siempre	2,18	1,64	2,18	6
	A veces	2,55	1,91	2,55	7
	Nunca	3,27	2,45	3,27	9
TOTAL		8	6	8	22

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

La fórmula de cálculo del Chi cuadrado  $X^2$  es la siguiente:

$$X^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E} \quad \text{Ecuación 1}$$

Dónde:

$X^2$  Chi Cuadrado.

O Frecuencia observada (número de respuestas observadas).

E Frecuencia esperada (número de respuestas esperadas).

**Tabla 21: Cálculo del Chi cuadrado a partir de las frecuencias observadas y esperadas.**

VI: Entrenamiento deportivo	VD: Capacidades físicas	Observadas O	Esperadas E	O - E	(O-E) ²	(O-E) ²/E
Siempre	Siempre	5	2,18	2,82	7,94	<b>3,64</b>
	A veces	1	1,64	-0,64	0,40	<b>0,25</b>
	Nunca	0	2,18	-2,18	4,76	<b>2,18</b>
A veces	Siempre	1	2,55	-1,55	2,39	<b>0,94</b>
	A veces	4	1,91	2,09	4,37	<b>2,29</b>
	Nunca	2	2,55	-0,55	0,30	<b>0,12</b>
Nunca	Siempre	2	3,27	-1,27	1,62	<b>0,49</b>
	A veces	1	2,45	-1,45	2,12	<b>0,86</b>
	Nunca	6	3,27	2,73	7,44	<b>2,27</b>
$X^2 = \sum (O-E)^2/E$						<b>13,0443</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Alexis Prias V.

### Chi cuadrado tabulado

El valor calculado del Chi cuadrado se debe contrastar con el Chi cuadrado de tablas, con el objeto de establecer en que zona se encuentra la distribución de la gráfica para el presente caso, si corresponde a la zona de aceptación o en la de rechazo de la hipótesis nula.

Para ello se determinan los grados de libertad y se escogen un nivel de confianza deseado.

### **Grado de Libertad $\nu$**

$$\nu = (f - 1)(c - 1)$$

**Ecuación 2**

Dónde:

c = Número de columnas de la tabla de contingencia.

f= Número de filas de la tabla de contingencia.

$$\nu = (3 - 1)(3 - 1)$$

$$\nu = 4$$

**Nivel de Confianza: 95% = 0,95, significancia  $\alpha = 0,05 = 5\%$**

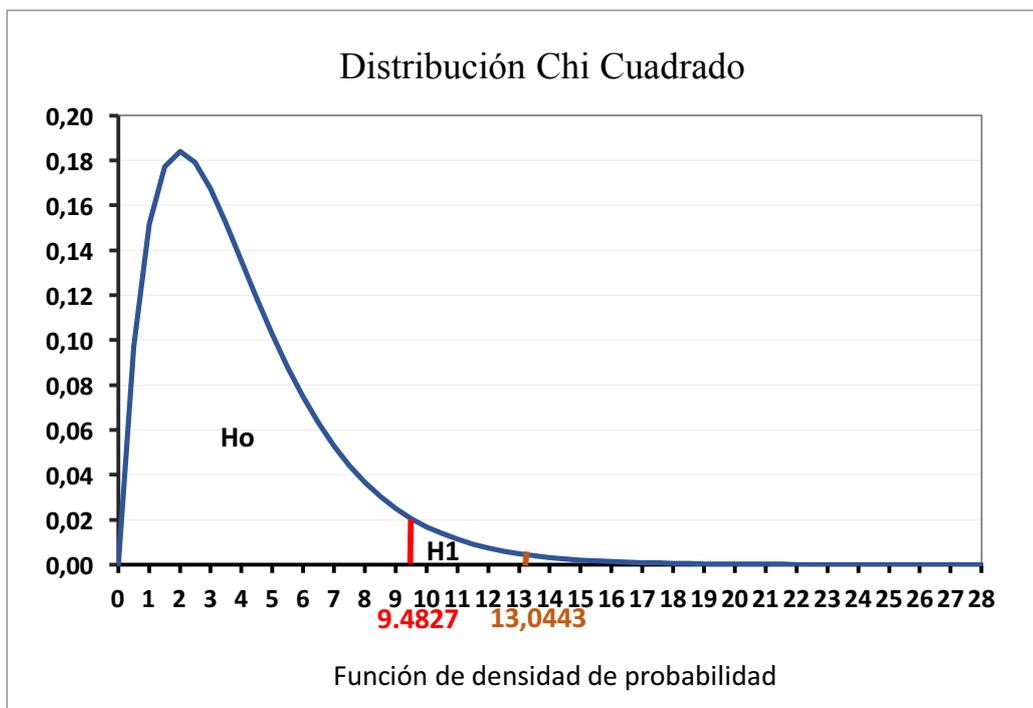
Con los grados de libertad y el nivel de confianza se determina el valor del Chi cuadrado de la tabla estadística para la distribución correspondiente, como se muestra en el Anexo C.

$$X_{tablas}^2 = 9,4877$$

### **Gráfica del Chi cuadrado**

Para contrastar el valor del Chi cuadrado calculado con el Chi cuadrado de tablas se presenta la gráfica de la distribución para la función de densidad de probabilidad, como se observa en el siguiente gráfico:

**Gráfico 17: Curva de la distribución Chi cuadrado para el presente caso.**



Elaborado por: Alexis Prias V.

### Decisión

De acuerdo al resultado obtenido para el Chi Cuadrado con los grados de libertad de 4, corresponde a **9,4827**; valor que es menor al calculado o valor crítico de **13,0443**; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de la investigación  $H_0$ : “El entrenamiento deportivo no conduce en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo”, y consecuentemente se acepta la hipótesis alterna de la investigación  $H_1$ : “**El entrenamiento deportivo conduce en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo**”.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se determinó que los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua asumen que el entrenamiento deportivo es de suma importancia para el desarrollo de sus capacidades físicas en las sesiones de entrenamientos dirigidas por el docente o personal a cargo, ya que ayuda a mejorar su rendimiento antes, durante y después de las competiciones deportivas.
- Las capacidades físicas de los integrantes se han desarrollado gracias a los ejercicios que propone el docente o la persona a cargo de esta disciplina deportiva. Sin embargo, no es suficiente debido a que desde la percepción de la mayoría de los seleccionados, no se sienten satisfechos con su desempeño deportivo antes, durante y después de las participaciones deportivas. Esto es un indicador de que se requiere mejorar el desarrollo de las capacidades físicas durante las sesiones de entrenamiento sobre todo haciendo un seguimiento individual de la evolución de las capacidades físicas como lo son la fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad de cada integrante de la selección de fútbol.
- Del estudio realizado se establece que el entrenamiento deportivo contribuye en la mejora de las capacidades físicas realizadas en las sesiones de entrenamiento diarias de los integrantes de la selección de fútbol. Aunque en términos generales la metodología empleada por el docente o la persona a cargo no ha sido del todo beneficiosa, por la falta de la realización de una valoración personalizada o detallada para determinar las posibles falencias que se pueden presentar a nivel individual y a su vez grupal para prevenir malos resultados deportivos durante una competencia futbolística.

## 5.2 Recomendaciones

- Ampliar la concepción, creación y aplicación del entrenamiento deportivo por parte del docente o la persona a cargo de la disciplina deportiva del fútbol, tomando en consideración otros aspectos colaterales como la alimentación y el descanso partes muy importantes para desarrollar cualquier tipo de entrenamiento. A la vez, facilitar una guía de actividades de entrenamiento a seguir durante los ciclos planificados para cada uno, la que se debe complementar con información verificada con la cual promuevan un estilo de vida saludable.
- Realizar un seguimiento individual de las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol en las sesiones de entrenamiento y en las competencias deportivas para conocer si existen deficiencias a nivel personal las cuales se van a mejorar con una planificación diferenciada para obtener mejores resultados deportivos durante las competencias.
- Establecer nuevas estrategias para un entrenamiento deportivo complementario para cada individuo, considerando sus capacidades físicas, su biotipo, estado de salud y estilo de vida. Las cuales mejoraran con una buena aplicación de sesiones de entrenamiento deportivo.
- Los entrenadores a cargo de la selección deben utilizar métodos y actividades innovadoras en sus entrenamientos para provocar el interés en los deportistas y así eleven su rendimiento deportivo fundamentados en el correcto desarrollo y fortalecimiento de todas sus capacidades físicas.

## Bibliografía

- Bellido, D. C. (2014). *INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de [http://www.lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%C3%ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO\\_0.pdf](http://www.lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%C3%ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO_0.pdf)
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Bompa, T. (2007). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Carrasco. (s.f.). *lalin.gal*. Recuperado el 22 de Diciembre de 2016, de [http://www.lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%C3%ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO\\_0.pdf](http://www.lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%C3%ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO_0.pdf)
- Feal, F. B. (2010). *Aplicaciones prácticas desde la preparación física*. Barcelona: SA de Litografía.
- Grau, S. B. (2015). <http://ceis.antiun.net/>. Obtenido de [http://ceis.antiun.net/docus/pdfsonline/m5/M5\\_Acondicionamiento\\_v6\\_03\\_entrenamiento/M5-Acondicionamiento-v6-03-entrenamiento.pdf](http://ceis.antiun.net/docus/pdfsonline/m5/M5_Acondicionamiento_v6_03_entrenamiento/M5-Acondicionamiento-v6-03-entrenamiento.pdf)
- Harre, D. (1987). *TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Buenos Aires: STADIUM.
- Harré, H. R. (2006). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- López, J. L. (2002). *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. Sevilla: WANCEULEN.
- Mejía, G. A. (2015). [repo.uta.edu.ec](http://repo.uta.edu.ec/). Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/21379/1/Mej%C3%ADa%20G%C3%B3mez%20Germania%20Alexandra.pdf>
- Méndez, J. A. (2011). [facultad.bayamon.inter.edu](http://facultad.bayamon.inter.edu/). Obtenido de <http://facultad.bayamon.inter.edu/jvera/c1/Axiolog%C3%ADa%20y%20Valores-%209%20de%20mayo%20de%202011.pdf>
- Orrala, F. L. (2014). [repositorio.upse.edu.ec](http://repositorio.upse.edu.ec/). Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2079/1/UPSE-TEF-2015-0030.pdf>
- Ozolin, E. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana.
- Pol, R. (2014). *La preparación ¿física? en el fútbol: el proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. México: Trillas.

- Rodríguez, J. L. (Febrero de 2000). *arbor.revistas.csic.es*. Recuperado el 30 de Enero de 2017, de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjHq4WbzOrRAhWF6SYKHWWiBSEQFggeMAE&url=http%3A%2F%2Farbor.revistas.csic.es%2Findex.php%2Farbor%2Farticle%2Fdownload%2F962%2F969&usg=AFQjCNHCrbTu9lBHpnysWmBowIjmZUP>
- Rodríguez, T. G. (1999). *El entrenamiento deportivo capacidades físicas*. Santa Fé de Bogota: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Seirul-Io, F. (1993). *PREPARACION FISICA APLICADA A LOS DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO*. AGRUPACION DEPORTIVA INEF GALICIA.
- Úbeda, V. (16 de Diciembre de 2016). *vicenteubeda.com*. Obtenido de vicenteubeda.com: <http://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-relacion-optima-entre-carga-recuperacion/>
- Úbedaen, V. (22 de Noviembre de 2013). *vicenteubeda.com*. Recuperado el 22 de Diciembre de 2016, de vicenteubeda.com: <http://www.vicenteubeda.com/el-principio-de-individualizacion-del-entrenamiento/>
- Verdezoto, C. F. (2013). <http://repo.uta.edu.ec>. Obtenido de [http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6748/1/FCHE\\_LCF\\_256.pdf](http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6748/1/FCHE_LCF_256.pdf)

## Anexo A



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA



MODALIDAD PRESENCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A INTEGRANTES DE LA SELECCION

### Objetivo:

Determinar la influencia del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la unidad educativa “Joaquín Arias” del cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua

### Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

**Pregunta 1.-** *¿Cree usted que el entorno de la unidad educativa influye en el desarrollo de las capacidades físicas?*

SIEMPRE (     )    A VECES     (     )    NUNCA (     )

**Pregunta 2.-** *¿Conoce usted espacios adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la unidad educativa?*

SIEMPRE (     )    A VECES     (     )    NUNCA (     )

**Pregunta 3.-** *¿Considera usted que los ejercicios utilizados por parte del docente son los apropiados para mejorar las capacidades físicas?*

SIEMPRE (     )    A VECES     (     )    NUNCA (     )

**Pregunta 4.-** *¿Usted cree que las capacidades físicas necesitan de una buena planificación por parte del docente para efectuar los objetivos de la unidad educativa?*

SIEMPRE (     )    A VECES     (     )    NUNCA (     )

**Pregunta 5.-** *¿Será provechosa la aplicación de nuevas estrategias por parte del docente para el desarrollo de las capacidades físicas?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 6.-** *¿Cree usted que la metodología aplicada por el instructor en el entrenamiento deportivo es adecuada para la práctica del fútbol?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 7.-** *¿Considera usted que el entrenamiento deportivo es beneficioso para la práctica del fútbol?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 8.-** *¿Considera usted que la educación física es beneficiosa en la enseñanza del fútbol?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 9.-** *¿Considera usted que el deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 10.-** *¿Será beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**Pregunta 11.-** *¿Sus capacidades físicas le permiten desarrollar la práctica del fútbol de manera eficiente?*

SIEMPRE ( )      A VECES ( )      NUNCA ( )

**OBSERVACIONES:**

.....  
.....  
.....

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**

## Anexo B

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



#### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FISICA

#### MODALIDAD PRESENCIAL

#### ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTE



#### Objetivo:

Determinar la influencia del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la unidad educativa “Joaquín Arias” del cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua

#### Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

**Pregunta 1.-** *¿Cree usted que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas?*

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 2.-** *¿Conoce usted espacios adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas?*

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 3.-** *¿Considera usted que los ejercicios utilizados son los apropiados para mejorar las capacidades físicas?*

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 4.-** *¿Usted cree que las capacidades físicas necesitan de una buena planificación para efectuar los objetivos?*

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 5.-** *¿Será provechosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas?*

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

**Pregunta 6.-** *¿Conoce usted cual es la metodología correcta para la enseñanza del fútbol?*

SIEMPRE (    )      A VECES      (    )      NUNCA (    )

**Pregunta 7.-** *¿Realiza algún sistema para mejorar la enseñanza del fútbol?*

SIEMPRE (    )      A VECES      (    )      NUNCA (    )

**Pregunta 8.-** *¿Considera usted que el método mixto es el correcto para la enseñanza del fútbol?*

SIEMPRE (    )      A VECES      (    )      NUNCA (    )

**Pregunta 9.-** *¿Considera usted que el deporte recreativo ayuda a mejorar el fútbol?*

SIEMPRE (    )      A VECES      (    )      NUNCA (    )

**Pregunta 10.-** *¿Será beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional?*

SIEMPRE (    )      A VECES      (    )      NUNCA (    )

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

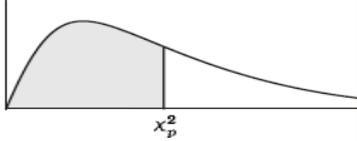
**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN !**

## Anexo C

### Tabla de la distribución Chi Cuadrado.

**Apéndice IV**

**Valores percentiles ( $\chi_p^2$ )  
correspondientes  
a la distribución ji cuadrada  
con  $\nu$  grados de libertad  
(área sombreada =  $p$ )**



$\nu$	$\chi_{.995}^2$	$\chi_{.99}^2$	$\chi_{.975}^2$	$\chi_{.95}^2$	$\chi_{.90}^2$	$\chi_{.75}^2$	$\chi_{.50}^2$	$\chi_{.25}^2$	$\chi_{.10}^2$	$\chi_{.05}^2$	$\chi_{.025}^2$	$\chi_{.01}^2$
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32	.455	.102	.0158	.0039	.0010	.0002
2	10.6	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77	1.39	.575	.211	.103	.0506	.0201
3	12.8	11.3	9.35	7.81	6.25	4.11	2.37	1.21	.584	.352	.216	.115
4	14.9	13.3	11.1	9.49	7.78	5.39	3.36	1.92	1.06	.711	.484	.297
5	16.7	15.1	12.8	11.1	9.24	6.63	4.35	2.67	1.61	1.15	.831	.554
6	18.5	16.8	14.4	12.6	10.6	7.84	5.35	3.45	2.20	1.64	1.24	.872
7	20.3	18.5	16.0	14.1	12.0	9.04	6.35	4.25	2.83	2.17	1.69	1.24
8	22.0	20.1	17.5	15.5	13.4	10.2	7.34	5.07	3.49	2.73	2.18	1.65
9	23.6	21.7	19.0	16.9	14.7	11.4	8.34	5.90	4.17	3.33	2.70	2.09
10	25.2	23.2	20.5	18.3	16.0	12.5	9.34	6.74	4.87	3.94	3.25	2.56
11	26.8	24.7	21.9	19.7	17.3	13.7	10.3	7.58	5.58	4.57	3.82	3.05
12	28.3	26.2	23.3	21.0	18.5	14.8	11.3	8.44	6.30	5.23	4.40	3.57
13	29.8	27.7	24.7	22.4	19.8	16.0	12.3	9.30	7.04	5.89	5.01	4.11
14	31.3	29.1	26.1	23.7	21.1	17.1	13.3	10.2	7.79	6.57	5.63	4.66
15	32.8	30.6	27.5	25.0	22.3	18.2	14.3	11.0	8.55	7.26	6.26	5.23
16	34.3	32.0	28.8	26.3	23.5	19.4	15.3	11.9	9.31	7.96	6.91	5.81
17	35.7	33.4	30.2	27.6	24.8	20.5	16.3	12.8	10.1	8.67	7.56	6.41
18	37.2	34.8	31.5	28.9	26.0	21.6	17.3	13.7	10.9	9.39	8.23	7.01
19	38.6	36.2	32.9	30.1	27.2	22.7	18.3	14.6	11.7	10.1	8.91	7.63

**Fuente:** Murray Spiegel & Larry Stephens (2009). Estadística. México D.F.: McGraw-Hill. 4ta.ed. Colección Schaum. p.564

# EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOAQUÍN ARIAS

Anibal Alexis Prias Villena<sup>1</sup>, Yamandú Yáñez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Investigador, Carrera de Educación Básica

<sup>2</sup> Docente tutor, Universidad Técnica de Ambato [@uta.edu.ec](mailto:@uta.edu.ec)

**Resumen.** El presente es un estudio del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas de los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias de Pelileo, Provincia de Tungurahua. A partir de la problemática relacionada con el inapropiado entrenamiento deportivo, se procedió a evaluar la situación actual en la mencionada institución. La técnica utilizada para la obtención de la información fue la encuesta, la cual se formuló a los integrantes de la selección de fútbol y al docente instructor. De los resultados obtenidos se evidencia que los estudiantes valoran la importancia del entrenamiento deportivo y están de acuerdo con los ejercicios que les impone su instructor, sin embargo, un importante porcentaje se sienten insatisfechos con su desempeño en el juego, porque consideran que el desarrollo de sus capacidades físicas no es suficiente para el nivel de competitividad requerido. Por el contexto, se infiere que el entrenamiento debe ser personalizado, dado que no todos los jóvenes presentan las mismas condiciones de salud, alimentación, estilo de vida y biotipo. Por lo tanto, se recomienda que el responsable de la dirección técnica de la disciplina del fútbol incorpore nuevas estrategias metodológicas al entrenamiento deportivo, enfocadas en desarrollar las capacidades físicas de cada deportista.

**Palabras Clave:** capacidades físicas, ejercicios, entrenamiento deportivo, fútbol.

**Abstract:** The present is a study of the sports training and the physical capacities of the members of the Joaquin Arias High school Soccer Selection from Pelileo, province of Tungurahua. Since the problematic related to the inappropriate sports training, it was proceeded to evaluate the current situation in the mentioned institution. The technique used to obtain the information was the survey, which was formulated to the members of the soccer team and the teacher instructor. According the obtained results, it is evident that students value the importance of the sports training and they agree with the exercises imposed by their instructor, however, a significant percentage feel dissatisfied with their performance in the game, because they consider that the development of their physical capacities are not sufficient for the level of competitiveness required. From the context, it is inferred the training should be personalized, since not all young people present the same conditions of health, food, lifestyle, and biotype. Therefore, it is recommended that the person responsible for the technical direction of the soccer discipline incorporate new methodological strategies to the sports training, focused on developing the physical capacities of each person.

**Keywords:** Exercises, football, physical abilities, sports training.

## 1. Introducción

El nivel competitivo de las diferentes disciplinas deportivas, como por ejemplo el fútbol, demanda de una preparación física, la que se desarrolla mediante un determinado régimen de entrenamiento y disciplina. El entrenamiento de las capacidades coordinativas aporta a los jóvenes futbolistas una serie de herramientas que le ayudarán a desarrollar unos niveles óptimos de comportamiento en la competición. Si el entrenamiento, además incluye tareas en las que se fomente la realización de varios movimientos simultáneos o en las que se obligue al jugador a desarrollar parámetros de atención y de toma de decisiones, se plantea un entrenamiento integral, de modo que el futbolista tendrá la capacidad de tomar las decisiones más acertadas en función del contexto del juego (Solana & Muñoz, 2011).

Al adentrarse en la disciplina del fútbol conviene realizar una reseña histórica. Es así que, el fútbol **Ecuatoriano** tuvo sus principios cuando el Guayaquileño Juan Alfredo Wright, quién residía en Inglaterra, volvió a Guayaquil, a mediados del año de 1899 junto a su hermano Roberto Wright. El retorno de ambos a Ecuador, sirvió para motivar a los jóvenes ecuatorianos a practicar este deporte. Transcurridos los últimos años del siglo XIX cuando regresaron a Guayaquil un grupo de adolescentes que cursaban sus estudios superiores en Inglaterra, donde practicaban deportes que estaban en auge como el fútbol, cricket y lawn tennis. El 23 de abril de 1899 se funda el "Guayaquil Sport Club", emprendiendo la práctica de un deporte, en aquel tiempo bastante sorprendente, ya que se practicaba con un balón y al que se lo propulsaba con los pies hacia dos arcos rectangulares. Actualmente el desarrollo del fútbol en el país se encuentra casi a la par de cualquier país, existen pequeñas deficiencias en los entrenadores, las cuales poco a poco se van controlando, gracias a la capacitación que reciben en el exterior.

Como parte de las exigencias de la competición en el fútbol se requiere contar con una perfecta armonía entre los factores técnicos, tácticos, psicológicos y por supuesto físicos. Precisamente en el caso de las capacidades físicas, las sesiones de prácticas como parte del entrenamiento deportivo incluyen componentes como: calentamiento, revisión y práctica de técnicas previamente enseñadas, introducción y práctica de nuevas técnicas, simulación de situaciones de partidos, entrenamiento físico y enfriamiento (Larkin & DeFrantz, 2008, p. 38)

En la Provincia de **Tungurahua** se puede observar la falta de apoyo permanente para el “rey del de los deportes” y como consecuencia en los últimos años se ha ido deteriorando las bases políticas de apoyo para el Deporte Futbolístico por parte de entidades Gubernamentales o Privadas principalmente como: Federación Deportiva de Tungurahua, siendo el mayor ente de control en la Provincia, otras entidades que tratan de apoyar a éste, como la Gobernación de la Provincia, Prefectura de Tungurahua, Alcaldía del Cantón Ambato, lo cual dificulta la práctica del fútbol deportiva en los deportistas y ciudadanos, miembros de una sociedad amantes a este deporte.

En la **Unidad Educativa Joaquín Arias** del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua es muy importante el estudio del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas, ya que esta Institución tendrá que participar en torneos Interinstitucionales lo cual va a permitir tener un óptimo grado de competitividad con las demás Unidades Educativas.

El incorrecto entrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua acarrea un sin número de problemas dentro de la misma, debido a la falta de interés que existe por parte de las autoridades para la práctica del deporte en general y específicamente hacia el fútbol, debido a la cual la Institución se encuentra poco competitiva y con falta de protagonismo en campeonatos Institucionales.

En el caso del entrenador a cargo la limitada aplicación de estrategias de enseñanza personalizadas, acarrea malos resultados deportivos personales e institucionales.

El entrenamiento deportivo es insuficiente para el desarrollo de las capacidades físicas, lo que se evidencia en el bajo rendimiento, con lo cual se pone en manifiesto que los deportistas no tienen un estado físico competitivo, lo cual es muy perjudicial para las aspiraciones deportivas.

La falta de infraestructura, así como también el limitado número de implementos deportivos es uno de los tantos problemas observados en la instrucción, lo cual conlleva una mala práctica deportiva, teniendo como consecuencia la desmotivación deportiva y posteriormente la deserción de deportistas.

## **2. Metodología**

El estudio fue **no experimental**, pues no fue posible manipular las variables de manera libre sino más bien se observó únicamente las situaciones naturales a las que nos encontramos expuestos el problema que un inicio se planteó.

La investigación fue **bibliográfica - documental**, se fundamentó en documentos con el propósito de detectar, conceptualizar, ampliar, profundizar los enfoques de diferentes autores como: libros, tesis de grado, repositorios digitales, artículos científicos, internet, sitios web, revistas, entre otros que fueron de gran beneficio para nuestra investigación.

La investigación fue **de campo**, se desarrolló en el mismo lugar donde se detectó la problemática Unidad Educativa “Joaquín Arias” del cantón Pelileo Provincia de

Tungurahua, utilizando algunas técnicas como la observación, entrevistas y encuestas que ayudaran a obtener resultados positivos.

La investigación fue de nivel **exploratorio**, que reconoció el desarrollo y en función de su conocimiento de datos que fueron de interés investigativos.

Además fue **descriptiva** ya que permitió detallar y describir de manera clara las características del problema de estudio, además ayudo a puntualizar el problema en tiempo real, así como las características del entrenamiento deportivo y las capacidades físicas en la práctica del fútbol, para lo cual se utilizó la técnica de investigación de la encuesta.

La **población** objeto de la investigación fue el docente y los veinte y dos (22) integrantes de la Selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

Las **variables** de la investigación fueron entrenamiento deportivo y capacidades físicas.

Dimensiones	Indicadores	Técnicas o instrumentos
Procesos	Técnicas Métodos Sistemas	Encuesta y cuestionario
Tareas	Ejercicios Planificación Aprendizaje	Encuesta y cuestionario
Deporte	Recreativo Profesional Entretenimiento	Encuesta y cuestionario

**Tabla 22:** Operacionalización de variable entrenamiento deportivo.

**Elaborado por:** Investigador

Dimensiones	Indicadores	Técnicas o instrumentos
Condiciones	Ámbito Espacios Medios	Encuesta y cuestionario
Preparación física	Agilidad Flexibilidad Fuerza Resistencia	Encuesta y cuestionario

**Tabla 23:** Operacionalización de variable capacidades físicas.

**Elaborado por:** Investigador

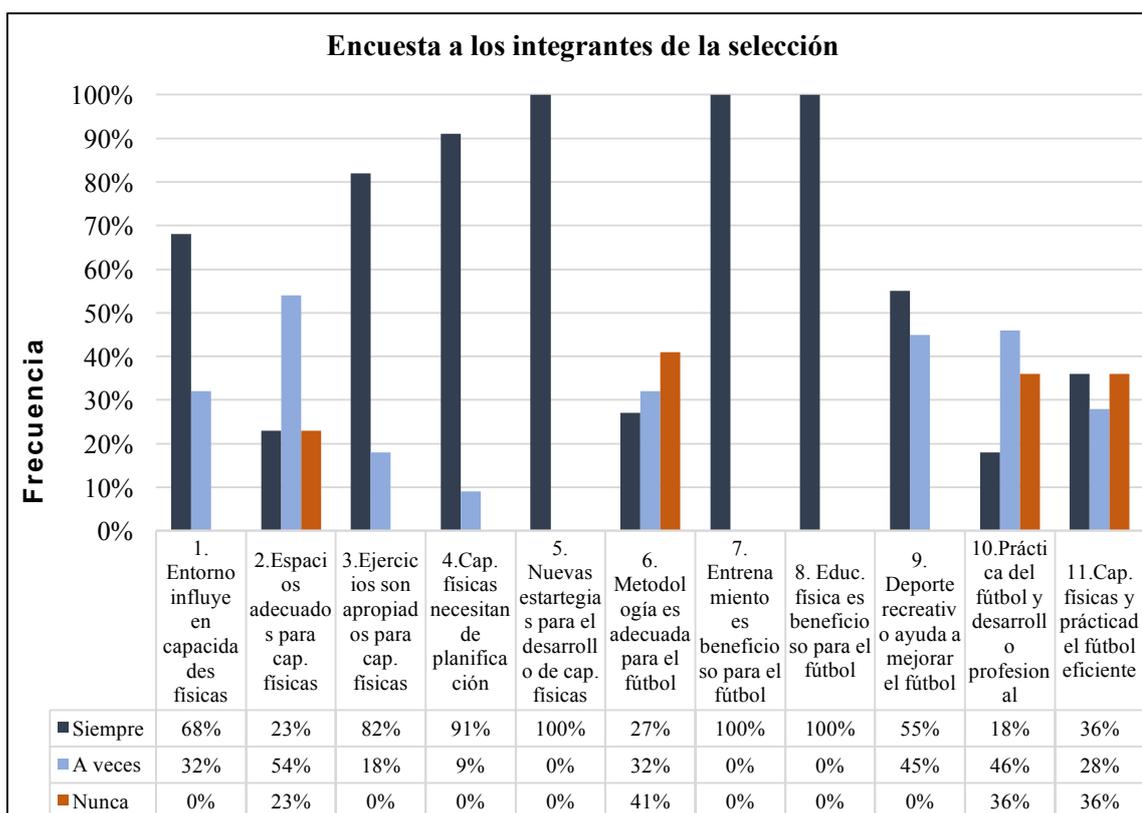
Se desarrollaron dos (2) encuestas, una dirigida a los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias y otra para el docente entrenador de la mencionada disciplina. Ambos instrumentos poseen preguntas de opción múltiple ordinales (siempre, a veces o nunca).

### 3. Resultados

Una vez que se aplicaron las encuestas a los estudiantes que forman parte de la selección de fútbol y al entrenador se obtuvieron los siguientes resultados:

#### 3.1 Encuesta a los integrantes de la selección de fútbol

Los integrantes de la selección de fútbol suministraron la siguiente información referente al entrenamiento deportivo y las capacidades físicas:



**Tabla 24:** Resultados de la encuesta a los integrantes de la selección de fútbol.

**Fuente:** Investigación directa-Encuesta.

La gran mayoría de estudiantes consideran que el entorno de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” tiene influencia en el desarrollo de sus capacidades físicas, por ello es obligación de las autoridades velar por la conservación de las canchas disponibles y de ser posible gestionar ante las autoridades la posibilidad de mejorar la infraestructura existente para la práctica del fútbol.

La mayor parte de los estudiantes creen que hace falta mejorar los espacios disponibles para el desarrollo de sus capacidades físicas, lo que corrobora la afirmación anterior, de que se debe gestionar la posibilidad de mejorar la infraestructura de las canchas y sitios de entrenamiento en la institución.

Casi todos los estudiantes consideran que los ejercicios que utiliza el docente encargado de la selección de fútbol para el desarrollo de las capacidades físicas son apropiados. Por lo tanto esto no constituye un problema, al menos desde la visión de los estudiantes.

Mayoritariamente los estudiantes están conscientes de la importancia de la planificación por parte del entrenador para alcanzar los objetivos de la institución educativa, que básicamente consisten en desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes.

A pesar de que los estudiantes consideran que los ejercicios aplicados por parte del docente son los apropiados, sin embargo, todos están de acuerdo en que se deberían incorporar nuevas estrategias que potencialicen el desarrollo de las capacidades físicas.

Existe división de criterios acerca de la aceptación de la metodología aplicada por el instructor de fútbol. No obstante, del análisis de las respuestas anteriores se estableció que los estudiantes estaban satisfechos con los ejercicios que proponía el docente. Esto se interpreta como que los integrantes de la selección están de acuerdo con los ejercicios, pero no del todo con la forma en la que se transmiten los conocimientos y tácticas de juego.

Por unanimidad todos los integrantes de la selección de fútbol reconocen que el entrenamiento deportivo contribuye favorablemente en la práctica del fútbol. Esto es un aspecto positivo porque ayuda a que los estudiantes se comprometan en entrenar a conciencia por convicción y no por obligación.

Complementariamente a la pregunta anterior, los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” consideran que la educación física es beneficiosa para la práctica de este tipo de deporte. Esto es un buen indicador porque implica el comprometimiento de los jóvenes en la formación en conjunto con la práctica del mencionado deporte.

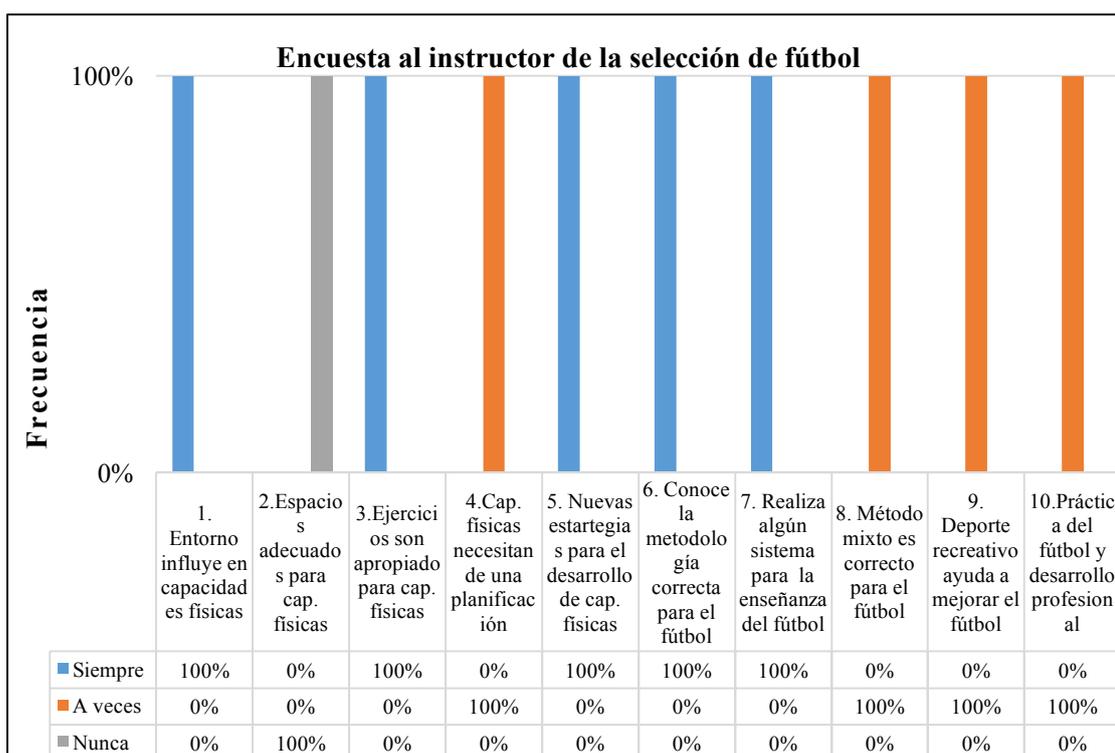
Se menciona que el deporte recreativo ayuda a mejorar el desempeño en el fútbol en importante medida, aunque los estudiantes están conscientes que esto no lo es todo, es decir deben considerar que también es importante la competición.

En cuanto a la vinculación entre la práctica del fútbol y el desarrollo profesional, los integrantes de la selección de fútbol no lo conciben como dos aspectos que estén directamente relacionados. Es posible que falte mejorar la visión que tienen entre el ámbito profesional y la práctica del deporte, dado que el deporte va de la mano con el desarrollo profesional e integral de un individuo, ya que contribuye en brindar a un individuo la distracción y el mejoramiento de su estado de salud.

En cuanto a la autovaloración de sus capacidades físicas, los integrantes de la selección de fútbol no concuerdan, ya que algunos estiman que éstas les permiten practicar el fútbol de manera eficiente y otros que no están a gusto con ellas. Esto es un indicador de que se debería evaluar de forma individual el desarrollo de las capacidades físicas de cada uno y de ser posible realizar un entrenamiento diferenciado.

### 3.2 Encuesta al instructor de la selección de fútbol

El docente que cumple las funciones de entrenador de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias de Pelileo suministró la siguiente información:



**Tabla 25:** Resultados de la encuesta al instructor de la selección de fútbol.

**Fuente:** Investigación directa-Encuesta

El instructor considera que el entorno de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” tiene influencia directa en el desarrollo de sus capacidades físicas. Sin embargo, da a conocer que no se dispone de los espacios apropiados para el desarrollo de las capacidades físicas. En este sentido, admite la importancia de la realización de ejercicios como parte del entrenamiento deportivo.

Por otra parte, señala que la planificación de las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas es importante pero no siempre. Además reconoce que se debería incorporar nuevas estrategias para el entrenamiento deportivo.

En cuanto a conocimiento de la metodología para la enseñanza del fútbol el docente cree estar debidamente capacitado. De igual manera da a conocer que su metodología se basa en la aplicación de un sistema de entrenamiento.

En lo referente al método de aprendizaje mixto considera que es importante aplicarlo a veces. Criterio parecido tiene respecto al deporte recreacional, en el sentido de que contribuye a mejorar el nivel de juego pero por sí solo no es suficiente.

Finalmente, cree que la práctica del fútbol contribuye a mejorar el desarrollo profesional en cierta medida.

#### **4. Discusión**

Es importante tener en cuenta que “todo el mundo posee capacidad, pero no está distribuida igualitariamente ni de manera predecible. Muchas veces la capacidad es un don de nacimiento, pero eso no garantiza ningún éxito. El desafío no es el tener capacidad, sino desarrollar y utilizar la capacidad que tenemos” (Larkin & DeFrantz, 2008, p. 11).

De lo manifestado por los autores referidos en el párrafo anterior se concluye que el desarrollo de las capacidades físicas es fundamental para el buen rendimiento en el fútbol, lo cual va de la mano con el entrenamiento y la preparación deportiva.

Las encuestas realizadas a los integrantes y al docente instructor se han enfocado en determinar la relación del Entrenamiento Deportivo en las Capacidades Físicas de los integrantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

Según la encuesta realizada a los integrantes de la selección de fútbol para determinar la influencia del entrenamiento deportivo en las capacidades físicas el entorno y los espacios físicos que se utilizan para dicho propósito ayudan a mejorar el rendimiento según las condiciones que se les presente al momento de las prácticas, ya que se utilizan métodos y técnicas que dependiendo del criterio personal servirán para el ámbito profesional.

Según la encuesta realizada al docente instructor la prioridad en ciertas circunstancias del entorno puede o no influenciar en el desarrollo de las capacidades físicas, ya que con los ejercicios se procura aplicar técnicas y métodos para mejorar las capacidades físicas, de esta manera resulta beneficioso para el desarrollo en la enseñanza del fútbol.

Según las interrogantes planteadas al docente instructor, se determina que el entorno influye en el desarrollo de las capacidades físicas ya que los ejercicios que se realizan bajo métodos apropiados contribuyen a mejorar las capacidades físicas aplicando nuevas estrategias y sistemas para su desarrollo en la enseñanza del fútbol. El principal problema a criterio del instructor radica en la carencia de espacios apropiados para el desarrollo de las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol.

Al contrastar la información proporcionada por los integrantes de la selección de fútbol con lo que manifiesta el entrenador, básicamente existe concordancia de criterios, con excepción de que el docente admite que los espacios que posee la institución educativa para el desarrollo de las capacidades físicas es inapropiado, mientras que los estudiantes manifiestan que si se adapta a las necesidades. En este punto tiene prevalencia la opinión del entrenador, ya que el menciona que conoce la metodología idónea para el desarrollo de las capacidades físicas mediante el entrenamiento deportivo.

La tendencia actual sobre el entrenamiento es que a partir del análisis del juego, estructura del deporte y la producción de rendimiento del jugador, es posible plantear un mejor modelo de enseñanza del fútbol (Capetillo, 2005). Esta afirmación ratifica la necesidad de mejorar el conocimiento de las capacidades físicas de cada jugador en la Unidad Educativa Joaquín Arias. Es decir el óptimo rendimiento del equipo se alcanza mediante la preparación individual y colectiva.

Se debe partir de alcanzar el máximo rendimiento del futbolista para luego plantear, a partir de las capacidades de éste (el futbolista) y no del deporte, los sistemas de enseñanza y/o entrenamiento (Capetillo, 2005).

En la última afirmación se ratifica la necesidad de preparar a cada individuo mediante un entrenamiento colectivo y complementarlo con un tratamiento individual en caso de ser requerido, con el objeto de prepararlo para que alcance el máximo rendimiento esperado.

## **5. Conclusiones**

- Los integrantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa “Joaquín Arias” del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua asumen que el entrenamiento deportivo es de importancia para el desarrollo de sus capacidades físicas, ya que ayuda a mejorar su rendimiento para obtener mejores resultados tanto individual como colectivo y a su vez participar de mejor manera en los torneos interinstitucionales.

- Las capacidades físicas de los integrantes se han desarrollado gracias a los ejercicios que propone el docente o persona a cargo durante las sesiones de entrenamiento planificadas. Sin embargo, no es suficiente debido a que desde la percepción de la mayoría de los seleccionados, no se sienten satisfechos con su desempeño durante la participación deportiva. Esto es un indicador de que se requiere mejorar el desarrollo de las capacidades físicas, sobre todo haciendo un seguimiento individual de la evolución de cada persona con una planificación variada para obtener mejores resultados en cuanto a fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad.
- Del estudio realizado se establece que el entrenamiento deportivo contribuye en la mejora de las capacidades físicas de los integrantes de la selección de fútbol en las sesiones de entrenamiento. Aunque en términos generales la metodología empleada por el docente o persona a cargo ha sido beneficiosa, pero se debe realizar una valoración personalizada para determinar las posibles falencias que se pueden presentar a nivel individual, una vez detectada estas falencias deberá trabajar con una planificación diferenciada para cada individuo para tenerlos a todos a un mismo nivel de competición deportiva.
- Es necesario establecer nuevas estrategias metodológicas y formas de aplicación durante las sesiones de entrenamiento para la obtención de un entrenamiento complementario para cada individuo, considerando sus capacidades físicas, su biotipo, estado de salud y estilo de vida, Las cuales mejorarán con una buena aplicación de sesiones de entrenamiento deportivo.

## 6. Bibliografía

- Aragüez, G., Latorre, J., Martín, F., Montoro, J., Montoro, F., Diéguez, M., & Mosquera, A. (2013). Evolución de la preparación física en el fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10-21. Obtenido de [http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL002/n3/PFF\\_Araguez\\_Latorre.pdf](http://www.riccafd.uma.es/DOCUMENTOS/articulos/VOL002/n3/PFF_Araguez_Latorre.pdf)
- Benítez, J., Da Silva, M., Muñoz, E., Morente, A., & Guillén del Castillo, M. (2013). Capacidades físicas en jugadores de fútbol formativo de un club profesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 289-307. Obtenido de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/666988/RIMCAFD\\_58\\_6.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/666988/RIMCAFD_58_6.pdf?sequence=1)
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. Obtenido de [http://www.colimdo.org/media/4278043/fisilogia\\_entrenamiento.pdf](http://www.colimdo.org/media/4278043/fisilogia_entrenamiento.pdf)
- Bravo, A., & Fernández, E. (Mayo de 2006). *Metodología para el trabajo de capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia) en una unidad didáctica de habilidades específicas en el fútbol*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd96/udfutbol.htm>
- Capetillo, R. (Octubre de 2005). *El fútbol, factores de rendimiento para planificar su enseñanza y entrenamiento*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd89/futbol.htm>
- Larkin, T., & DeFrantz, A. (2008). *Manual de entrenamiento de fútbol*. (L. Foundation, Ed.) Los Ángeles, California, USA: LA84 Foundation. Obtenido de <http://www.la84.org/wp-content/uploads/2016/09/LA84SpanishSoccerManual.pdf>
- Mora, J., Zarco, J., & Blanca, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-68. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/152/152>
- Morales, C., Lavaut, K., Lam, R., & Sánchez, J. (2007). Efecto del entrenamiento deportivo sobre medidas antropológicas en deportistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(25), 18-25. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54222953003>
- OMS. (Junio de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [factsheet\\_recommendations: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

- Ramón, G. (2009). *Biomecánica deportiva y control del entrenamiento* (1 ed.). Medellín, Antioquia, Colombia: Funámbulos Editores. Obtenido de [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2009/biomecanica\\_2009.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2009/biomecanica_2009.pdf)
- Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. Barcelona, España: McSports. Obtenido de <http://www.albertroca.com/wp-content/uploads/2008/12/procesoentrenamientofutbol-albert-roca.pdf>
- Salinero, J., González, C., Ruiz, D., Abián, J., García, A., Rodríguez, M., & Cruz, A. (2013). Valoración de la condición técnica y física en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(50), 401-418. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54227414012>
- Solana, A., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21(2), 121-142. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65423606010>
- Tolano, E., Dórame, Z., Preciado, M., Toledo, I., Serna, A., & Gavotto, O. (2015). Efecto de un programa de iniciación deportiva escolar en las capacidades físicas condicionales. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(2), 177-183. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86543398005>