



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del
Título de Licenciada en Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

“CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL
FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA
SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Mejía Gómez Germania Alexandra

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

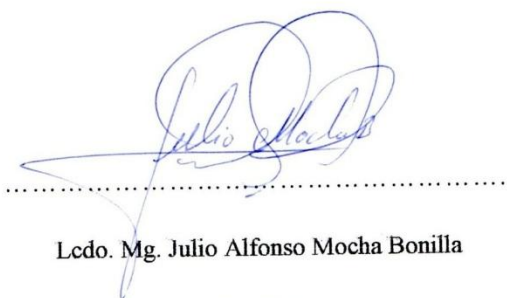
Ambato-Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla con CC. 1802723161 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por la egresada Mejía Gómez Germania Alexandra, 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 H. Consejo Directivo.



Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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



Mejía Gómez Germanica Alexandra

C.C. 1802500874

AUTORA

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema “CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Mejía Gómez Germanía Alexandra

C.C. 1802500874

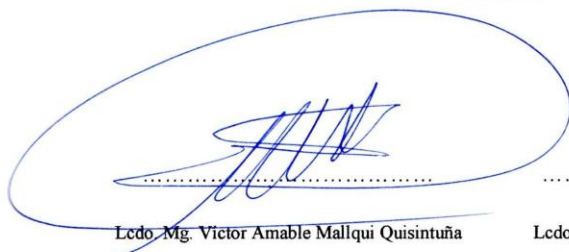
AUTORA

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

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por la Srta. Mejía Gómez Germania Alexandra Egresada de la Carrera de Cultura Física promoción Marzo-Agosto 2014, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN



Lcdo. Mg. Víctor Amable Mallqui Quisintuña

MIEMBRO



Lcdo. Mg. Segundo Victor Medina Paredes

MIEMBRO

DEDICATORIA

La presente tesis dedico a Dios por haberme dado sabiduría suficiente para poder elaborar mi trabajo de graduación.

A mi tutor por haberme guiado.

A la Unidad Educativa “San Alfonso” por haberme abierto las puertas para poder realizar mi investigación.

Germania Alexandra Mejía Gómez

AGRADECIMIENTO

Por la realización del presente trabajo y por haber caminado conmigo en todos los momentos de mi vida agradezco a mi Madre, mi familia y a mi maestros que me dieron las pautas para poder realizar mi sueño y obtener el título anhelado para poder ejercer esta linda profesión.

Germania Alexandra Mejía Gómez

INDICE GENERAL

A.PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Executive Summary	xiv

B: TEXTO	Pág.
INTRODUCCION	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	Pág.
1.1 Tema de Investigación	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	6
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	7
1.2.5 Preguntas Directrices	7
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación	7
1.3 Justificación	8

1.4 Objetivos	9
1.4.1 General	9
1.4.2 Específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Pág.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.3 Fundamentación Legal.....	14
2.4 Categorías Fundamentales	17
2.5 Conceptualización de la Variable Independiente.....	20
2.6 Conceptualización de la Variable Dependiente	40
2.7 Hipótesis.....	57
2.8 Señalamiento de las Variables	57

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Pág.

3.1 Enfoque	58
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	59
3.3 Niveles o Tipos de Investigación	59
3.4. Población y Muestra.....	60
3.5 Operacionalización de Variable Independiente	63
3.6. Operacionalidad de La Variable Dependiente	64
3.7 Recolección de Información	65
3.8 Procesamiento de la Información.....	65
3.9 Validez y confiabilidad.....	66
3.10 Plan de recolección de la Información.....	66
3.11 Plan para el procesamiento de información	67
3.12 Análisis e Interpretación de Resultados	67

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta realizada a los estudiantes.....	68
4.2 Encuesta realizada a los docentes	78
4.3 Comprobación de Hipótesis	88

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES **Pág.**

5.1. Conclusiones	91
5.2. Recomendaciones.....	92

CAPITULO VI

PROPUESTA **Pág.**

6.1. Datos Informativos.....	93
6.2. Descripción de la Propuesta.....	93
6.3. Justificación.....	94
6.4. Objetivos	95
6.5. Análisis de Factibilidad.....	95
6.6. Fundamentación	97
6.7 Metodología Modelo Operativo.....	106
6.8. Administración de la Propuesta	108
6.9 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	108
Propuesta	109

C. MATERIALES DE REFERENCIA.....163

1. BIBLIOGRAFIA	163
2. ANEXOS	168

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y muestra	61
Cuadro 2. Variable Independiente	63
Cuadro 3. Variable Dependiente.....	64
Cuadro 4. Plan de Recolección	66
Cuadro 5. Pregunta 1 Estudiantes	68
Cuadro 6. Pregunta 2 Estudiantes	69
Cuadro 7. Pregunta 3 Estudiantes	70
Cuadro 8.Pregunta 4 Estudiantes	71
Cuadro 9. Pregunta 5 Estudiantes	72
Cuadro 10. Pregunta 6 Estudiantes	73
Cuadro 11. Pregunta 7 Estudiantes	74
Cuadro 12. Pregunta 8 Estudiantes	75
Cuadro 13. Pregunta 9 Estudiantes	76
Cuadro 14. Pregunta 10 Estudiantes	77
Cuadro 15. Pregunta 1 Docentes.....	78
Cuadro 16. Pregunta 2 Docentes.....	79
Cuadro 17. Pregunta 3 Docentes	80
Cuadro 18.Pregunta 4 Docentes.....	81
Cuadro 19. Pregunta 5 Docentes.....	82
Cuadro 20. Pregunta 6 Docentes.....	83
Cuadro 21. Pregunta 7 Docentes.....	84
Cuadro 22. Pregunta 8 Docentes.....	85
Cuadro 23. Pregunta 9 Docentes.....	86
Cuadro 24. Pregunta 10 Docentes.....	87
Cuadro 25. Frecuencias Observadas	90
Cuadro 26 Frecuencias Esperadas.....	90
Cuadro 27 Cálculo Chi Cuadrado	90
Cuadro 28 Modelo Operativo	106

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	17
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI.....	18
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	19
Gráfico 5. Pregunta 1 Estudiantes.....	68
Gráfico 6. Pregunta 2 Estudiantes.....	69
Gráfico 7. Pregunta 3 Estudiantes.....	70
Gráfico 8. Pregunta 4 Estudiantes.....	71
Gráfico 9. Pregunta 5 Estudiantes.....	72
Gráfico 10. Pregunta 6 Estudiantes.....	73
Gráfico 11. Pregunta 7 Estudiantes.....	74
Gráfico 12. Pregunta 8 Estudiantes.....	75
Gráfico 13. Pregunta 9 Estudiantes.....	76
Gráfico 14. Pregunta 10 Estudiantes.....	77
Gráfico 15. Pregunta 1 Docentes	78
Gráfico 16. Pregunta 2 Docentes	79
Gráfico 17. Pregunta 3 Docentes	80
Gráfico 18. Pregunta 4 Docentes	81
Gráfico 19. Pregunta 5 Docentes	82
Gráfico 20. Pregunta 6 Docentes	83
Gráfico 21. Pregunta 7 Docentes	84
Gráfico 22. Pregunta 8 Docentes	85
Gráfico 23. Pregunta 9 Docentes	86
Gráfico 24. Pregunta 10 Docentes	87
Gráfico 25 Chi cuadrado.....	89

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN CULTURA FISICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:“CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Mejía Gómez Germania Alexandra

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen

En el mundo de las capacidades físicas se pueden distinguir puntos de vista muy diversos, analizar la realización material de la tarea y los aspectos técnicos y tácticos desarrollados sobre el terreno, se puede también tener en cuenta los mecanismos de pre acción solicitados, o mejor aún las interacciones motrices y la red de comunicación puesta en juego. Las capacidades físicas son sin duda uno de los temas principales de esta problemática, puede ser concebida al nivel del sujeto que actúa, pero también al de un equipo y hasta al de un sistema formado por el enfrentamiento de varios grupos. Se puede también analizar las condiciones sociales de producción del desarrollo deportivo, uno de cuyos aspectos principales es el sistema de normas que impone el código de juego. De lo cual se derivarán modelizaciones muy variadas. La puesta en evidencia de la lógica interna de la situación, que define las limitaciones y las posibilidades del sistema de interacción global en el que se manifiesta la acción motriz y desarrollo de las capacidades, se encuentra en el centro de nuestra reflexión. En el caso del fustal que goza de un gran reconocimiento institucional a nivel local, y que tiende a revestirse de las características del deporte, pero que no ha logrado todavía de forma indiscutible el estatus que necesita para que se transforme en una herramienta para un correcto desarrollo de las capacidades de los estudiantes que practican esta disciplina deportiva..

Descriptores: Analizar, tarea, material, aspectos, acción, deporte, juego, normas, sistemas, motriz.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION

CAREER EDUCATION PRESCHOOL

BLENDED MODE

EXECUTIVE SUMMARY

THEME:“PHYSICAL ABILITIES IN SPORTS TRAINING FUTSAL LOWER CLASS OF EDUCATION UNIT SAN ALPHONSUS LIGUORI PROVINCE OF CANTON AMBATO TUNGURAHUA”

AUTHOR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GUARDIAN: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Abstract

In the world of physical capacities can be distinguished very different points of view, analyze the material realization of the task and developed technical and tactical aspects on the ground, you can also consider pre mechanisms requested action, or better yet motor interactions and communication network put in play. Physical abilities are definitely one of the main themes of this problem can be conceived at the level of the acting subject, but also to a team and to that of a system formed by the confrontation of various groups. You can also analyze the social conditions of production of sports development, one of whose main aspects is the system of rules imposed by the game code. Of which varied modeling is derived. The demonstration of the internal logic of the situation, defining the limitations and possibilities of the system of global interaction in which the drive and capacity building action manifests itself, is at the center of our reflection. In the case of fustal enjoying a great institutional recognition locally, and tends to put on the specificity of sport, but has not yet achieved indisputably the status that needs to be transformed into a tool for correct capacity building of students who practice this sport ..

Descriptors: Analyze, task, material aspects, action, sport, game, rules, systems, motor.

INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Graduación está enfocado a evidenciar la relación que existe entre las capacidades físicas y el entrenamiento deportivo del futsal de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos

estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

Anivel mundial el fustal es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. En el Ecuador, el futsal no es muy conocido por que no ha tenido un realce como lo tiene otros deportes colectivos que son más difundidos por parte de los mismos entrenadores

Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol, el balonmano y el baloncesto, tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego. De la iniciación al alto rendimiento aporta una herramienta útil y aplicable tanto para entrenadores como para preparadores físicos inmersos en el mundo del fútbol sala, desde un enfoque científico, evitando caer en el grave error de las recetas, tan frecuentes en el campo del entrenamiento deportivo.

En nuestro país llevar a los jóvenes por los diferentes ciclos en la enseñanza del futsal, se abarcaran por edades, destrezas y desarrollos que deberán tener en cuenta y diversos factores.

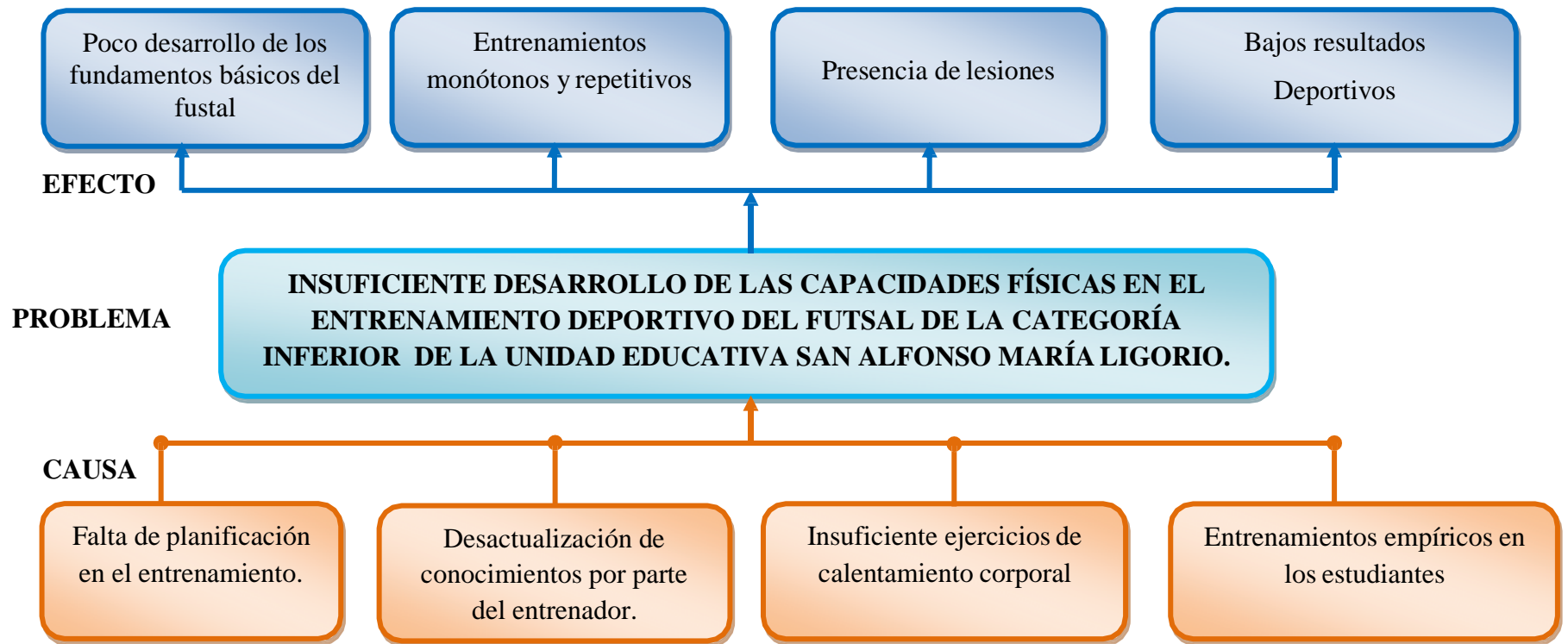
El objetivo de este deporte es conocer el desarrollo del futbolista desde sus primeros pasos por el futsal hasta su culminación con el juego de futsal. Estrategia: se implementaran ayudas didácticas, entre ellas charlas, videos, ejemplos y apuntes de expertos que nos ayudaran a tomar una posición importante, para definir la clase y el juego que se viene a implementar.

En la Provincia de Tungurahua, son muy pocos las unidades educativas que lo practican este deporte, el mismo que se debería fomentar y estimular la interrelación en las unidades educativas, mediante el desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos, como un mecanismo de integración, las unidades educativas. En el cantón Ambato la práctica del futsal se está incrementando paulatinamente en las Instituciones educativas, se organizan campeonatos internos en cada uno de ellos teniendo como objetivo buscar los mejores practicantes de este deporte para que representen a cada una de las Instituciones, pero el gran problema es que la difusión del futsal es limitado por el desconocimiento de las Autoridades y el poco apoyo que brindan para la organización de los campeonatos de Futsal en nuestra provincia.

En la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, no existe una buena planificación de actividades diarias que permitan mantener y desarrollar las capacidades físicas, al momento de realizar los entrenamientos, los seleccionados no obtienen un buen rendimiento físico, este es el principal factor negativo por cuanto se presentan con deficiencias físicas ya que en la unidad educativa no cuenta con una planificación adecuada, y los encargados de la preparación de los estudiantes no cuentan con el apoyo para realizar actualizaciones referente al tema.

Árbol de Problemas

GRÁFICO Nro. 1 Árbol de Problemas



ELABORADO POR: Germania Alexandra Mejía Gómez

1.2.2. Análisis Crítico

La falta de planificación en los entrenamientos en los seleccionados del fútbol de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, hace que sea insuficiente el desarrollo de las capacidades físicas con lo que conlleva que los fundamentos básicos del fútbol no sean ejecutados de una apropiada manera causando que en las participaciones en los diferentes campeonatos no se cumplan los objetivos propuestos por el docente.

La desactualización de conocimientos por parte del docente hace que los procesos de aprendizaje no sean los apropiados y necesarios para transmitir los conocimientos deseados, por lo que caen en el bajo rendimiento y muy perjudicial para su salud, el ritmo de vida, entre otros se refleja en el bajo rendimiento y con ello se presentan los problemas cuando se realiza los torneos entre unidades educativas por lo que tienen muy pocas oportunidades.

El insuficiente calentamiento corporal antes de realizar una actividad física o deportiva hace que sea indispensable, ya que estos son los que activan a todo el organismo preparándolos para el trabajo e iniciar la etapa de calentamiento muscular, de no realizarlo este proceso el resultado será la presencia de lesiones en las articulaciones los desgarres parciales llegando aun a ruptura de ligamentos y lesiones crónicas, en el estudiante que practica algún deporte.

Los entrenamientos empíricos por parte del Docente de la Unidad Educativa no son óptimas por parte los seleccionados de la Unidad Educativa se determina que se presentan estragos y síntomas al realizar los ejercicios, pues es común ver a alumnos de la selección se encuentran con un bajo rendimiento físico, esto y otros aspectos ponen en riesgo su salud, y también de no tener un buen rendimiento físico en los torneos escolares que se realizaran, que al no estar bien preparados se pueden ver truncadas sus aspiraciones para llegar a una final.

1.2.3. Prognosis

De no solucionarse este problema, en el futuro las capacidades físicas en los deportistas de fútbol de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, será deficiente, no desarrollarán una buena actividad física, y sus habilidades serán mínimas, llevando a los seleccionados a tener un bajo rendimiento. Los deportistas de la Unidad Educativa al no mejorar sus capacidades físicas, continuarán con la falta de actividad y su descoordinación en su rendimiento físico, tampoco no podrán mantener un buen estilo de vida en su desarrollo físico será limitado, en el futuro obtendremos generaciones de jóvenes descoordinados al caminar, al jugar, y al realizar todo tipo de actividad física, también los jóvenes tendrán problemas de autoestima y seguridad.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo incide las Capacidades físicas en el entrenamiento del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Cuáles son las capacidades físicas que deben desarrollar los estudiantes de la categoría inferior en la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio?

¿Qué tipo de entrenamiento deportivo realizan los deportistas de la categoría inferior en la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio?

¿Qué alternativa de solución existe para el problema planteado en los seleccionados de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio?

1.2.6. Delimitación del objeto de la Investigación

1.2.6.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Deportivo

AREA: Futsal

ASPECTO: Capacidades físicas / Entrenamiento

1.2.6.2. Delimitación Espacial

El trabajo de investigación se llevara a cabo en la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

1.2.6.3. Delimitación Temporal

La presente investigación se desarrollara en Diciembre 2014/Mayo 2015

1.2.6.4. Delimitación de Observación

La selección del futsal en la categoría inferior

1.3. Justificación

El **interés** de realizar el estudio investigativo sobre capacidades físicas en el entrenamiento del futsal en la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio en el Cantón Ambato la provincia de Tungurahua, en la hora de realizar los entrenamientos con los estudiantes se les vea satisfechos porque saben que están realizando para mejorar las actividades físicas, es por ello que necesitan de una buena capacidad física para poder desempeñar un buen papel en el futsal con un adecuado entrenamiento, para que desarrollen sus capacidades físicas como es la fuerza, resistencia ,velocidad y Flexibilidad.

La investigación es **importante**, porque se detectaron las falencias que tienen los deportistas en las capacidades físicas en el entrenamiento del futsal de la categoría inferior en la unidad educativa requiere de una innovación para mejorar la formación mental y física de los estudiantes, para ello es indispensable que las autoridades y docentes de la unidad educativa den la suficiente confianza a los seleccionados, en la motivación es importante para que estudiantes los que

integraran dicha categoría se sientan respaldados y de esta manera alcanzaremos nuestro objetivo, como es; mejorar las capacidades físicas en los entrenamientos del futsal.

Esta investigación es **beneficiosa** para los estudiantes seleccionados de la Unidad Educativa, ya que mejorarán las capacidades físicas en los entrenamientos del futsal, para poder tener mejores resultados en los torneos a realizarse a nivel de unidades educativas, las autoridades podrán plasmar estos conocimientos con vocación y responsabilidad. Entonces los estudiantes se les aplicarán verdaderos entrenamientos de las capacidades físicas en el desarrollo personal.

La investigación es **novedosa**, porque tiene un impacto en los estudiantes y autoridades de la unidad educativa, ya que aún existen conceptos erróneos sobre la las capacidades física en entrenamientos del futsal, esto es así porque se continúa aplicando los métodos de entrenamientos tradicionales.

El trabajo investigativo es **factible** porque se contó con la aprobación, participación y colaboración de los actores a quienes se ha investigado como son: a los seleccionados de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar si las Capacidades físicas inciden en el entrenamiento deportivo del futsal de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el desarrollo de las Capacidades físicas en los estudiantes de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua

- Analizar qué tipo de entrenamiento físico realizan los deportistas de la categoría inferior en la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio
- Diseñar un Manual para solucionar el problema planteado en los seleccionados de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Revisando 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, por tal motivo, se tomó en cuenta a los trabajos investigativos que a continuación se detalla.

Autor:Edwin Francisco Villavicencio Izurieta.

Tema: "La Psicomotricidad vivencial o Relacional en la Práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno, décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Ceslao Marín" de la Ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza"

Conclusiones:

1. El Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Ceslao Marín", no se practica de forma correcta por la falta de infraestructura, motivación y desconocimiento en el desarrollo de las capacidades por parte de los docentes.
2. Se observó que no se ha realizado un correcto desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Ceslao Marín", Debido al desconocimiento y a la falta de entrenamiento deportivo. A través de la práctica del Fútbol Sala los estudiantes tendrán la posibilidad de desarrollar sus habilidades motoras y mejorar la toma de decisiones debido a las características particulares del Fútbol Sala.

Autor: Rivera Sánchez Ninfa Nataly

Tema:“La Falta De Preparación Física Influye En El Rendimiento Físico Del Fútbol De Los Estudiantes De La Escuela Cesar Silva De La Parroquia Santa Rosa Del Cantón Ambato De La Provincia De Tungurahua” En El Período Noviembre 2009 – Marzo 2010”

Conclusiones:

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

Autor:Leonardo De Jesús Tibanquiza Chuncho

Tema:“La Tecnología Y Su Incidencia En El Desarrollo Físico De Los Estudiantes De La Escuela Pedro Moncayo Ciudad De Ambato, Durante El Periodo Julio – Octubre 2010”

Conclusiones:

1. Después de haber realizado una investigación minuciosa acerca de la tecnología y su influencia en el desarrollo físico en los estudiantes de la escuela Pedro Moncayo en el proceso enseñanza - aprendizaje he llegado a establecer lo siguiente:

2. Existe una falta de confianza en el uso de la tecnología para un mejor desarrollo físico en los estudiantes por eso es que se ha realizado este tema para que todos las autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes estén conscientes de los beneficios que trae utilizar de la mejor manera estos equipos tecnológicos para mejorar el desarrollo físico en los estudiantes ya que en ellos se basa este tema.
3. Se determinó que no hay un adecuado funcionamiento y utilización de los elementos tecnológicos en el establecimiento, ya que se ha comprobado que falta preparación en dichas tecnologías en profesores y estudiantes y esto implica a que tengan fallas en su rendimiento físico y académico.
4. La falta de interacción entre las autoridades de la ciudad con los de la escuela, es así que algunas autoridades no conocen de los beneficios que tiene la tecnología en los estudiantes.
5. La falta de capacitación en las autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes en un mejor uso de la tecnología y sus beneficios que puede tener en la educación de los estudiantes tanto física, intelectual y emocionalmente.
6. Para concluir se nota un total desinterés de la comunidad hacia los servicios que prestan las nuevas tecnologías en las instituciones educativas que existen en el lugar.

2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA

En el modelo socialista se tiene como objetivo principal educar para el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades e intereses del individuo; en donde la enseñanza depende del contenido y método de la ciencia y del nivel de desarrollo y diferencias individuales del estudiante.

Ideas principales:

Metas: El desarrollo pleno del individuo para la producción socialista.

Relación: Maestro alumno.

Método: Son variables dependiendo del nivel de desarrollo de cada individuo, se enfatiza el trabajo en grupo.

Contenidos: Científicos, técnicos, cae en lo polifacético.

Desarrollo: Progresivo, secuencial, pero esta mediatizado por lo científico y técnico.

Es el alumno quien se convierte en el responsable de su propio aprendizaje, mediante su participación y la colaboración con sus compañeros. Es el propio alumno quien deberá lograr relacionar con los ámbitos prácticos, situados en contextos reales.

La autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia en el seno familiar. En un hogar donde se respira un ambiente de cariño, de respeto, de confianza y de estabilidad, los niños o niñas se crían y se desarrollan psíquicamente más sanos y seguros, y se relacionarán con el exterior de esta misma forma, con una actitud más positiva y constructiva hacia la vida.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TITULO I

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte. Educación física y recreación; establece

las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

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.

Sección 2

DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL ESTUDIANTIL

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juvenil es dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias. **Art. 87.- Deberes.-** Son deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil las siguientes:

- a) Contribuir con sus deportistas en la conformación deselectiones provinciales y nacionales por deporte como parte de las Federaciones Ecuatorianas por deporte;
- b) Promover la entrega de becas estudiantiles a las y los deportistas más destacados. Velar por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en

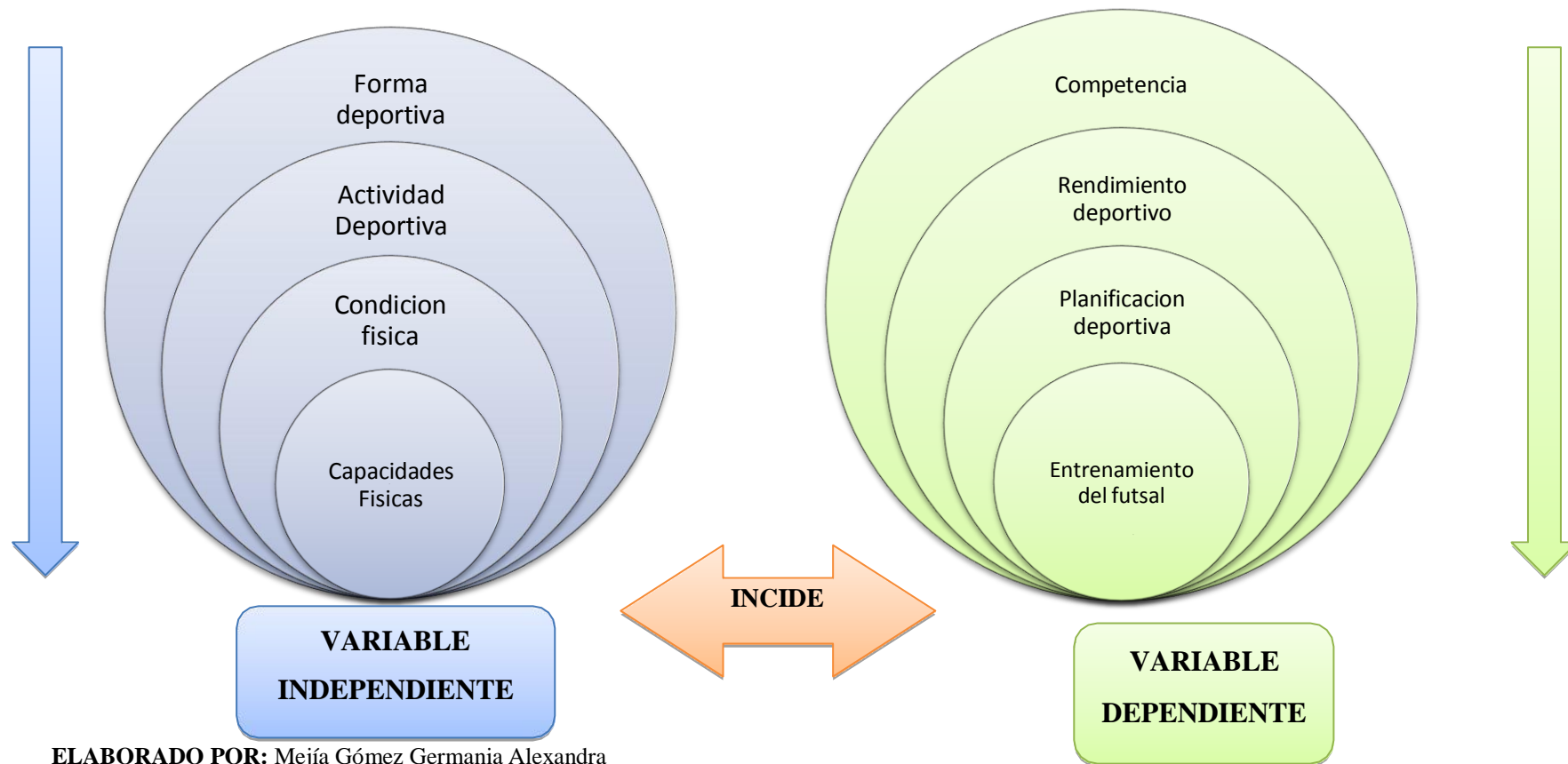
entrenamientos y competencias deportivas en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles;

e) Llevar una base de datos a nivel nacional que incluirá resultados, deportistas, entrenadores y los demás que considere necesarios; y, miércoles 11 de agosto del 2010

Art. 88.- Derechos.- La FEDENAES y sus filiales de acuerdo a su plan anual de actividades solicitarán los recursos al Ministerio Sectorial para el ejercicio de sugestión

2.4. Categorías Fundamentales:

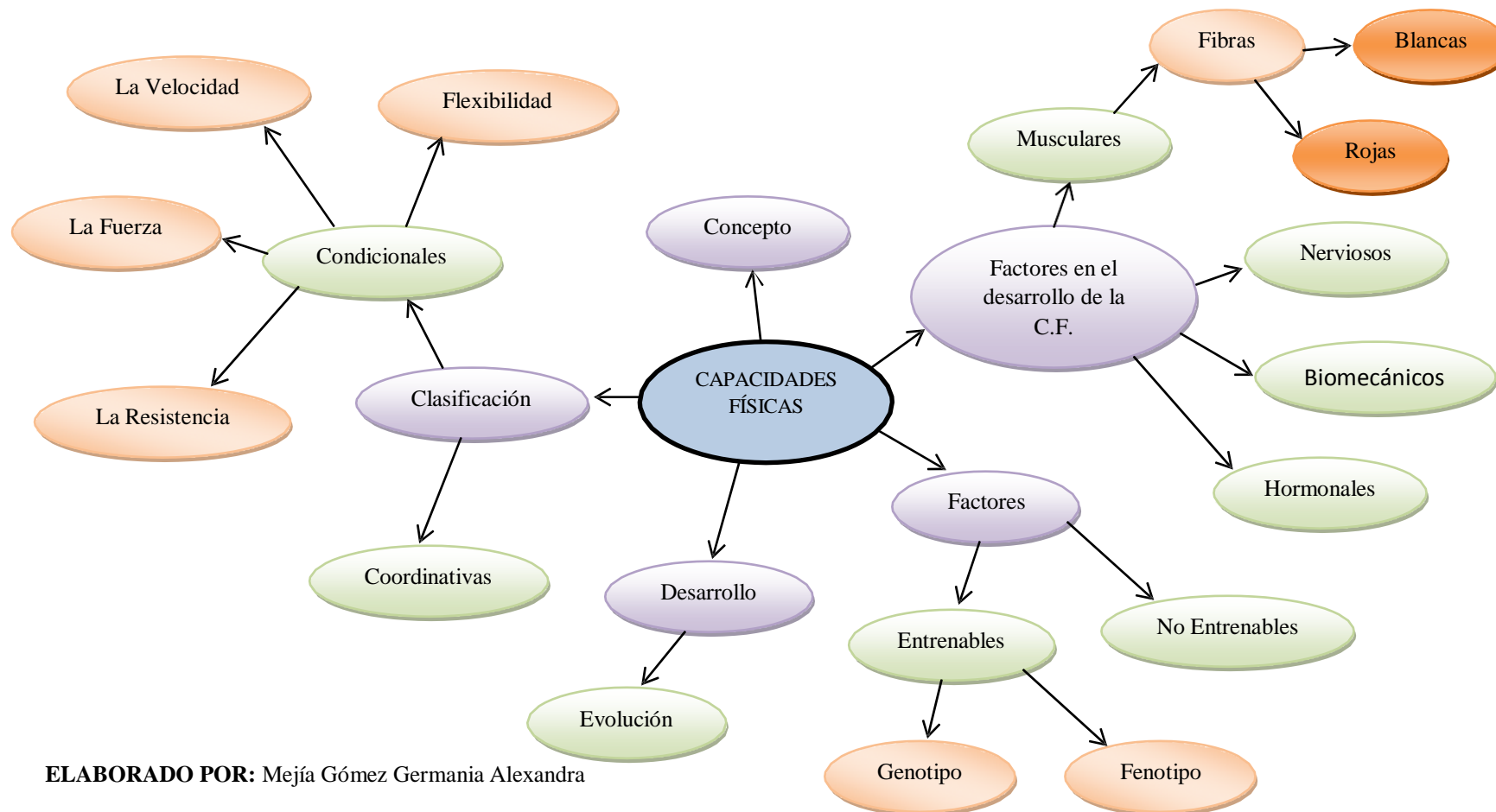
GRÁFICO Nro. 2 Categorías fundamentales



ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente:

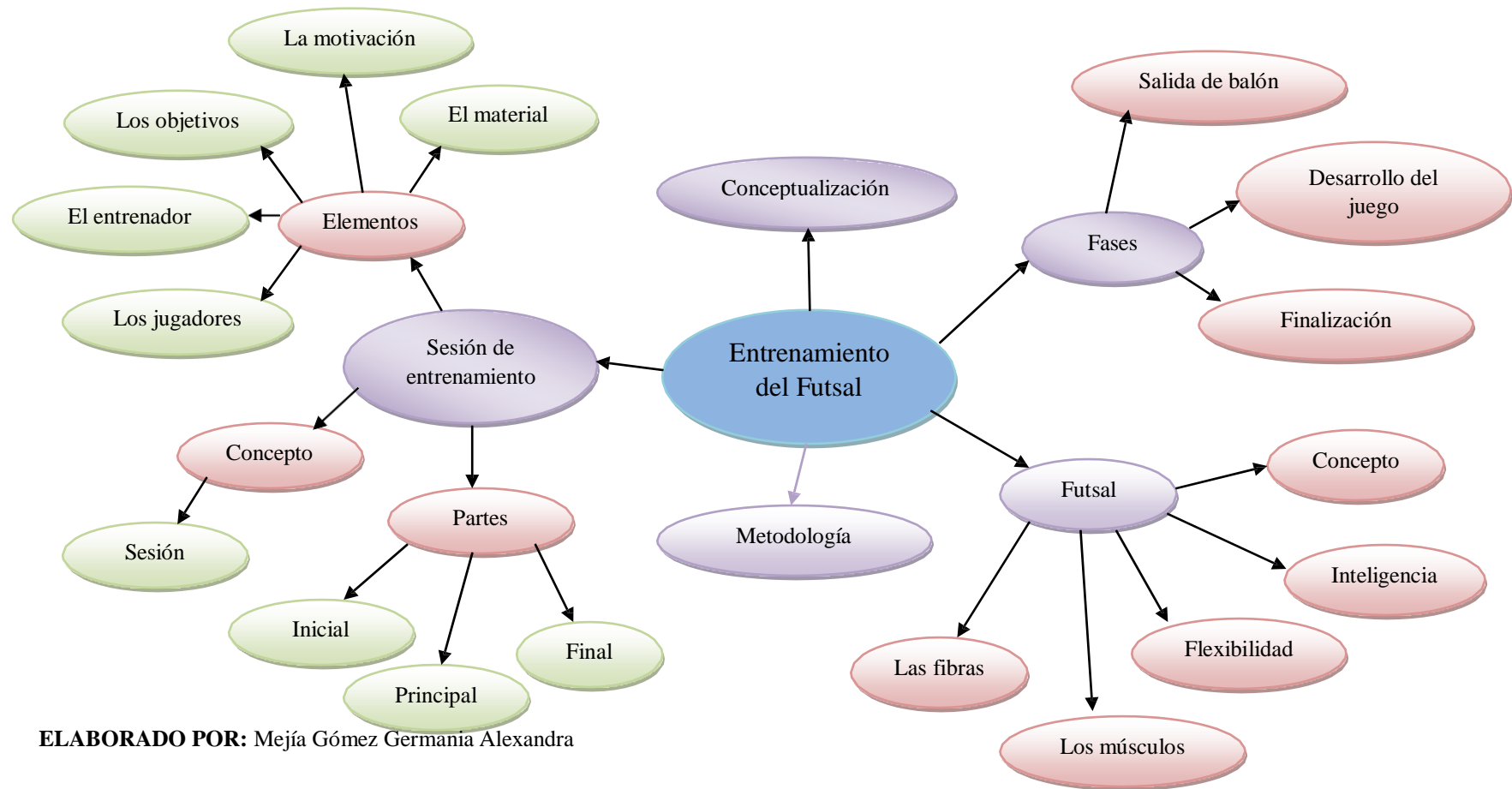
GRÁFICO Nro. 3 Constelación de ideas V.I.



ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

2.4.2. Constelación De Ideas De La Variable Dependiente

GRÁFICO Nro. 4 Constelación de ideas V.D.



ELABORADO POR: Mejía Gómez Germanía Alexandra

2.4.1.1. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1.1. FORMA DEPORTIVA

Proceso

Toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que le permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados en las competencias para las cuales se prepara.

Adaptación

DE LA ROSA bases metodológicas del entrenamiento 1997 dice que "durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario la gasta, obteniéndola luego en los procesos de recuperación". Y luego añade que "si queremos obtener un tipo determinado de energía debemos de aplicar las cargas de entrenamiento en la dirección que deseamos obtener". (FORTEZA DE LA ROSA, Bases metodológicas del entrenamiento, 1997)

Fases

Todos los autores coinciden en señalar tres fases para alcanzar la forma deportiva, así sea para una temporada, para la formación de la vida deportiva o para una competencia principal.

Estas fases son:

Fase de desarrollo o adquisición

Esta fase coincide, por un lado, con las primeras etapas de la formación de la vida deportiva de un atleta y, por el otro, con el período preparatorio.

Fase de estabilidad relativa

Esta fase coincide con el llamado nivel óptimo de forma deportiva.

Según el plan de trabajo, puede ser:

- a) Para una competencia principal en la planificación moderna.

- b) Dentro de la planificación tradicional, es el momento de máximos rendimientos para una temporada.
- c) Si se habla del proceso de formación de la vida deportiva, nos referimos al momento de máxima adaptación deportiva, que permite alcanzar óptimos rendimientos.

La formación deportiva, o cultura física, establece una relación muy estrecha entre la educación y el deporte como componentes esenciales de los sistemas de educación, para hacer del deportista.

La pedagogía deportiva, sea cual fuere debe estar basada en métodos educativos que conlleven a realizar una acertada formación deportiva, que apunte hacia una formación de valores y de una óptima conducta social en el deportista para lograr tener un ciudadano de alto valor humano.

El mundo actual, desafortunadamente, establece una clara y marcada diferencia entre las diferentes capas o sectores sociales que habitan nuestro planeta, diferencias estas que mayormente se sustentan sobre la base de indicadores económicos, algo que se manifiesta en todos los órdenes sociales, como es el caso de la sana práctica del deporte, que en sus orígenes abogo encarecidamente por el espíritu de intercambio y la confraternidad deportiva entre sus practicantes a escala universal, sin condicionamiento alguno.

Varios podrían ser los factores a enumerar en este sentido, no obstante, en opinión de este autor, dos de ellos se constituyen en los de mayor impacto en cuanto a la manifestación de la problemática anteriormente presentada.

En primer lugar la falta o el inconsistente respaldo por parte de muchos gobiernos a la Actividad Física y Deportiva en su espectro más amplio, dentro del cual resalta las en ocasiones desacertadas políticas en cuanto a la formación de profesionales altamente calificados, pero por sobre todo una sólida preparación pedagógica que les permita incidir positivamente en la formación de la conducta social y por ende en la personalidad de sus educandos - deportistas.

Un segundo elemento de alto impacto negativo en este sentido, deriva precisamente del desacierto de estas políticas, puntualmente en lo relacionado al respaldo económico gubernamental para el desarrollo de las distintas manifestaciones de la actividad físico - deportivas, acerca del cual prácticamente no se puede hablar al menos en los llamados “países en vías de desarrollo” (antes denominados subdesarrollados), lo cual ha abierto una enorme brecha para que se produzca toda una avalancha en cuanto a la participación de grandes consorcios comerciales abrumados por “invertir” en el deporte. (MOZO, 2002, pág. 54).

2.4.1.1.2. ACTIVIDAD DEPORTIVA

Deporte

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.(MONTERO, 2011)

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.(CORRIENTE, 2011)

Ejercicio

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad.

El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental, La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.(GARCÍA MANSO, 1996)

Actividad física

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

El deporte y el ejercicio físico fomentan la salud, tanto física como psicológica. En general los jóvenes realizan actividades físicas para mejorar la figura, distraerse o conocer gente. Y es precisamente durante este periodo de la juventud cuando se forman los hábitos y actividades deportivas, que contribuyen a la enseñanza de tácticas, el desarrollo de cualidades físicas, la transmisión de valores y actitudes, enfocados al cuidado de la salud, la socialización, la responsabilidad y la disciplina.

2.4.1.1.3. CONDICIÓN FÍSICA

Concepto

Se entiende por Condición Física la habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

“Habilidad de realizar un trabajo diario...”, Es decir, no hablamos sólo en términos de rendimiento deportivo, sino de cualquier actividad personal.

Aunque con el término "Condición Física" debemos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular.

Según CLARKE (1967), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica

(menos coste energético) y evitando lesiones (productos final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad).

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, para retardar la fatiga (cansancio) con una buena condición física en donde no repercute ser un buen deportista sino de desarrollar las capacidades, con la constancia y el menor esfuerzo mejora y en si podrá evitar y prevenir enfermedades y lesiones

Evolución

El ser humano a lo largo de su vida experimenta una serie de cambios anatómicos, morfológicos y funcionales, tanto durante la etapa de crecimiento como durante el proceso de envejecimiento, que van a determinar la capacidad de movimiento que en cada etapa se posee. Estas alteraciones están ligadas a factores hereditarios de la especie y de sus progenitores, los cuales se van transmitiendo generación a generación, determinando la forma genérica de evolución orgánica de esa especie. Sin embargo, esta evolución, que podemos decir que viene pre-codificada, se puede ver alterada por factores ambientales en los que se produce el desarrollo.

Grosser (1985), indica que todas las personas disponen de una cierta condición física para llevar a cabo alguno de sus ocupaciones; en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y, sobre todo, en el deporte. La condición física constituye, en todas las esferas, una premisa para la realización de determinadas prestaciones.

Componentes

LEGIDO (1966) en el Congreso Internacional de Medicina del Deporte consideraba que la condición física o condición biológica, como él la denomina, se podría considerar como un edificio sostenido por dos fuertes pilares que serían las condiciones anatómicas y fisiológicas, y sobre ellos estarían superpuestas la condición motora, la condición nerviosa y la condición de habilidad y destreza.

Condición Motriz: Un segundo nivel de definición de los aspectos que engloba la condición física es la Condición Motriz o Eficiencia Motriz. Ambos definen los niveles de aptitud en la capacidad de movimiento que posee una persona. Podríamos entender que la capacidad es la que determina el aspecto cuantitativo del movimiento, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo. El diccionario de la Real Academia Española, define capacidad como "la aptitud o suficiencia para alguna cosa". Y la eficiencia como "la aptitud, competencia en una acción o acto desempeñado".

El concepto motriz lo utilizamos si pretendemos estudiar la capacidad o eficiencia de movimiento que posee una persona, es lógico que analicemos los aspectos que lo determinan.(ESTADELLA, 1974)

Son todas las situaciones motrices, las cuales se refieren a la psicomotricidad o al mundo del trabajo los cuales son tradicionales o institucionales (deporte). Se puede afirmar que el movimiento forma parte fundamental en la realización de casi la totalidad de las actividades humanas.

Objetivos

Un enfoque de salud en la educación física está más en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. Como apuntan varios autores, los mayores beneficios saludables del ejercicio físico se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad y los beneficios disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Su enfoque lo orientan al disfrute y la participación positiva en actividades físicas moderadas que se alejen del rendimiento y de los efectos del entrenamiento deportivo para promocionar estilos de vida activo.

2.4.1.1.4. CAPACIDADES FÍSICAS

Concepto

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio

tiene unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia).

Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (ROMERO et al., 1992).

ÁLVAREZ del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Según DELGADO (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas 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.(ARNOLD, 1981, pág. 25)

El poseer unos índices de preparación física acordes con la edad y el sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico-deportiva tanto en horario escolar como fuera de él, ya que la condicionará de una manera positiva o negativa. Por ello es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento y la práctica motriz bien estructurada en todas y cada una de las capacidades que irás conociendo mejor a medida que realizas este trabajo, obteniendo un

aprendizaje sobre éstos aspectos del movimiento humano.(CASTAÑO, 2008, pág. 48)

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.(CUEVAS, 2010, pág. 5)

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.(ALABARCES, 1998)

El entrenamiento que se realiza en la actualidad se utiliza estrategias y métodos acorde a las necesidades pedagógicas los cuales sirven para que los procesos de enseñanza aprendizaje cumplan con sus objetivos propuestos durante el proceso de los aprendizajes propuestos en la actualidad.

Clasificación

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad

Según HAHN (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

Según FLEISCHMAN (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

- **Dinámica:** aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- **Estática:** no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

La Fuerza

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica.

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.
- Fuerza máxima.

Tipos de fuerza:

Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el musculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.

La resistencia

Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según FRITZ, Z. (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente.

No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.(CUEVAS, 2010)

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

La velocidad

Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.

Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Desarrollo

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los

retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

El desarrollo de las capacidades en la actualidad ocupan un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales van a constituir una de las formas más significativas de la actividad humana, es donde las características físicas, psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas.(DELGADO M. , El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria., 1997)

Capacidades condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Velocidad

Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración.

Capacidades coordinativas: Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada. Estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.(BLAZQUEZ, 1990)

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Evolución de las Capacidades Físicas

Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

- De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.
- De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.
- De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.
- De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.
- De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

- A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.
- De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.
- Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Evolución de la Velocidad

- De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.
- De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

- En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.
- De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.
- De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.
- A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.
- A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

- Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.
- De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de

esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

Factores que influyen en el desarrollo de las Capacidades Físicas.

Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores Exógenos (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y por otro lado, los factores Endógenos (musculares, nerviosos, biomecánicos, hormonales), que son los más importantes y los que vamos a comentar a continuación.(PLATONOV, 1988)

Factores musculares

Sección transversal. Al incremento de S. T. del músculo se le llama Hipertrofia. Al hipertrofiar el músculo, se crean un mayor número de puentes cruzados entre las proteínas de actina y miosina, pudiendo generar mayor tensión, y por tanto, mayor fuerza.

Tipos de fibras. El tipo de fibra va a influir notablemente en el desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas. Así tenemos:

Fibras blancas (fibras rápidas): Se caracterizan por tener un diámetro grueso, están inervadas por moto-neuronas alfa de alta frecuencia de descarga, con encimas anaeróbicos, adecuadas para esfuerzos cortos e intensos, ricas en fosfatos y glucógeno. Dentro de estas encontramos dos tipos:

II A: Anaeróbicas Lácticas de intensidad submáxima.

II B: Anaeróbicas Lácticas de intensidad máxima.

Fibras rojas (fibras lentas): Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encima oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad.

Factores Nerviosos

Influencia del Sistema Nervioso Central.

Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada. Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima.

Además, la capacidad que tiene el músculo de contraerse no solo depende del nro. Y talla de las fibras musculares, sino también de la capacidad del sistema nervioso para activar las fibras musculares. Para que un músculo al contraerse produzca una fuerza máxima, necesita que todas sus Unidades Motrices (U. M.) sean activadas.

Capacidad psicológica.

Capacidad de soportar la fatiga e incluso incrementar la intensidad en situaciones extremas. La voluntad es fundamental.

Factores biomecánicos

Dentro de estos factores, los más influyentes van a ser la Frecuencia de los Apoyos, la Amplitud de Zancada, el Dominio de la Técnica y la Complejidad del Gesto.

Factores hormonales

Los factores musculares y nerviosos necesitan de los hormonales. Con el entrenamiento de las Capacidades físicas se da un aumento de la liberación y utilización de hormonas en los tejidos, y por consiguiente, una mayor concentración sanguínea. Por un lado, se liberan hormonas catabólicas como el Cortisol, que suelen disminuir la acción muscular, reduciendo así el rendimiento de la fuerza y la velocidad, y por otro lado, también se produce la liberación de Testosterona, cuya concentración en sangre no varía en actividades de baja o media intensidad, pero sí que aumenta cuando se trabaja con intensidades elevadas.(ANTÓN, 1989)

La testosterona va a ser la causante de la hipertrofia muscular, ya que va a incrementar el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. También va a favorecer el crecimiento de los huesos, debido al efecto anabolizante que tiene sobre el metabolismo proteico y el cartílago de crecimiento.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

Según HAHN (Citado por Padial, 2001), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.(PADIAL, Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada, 2001, pág. 35)

En esta línea, aparece el concepto de “Períodos Críticos”, acuñado por Palacios (1979), que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del estudiante, para el aprendizaje y el desarrollo de las Capacidades físicas. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables.(PALACIOS, Deporte y Salud. Ed. Sella. Gijón., 1979)

Factores entrenables y no entrenables

A la hora de mejorar la Condición Física de una persona, tenemos que considerar que hay aspectos que no son mejorables y otros que sí. Unos vienen predeterminados por la genética y otros, a través del ejercicio físico y una alimentación e higiene adecuada son factibles de mejora. (ALVAREZ DE VILLAR, 1987)

El desarrollo del hombre está condicionado por la herencia genética y el ambiente. Ambos determinan lo que son:

Genotipo: parte genética heredada y que es estable (no puede modificarse).

Fenotipo: resultado de la interacción del genotipo con el ambiente (puede modificarse a través de la actividad física).

Según varios autores, existen dentro de los Caracteres Hereditarios (C. H.), unos que son Estables y otros que son Hábiles:

Caracteres hereditarios: rasgos que no pueden modificarse o que son muy difíciles de modificar, como es el caso de la Estatura, y en el caso de las Capacidades físicas podría ser la velocidad.

Caracteres hereditarios: rasgos que son fáciles de modificar, como el Peso, y en el caso de las Capacidades físicas podría ser la fuerza o la resistencia.

En general, la Condición Física va a venir determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), las cuales se van a sustentar en una base orgánica (Aparato Locomotor, Circulatorio y Respiratorio), una buena alimentación (Energía) y van a ser susceptibles de mejora con la práctica de ejercicio físico. (TORRES & RIVERA, 1996)

2.4.1.2. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.1.2.1. COMPETENCIA

Una competición es la práctica de un juego que tiene como resultado una clasificación de los participantes, ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores, tal como un trofeo, premio económico o título, en función del cumplimiento de un objetivo. Una competición se distingue del juego practicado con una mera finalidad recreativa, donde no se determina objetivo ni honor alguno.

Algunas competiciones requieren un número elevado de encuentros o pruebas, que se desarrollan de forma continua a lo largo de toda una temporada (normalmente durante un año o semestre). En otros casos se obtiene un ganador con el menor número de enfrentamientos para poderlo desarrollar en un tiempo reducido, o bien intercalados con la competición regular principal a lo largo de toda la temporada. Una competición en solitario es aquella en la que el único participante debe lograr cierto objetivo, sin la presencia de rivales.

Internas

En muchos juegos, se compite por enfrentamiento entre dos personas o equipos. En cada partido hay un ganador y un perdedor. Dependiendo del deporte en cuestión se puede admitir también la posibilidad de un empate en igualdad, sin ganador ni perdedor, mientras que en los demás hay algún sistema de desempate.

Un partido puede estar dividido en varias partes:

Tiempos (primer tiempo, segundo tiempo, etc.): Es una mera división temporal, proporcionando un periodo de descanso entre uno y otro. El marcador es acumulativo y se conserva entre tiempos. Es el modelo en deportes de equipo como fútbol, baloncesto y balonmano.

Interinstitucionales: Una adecuada competencia infantil favorece la evolución a diferentes, posteriores y más estructurados estadios que incrementan y facilitan la madurez físico emocional del niño.

De aquí la importancia del “juego-deporte” a edades tempranas. El niño y el adolescente al irse auto superando en sus metas y marcas, ya adquiriendo una noción profunda del perfeccionamiento de sus propios recursos personales.

Deporte y Educación

El deporte no puede estar separado de la educación. Si queremos mejores deportistas necesitamos formar mejores seres humanos. Si la educación mejora, inevitablemente, lo hará el deporte, ya que volverá a quien lo realizan más responsable, comprometido, de criterio más amplio para tomar decisiones, el progreso y éxito de uno va unido a otro. El deporte, en el ámbito educativo, es tan importante como materias regulares tales como comunicación integral o matemáticas, porque contribuye a la formación integral del alumno, así como lo hacen las artes.(NIERI, 2000, pág. 84)

El deporte establece y brinda una serie de herramientas a los chicos que les serán útiles y de mucha importancia en el futuro, como son la disciplina, perseverancia, espíritu de lucha, superación de sí mismos, respeto a la autoridad, tolerancia a la frustración, confianza, autoestima, salud, calidad de vida y ética de trabajo y vida

2.4.1.2.2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Definición

El Rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte o disciplina escogida.(VENEGAS, 2006)

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de

performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

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

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. (AYAMA, 1996)

Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar, y cuyo resultado depende de la preparación: física, técnica, táctica, y psicológica que haya tenido el deportista durante el tiempo de entrenamiento.

En gran parte también influye el rol del entrenador en el rendimiento del equipo, ya que él es un maestro, guía, jefe de hombres, responsable, o padre espiritual del grupo, es el encargado de poner límites y motivar al grupo para que se centren en conseguir los objetivos planteados.(BALZA, 2002)

El rendimiento deportivo que se debe alcanzar en cada uno de los deportes practicados debe superar las expectativas de cada deportista y entrenador,

siguiendo procesos acorde a la necesidad de cada uno de los deportistas, tomando muy en cuenta cada necesidad personal y colectiva en cada una de las disciplinas, llegando al final con todo su potencial para la competencia.

Teorías

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo: Enfoque bioenergética del rendimiento deportivo. Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

- **Teoría de la concentración muscular.** Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- **Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.** Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.
- **Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud.** Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.
- **Teoría del entrenamiento.** El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (PETIT, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

Las diferentes teorías se enfocan en el examen de la acción motriz y habitualmente, sobre el análisis del momento de la competición, sobre todo en la "alta competencia". Pero, debemos advertir que existen otros momentos o situaciones dentro de la actividad deportiva, en el cual es posible delimitar

variaciones en el rendimiento deportivo que afecten o apoyen los resultados del practicante.

El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas.

Desarrollo deportivo

El desarrollo deportivo es un proceso continuo de trabajo que busca el progreso óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.(FORTALEZA, 1999)

La conducta deportiva: La Psicología del Rendimiento Deportivo (PRD) nos permite estudiar conductas y además, los comportamientos de todos los integrantes del universo del deporte en el momento de su actividad deportiva.

Existen conductas fuera de la actividad deportiva que pueden intervenir en el rendimiento deportivo, por ello, es importante determinar cuáles son las conductas en las que el profesional de la PRD deberá trabajar para realizar una intervención efectiva en rendimiento deportivo.(DIETRICH Martin D. , 2001)

2.4.1.2.3. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

“La periodización es un concepto, no un modelo. Se trata de un intento sistemático de obtener el control de la respuesta adaptativa al entrenamiento en la preparación para la competición.”

También el que es considerado como el padre de la periodización, LEV Pavlovich Matveiev, definió la periodización como “El proceso de dividir el plan anual en

períodos/fases de entrenamiento más pequeñas y de esta manera asegurar que se alcance una óptima forma deportiva o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principal o principales competencias del año”.

La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición.

Periodo de preparación general

Objetivo: crear los cimientos, la base y las condiciones óptimas para el desarrollo múltiple del deportista.

Características:

- Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirmara el acondicionamiento específico o especial.
- Elevación del nivel de las funciones básicas del organismo
- Determinan nuevos fundamentos técnicos y tácticos.
- Se caracteriza por el predominio del volumen, la densidad y la frecuencia semanal de trabajo, sobre la intensidad.
- Se procura la enseñanza de los procesos coordinativos (técnica-táctica)
- Predomina el trabajo multilateral.

Duración: Principio.: 60%-80% del Periodo preparatorio. Avanza.: 20%-40% del periodo preparatorio.

Periodo de preparación especial

Objetivo: Crear las condiciones inmediatas para la obtención de la Forma Deportiva.

Características:

- Ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte y del deportista.
- Se incrementa la intensidad con relación a las capacidades motoras específicas y hábitos motores.
- Se reduce el volumen con relación a ejercicios de características generales y se mantiene con relación a los ejercicios específicos.
- Se busca la afirmación y unión de las secuencias de movimientos de las destrezas adquiridas.
- Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos (en situación de juego)

Duración: Principiantes: 20%-40% del periodo preparatorio. Avanzados: 60%-80% del periodo preparatorio.

Periodo competitivo

Objetivo: Mantener y estabilizar la Forma Deportiva alcanzada y ponerla de manifiesto en las competencias fundamentales.

Características:

- Competencias principales.
- Puesta a punto de la Forma Deportiva.
- Preparación física funcional inmediata.
- Perfeccionamiento de la técnica y táctica aprendida.
- Consolidación de los hábitos motores.
- Se mantiene la intensidad de los ejercicios específicos.
- El volumen descende según la especialidad deportiva: Fuerza rápida:
- Desciende bruscamente. Resistencia Aeróbica: se mantiene el volumen alto.
- Aumenta el volumen de ejercitaciones técnicas.

Duración: 1 a 3 meses (15-20 competencias) Estructura múltiple 4 a 6 meses (6-8 cimas de máximo Rendimiento.)

Periodo de transición

Objetivo: Buscar la pérdida momentánea de la Forma Deportiva.

Características:

- Es de recuperación, es un descanso activo.
- Es el enlace entre dos ciclos de entrenamiento.
- Se cambian las actividades, pero no se deja de entrenar.
- Se intenta no perder todo el nivel de entrenamiento.
- Desciende el volumen e intensidad de los ejercicios específicos.
- Aumenta el volumen de los ejercicios de carácter general.
- El deportista organiza los días, horas y lugares de entrenamiento.
- Se utiliza para curar lesiones.

2.4.1.2.4 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Conceptualización

Para poder crear una base sólida sobre el tema en cuestión y realizar su estudio de una forma sencilla y práctica, hemos dividido en tres partes diferenciadas las cuestiones que nos interesan abordar: por un lado, el conocimiento de la sesión de entrenamiento, con los elementos y partes que la integran y la forma de construir una sesión de forma práctica; por otro, los estilos

de enseñanza más utilizados habitualmente en el fútbol y que están de una forma o de otra integrados dentro de la sesión y en parte vienen determinados por los contenidos y la forma de plantear las tareas; para finalizar, la organización de los jugadores dentro de la sesión de entrenamiento que está estrechamente relacionada con los estilos de enseñanza y las tareas que se propongan desarrollar, siendo su finalidad el agilizar la actuación didáctica del monitor / entrenador en las tareas de enseñanza-aprendizaje de los contenidos y no en transiciones.

Metodología

La metodología utilizada para la enseñanza-aprendizaje en los deportes colectivos en la Enseñanza educativa, ha ido cambiando conforme lo ha hecho la enseñanza de la iniciación deportiva. Se pasó de un enfoque tradicional en el que la enseñanza se basa en el producto y se enfatiza el aprendizaje de la habilidad (técnica) antes que la comprensión del juego, a un enfoque alternativo, basado en el proceso y que se fundamenta en la propuesta de experiencias motrices lúdicas, vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento, con una aproximación comprensiva a los juegos deportivos (táctica).(DELGADO M. , 1991);

Este estudio se ha realizado teniendo en cuenta la enseñanza aprendizaje del fútbol sala, perteneciente a los deportes colectivos de invasión. Hernández indica que son deportes colectivos de cooperación y oposición de cancha común y participación simultánea, en donde la incertidumbre, estaría en la actuación de los compañeros y adversarios, permaneciendo el medio de forma estable. En el futsal, como deporte de equipo, se da un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo desarrollado en condiciones de enfrentamiento con los adversarios, quiénes a su vez coordinan acciones con el fin de romper la comunicación-coordinación del otro equipo, intentando conseguir el objetivo del juego.(HERNÁNDEZ, 2000, pág. 34)

Si se entiende el deporte del fútbol sala como un juego de ataque y defensa, nos vamos a centrar en el ataque, y dentro del ataque en el ataque posicional, ya que éste se divide en dos (ataque posicional y contraataque).

La sesión de entrenamiento

Concepto de sesión: La sesión de entrenamiento es la unidad funcional de la programación, es el elemento a partir del cual el programa y los objetivos se ponen de manifiesto en la práctica real. En ella se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje o de entrenamiento, según el nivel del equipo o de los jugadores.

Se compone de una sucesión de cargas con intervalos de tiempo más o menos grandes de pausa. Se caracteriza por:

- Ser el resultado final de la programación.
- Contener unos objetivos y contenidos de trabajo concretos.
- De ella depende reflejar dentro de un microciclo, las ondulaciones del ritmo de trabajo, tanto en volumen como en intensidad.
- Debe tener una estructura de trabajo dividida en fases: parte inicial, parte principal y parte final.

Elementos de la sesión de entrenamiento

Los jugadores: son quienes reciben los contenidos que se imparten en la sesión, que en función de las siguientes variables la modificarán: edad, sexo, número, nivel o categoría, etc.

El entrenador: es quien organiza y dirige todas las tareas. Su experiencia hace única cada sesión de entrenamiento.

Los objetivos: en cada sesión debe haber un objetivo o más concreto/s (objetivo/s didáctico/s) que se debería conseguir mediante las tareas adecuadas al mismo.

La motivación: el interés de los jugadores, juntamente con el entrenador marcarán la consecución de los objetivos.

El material: saber qué material y cuánto se necesitará para la sesión de entrenamiento con antelación, nos evitará pérdidas de tiempo durante la misma. El material debe ser adecuado a los contenidos y a las tareas, cuánto más material y variado tengamos disponible, mayor fluidez tendrá la sucesión de tareas o ejercicios y ayudará a la consecución de los objetivos.

El tiempo: debemos estructurar la sesión repartiendo el tiempo total entre las tres partes de que consta la sesión de entrenamiento (ver gráfico 1) y así obtener el mayor tiempo útil y minimizar tiempos de transición buscando el material, informaciones largas, etc.

Estilos de enseñanza: son las formas de organizar la ejecución de los contenidos. Estos estilos están muy relacionados con la organización y el control del grupo, con las tareas previstas y por su puesto con los objetivos.

Partes de la sesión

Podemos diferenciar tres partes:

- Parte inicial o de adaptación.
- Parte principal o de consecución de los objetivos.
- Parte final o vuelta a la calma.

Parte inicial: se compone de dar la información adecuada y lo más breve posible de qué se va a realizar en dicha sesión (los aspectos más significativos), pasar lista (si se cree necesario), y pasar al calentamiento para conseguir una adaptación física (básicamente motriz), y psicológica (motivar y centrar a los jugadores), para actividades posteriores.

Parte principal: es la parte más importante de la sesión, por ello se dedicará más tiempo. Se llevan a término todas las tareas, ejercicios o actividades que se han elaborado con antelación y que siguen una progresión establecida para lograr los objetivos didácticos previstos.

Parte final: es la parte donde se prepara al organismo para volver a un estado normal después del esfuerzo realizado durante toda la sesión y se empieza, mediante una serie de ejercicios, la fase de recuperación del organismo para afrontar al día siguiente una nueva sesión de entrenamiento.

Por otra parte distinguimos varias fases dentro del ataque posicional:

Salida de balón: es el medio técnico - táctico colectivo complejo de llevar el balón desde nuestro campo al campo contrario. Ej.: Salida en largo mediante el pase y recepción del portero y jugadores.

Desarrollo del juego: es el medio técnico - táctico colectivo complejo, que consiste en la coordinación de todas las acciones de los jugadores de un equipo, para ponerse en disposición de finalizar. Ej.: Recibir el balón orientado hacia portería contraria, mediante diferentes tipos de desplazamientos.

Finalización: es el medio técnico - táctico colectivo complejo, que realizan los jugadores de un equipo para marcar gol. Ej.: Rematar después de una determinada creación y ocupación de espacios libres.

FUTSAL

El fútbol sala, futsal, fútbol de salón, o microfútbol, es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego. (GARCIA, 2003, pág. 25)

Aunque inicialmente estuvo regido por la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), hoy existen dos entes mundiales: la sucesora directa de la FIFUSA llamada Asociación Mundial de Futsal (AMF), y la FIFA.

Este juego tan famoso procede de países muy pobres como Brasil, de ese mismo país proceden las grandísimas estrellas mundiales del futbol como Ronald Robinho, Ronaldinho, Kaká', etc.

Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos.

Está regulado por dos entes rectores mundiales, la Asociación Mundial de Futsal (AMF) y la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). Ésta última reserva el término "fútbol sala", sólo para las actividades realizadas bajo su supervisión y sus reglas.

Biotipo de un futbolista: Un futbolista, como cualquier otro deportista, debe tener unas cualidades físicas especiales, que dependen del tipo de esfuerzo que tiene que hacer en el juego.

Inteligencia, reflejos: El futsal es un deporte que se juega cada vez a mayor velocidad. La agilidad mental y la inteligencia del jugador para valorar cada situación y tomar decisiones son muy importantes.

Flexibilidad: Los jugadores han de compaginar la fortaleza física con la flexibilidad. De hecho, es más importante la agilidad y la fortaleza. Es importante también la habilidad en el cambio de ritmo y dirección en carrera.

Los músculos: La masa muscular determina también la resistencia a la fatiga. Un futbolista no debe desarrollar una gran masa muscular, pero esta tiene que mantenerse en perfectas condiciones y bien proporcionada al volumen corporal.

Las fibras: El tipo de fibras determina la capacidad para realizar movimientos explosivos o bien la resistencia.

El fútbol sala nació en Uruguay en 1930. Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte.

El término futsal es el término internacional usado para el juego. Se deriva de la palabra española o portugués para el "fútbol", Fut, y la palabra francesa o española para "de interior", de salón o sala. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón.

Los precedentes del fútbol sala hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la Selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.

Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dio cuenta de que los niños jugaban al fútbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intentó

solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el fútbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

Ceriani utilizó las reglas del waterpolo, balonmano, y baloncesto, redactando las primeras reglas de juego que anunciaban la creación de un nuevo deporte. Del baloncesto se recogieron los cinco jugadores en cancha, el tiempo de juego (40 minutos) y el posicionamiento de algunos jugadores. En cuanto al balón se buscó un modelo que rebotara poco. Por último las porterías se podían improvisar dibujándolas en las paredes a imitación de las del baloncesto.

Del baloncesto recogió la prohibición de tirar a puerta desde cualquier posición, así como las medidas de la cancha de juego. Y por último del waterpolo toda la reglamentación relacionada con los porteros.

El Fútbol de Salón - futsal, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació como una necesidad de los profesores de Educación Física que en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo.

El futsal es el desarrollo y la imaginación del jugador y la creatividad en su juego, lo que conducen a producir una respuesta precisa e inmediata que tengan técnicas constructivas que enseñen su creatividad mental

Deporte

En el deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, la actividad física, está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de

las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Según(CAGIGAL, 1996), Ponencia que iba a exponer en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente), “DEPORTE es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”. Mientras, PARLEBÁS (1981), citado por Hernández Moreno (1994:15) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada” a la que el mismo (HERNANDEZ, La preparación física especial, 1996, pág. 15) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: “situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

GARCÍA, Ferrando (1990:31), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

SÁNCHEZ, Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

También destaca la elaborada por Romero Granados (2001: 17), quien dice que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”.

CASTEJÓN (2001: 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario

de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Alto Rendimiento

Según HERRERA. Héctor, la intención de la práctica es rendir al máximo, como se hace en el deporte de élite, se requiere una gran implicación física, lo cual no ocurre en una actividad física recreativa.

Los estudios y balances realizados en el área deportiva, arrojan resultados preocupantes debidos a la escasa intensidad horaria, falta de recursos, elementos y materiales deportivos y didácticos, a la pérdida de valores y principios en nuestra juventud, a la poca orientación y atención familiar, a la falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva, al poco aprovechamiento del tiempo libre y el auge que ha tomado la drogadicción, el alcoholismo y el consumo del cigarrillo.

El deporte es vida, es juventud, crea salud y su desarrollo fomenta el equilibrio de las relaciones interpersonales; por esto es indispensable que esta área sea vista por su valor, porque es donde se logra el acercamiento cuerpo, alma y espíritu, se vuelven un todo.

Práctica deportiva

Nos ayuda a desarrollar actitudes positivas hacia la práctica saludable, regular y dosificada de actividades físico-deportivas y fomento de la práctica del futsal como deporte en la formación integral como personas, tanto en el desarrollo físico como intelectual, para el alumno iniciarse y especializarse en la práctica de este deporte, en el conocimiento de los principios y normas del juego, así como de las destrezas y habilidades básicas en el cual se conseguirá mediante la práctica

deportiva la integración de los alumnos en el grupo y en la propia sociedad, a través de la adquisición de los valores y aptitudes relevantes en la interacción social (respeto, colaboración, aceptación de normas)

Psicología del deporte

Desde el punto de vista del deporte en cuestión, la Psicología del Deporte es un campo de aplicación de la propia Psicología (aunque actualmente se considera como una sub disciplina dentro de las Ciencias del Deporte), cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos (Lorenzo, J. 1992). Por tanto, la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente:

- Los Factores Psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento deportivo.
- Los Efectos Psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

Motivación

La motivación, según GARCÍA, J. & LLAMES, R. (1992); puede definirse como: "dirección e intensidad del esfuerzo". Como puede observarse en esta definición, existen dos parámetros que son cruciales:

- **Dirección:** hace referencia al nivel de atracción por parte del sujeto hacia la tarea.
- **Intensidad:** definida como nivel de empeño que un sujeto pone en la ejecución de la tarea.

Planificación del fútbol

Esta planificación nos remite a plantear unos objetivos, contenidos y distribución de los mismos a lo largo de toda la temporada dirigida a los seleccionados de la

unidad educativa para que podemos denominar etapa de Tecnificación situada en la categoría inferior.

Los objetivos los agruparemos en tres grandes grupos, los puramente prácticos (técnica-táctica-preparación física), los conceptuales (conocimiento de las novedades del reglamento, posiciones específicas, sistemas tácticos y acciones estratégicas) y de actitud (esfuerzo, trabajo, espíritu de sacrificio, etc.).

2.7. Hipótesis

Ho Las capacidades físicas no incide en los entrenamientos del futsal en los seleccionados de la unidad educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Hi Las capacidades físicas incide en los entrenamientos del futsal en los seleccionados de la unidad educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

2.8. Señalamiento de las Variables de la Hipótesis

2.8.1. Variable Independiente: Capacidades Físicas

2.8.2. Variable Dependiente: Entrenamiento deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

Tomando en cuenta que este trabajo se encuentra variables individuales con independencia en una sola investigación y fue evaluado el grado de relación entre dichas variables, es decir la incidencia de una sobre la otra; el enfoque investigativo está enmarcado en un paradigma cualitativo y cuantitativo.

Es cualitativo, porque lo utilizamos para descubrir y refinar preguntas de investigación.

La característica fundamental de la Investigación Cualitativa es su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, desde la perspectiva de las personas que están siendo estudiadas.

Es cuantitativa porque recogerá, procesara y analizara datos sobre las variables previamente determinadas. Esto ya hace darle una connotación que va más allá del uso de la tecnología, ya que las variables que se declaró desde el principio y los resultados obtenidos nos van a brindar una realidad específica a la que nos sujetaremos.

Además de lo antes expuesto, vale decir que la investigación cuantitativa estudia la asociación o relación entre las variables que han sido cuantificadas, lo que ayuda aún más en la interpretación de los resultados.

Este tipo de investigación trata de determinar las Capacidades Físicas y su influencia del entrenamiento deportivo, así como la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra.

3.2 Modalidad básica de la investigación

3.2.1.- Investigación Bibliográfica Documental

Se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y se profundizará las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet.

Los documentos necesarios para nuestra investigación lo encontraremos en la biblioteca de la institución donde será nuestro laboratorio de practicas

3.2.2.- Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, objetivos y a la hipótesis planteada. Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

Los estudiantes serán parte de nuestra investigación ya que ellos serán los investigados, y podremos estar en contacto y podremos visualizar el avance de nuestra investigación.

3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

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

3.3.1 Exploratoria.-

Si hablamos de lo exploratorio, se puede deducir la forma actual de la capacitación, es decir, como cada uno de ellos realizan los test evaluativos que da la lógica para poder tener datos exactos de cómo se encuentran en los aspectos:

de Aprendizaje, de metodología utilizada en la Institución y el uso adecuado del Internet.

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social, y veremos el resultado final al termino de nuestra investigación..

3.3.2 Descriptiva.-

Ante esta realidad que vive la educación en el país, se propone dentro del nivel descriptivo, lo siguiente:

- Aplicar Test a los entes involucrados en esta investigación para poder conocer el grado de aprendizaje de los mismos.
- Potenciar el comportamiento óptimo en competición gracias a la capacitación de todas las capacidades y habilidades individuales interactuando colectivamente, con la comunidad educativa.

3.3.3. Correlacional.-

Si hablamos de asociación de variables podemos decir que es el análisis estadístico de la asociación (relación, covarianza, correlación) entre variables representa una parte básica del análisis de datos en cuanto que muchas de las preguntas e hipótesis que se plantean en los estudios que se llevan a cabo en la práctica implican analizarla existencia de relación entre variables.

La existencia de algún tipo de asociación entre dos o más variables representa la presencia de algún tipo de tendencia o patrón de emparejamiento entre los distintos valores de esas variables.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente proyecto de investigación se va a realizar con los estudiantes de la Unidad Educativa, docentes y autoridades. Donde se aplicará la siguiente fórmula para sacar la muestra.

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

n = no se conoce

PQ = Varianza media de la población = 0,25

N = Población o Universo = 950

E = Error admisible = 10 % = 0,10

K = Coeficiente de corrección de error = 2

$$n = \frac{0,25 \times 950}{(950-1) (0,10/2)^2 + (0,25)}$$

$$n = \frac{237.5}{949 \times 0,010/4 + 0,25} = 2.6225$$

n = 90 estudiantes

Se encuestarán a 90 estudiantes. A docentes y autoridades por ser muy bajo el número se los encuestará en el 100%.

Personal a investigar	Frecuencia
Estudiantes	90
Docentes	15
TOTAL	105

CUADRO N° 1: Población y muestra

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Entre las técnicas de estudio que se utilizarán son:

Encuesta: Es una técnica que consiste en entregar a las personas, cuya información se requiere para la investigación, un cuestionario que debe ser llenado por ellos libremente.

Entrevista. Técnica a través de la cual el investigador tiene contacto directo con el personal a ser investigado utilizando formularios, cuestionarios, grabadora u otros medios.

Observación: Se refiere a la observación y análisis de la información que nos servirá como guía o base de nuestra investigación, es una técnica a través de la cual se relaciona el observador con el observado, y permite actuar frente a lo observado.

3.7. Técnicas de Recolección de la Información

En la investigación científica existen técnicas e instrumentos para recolectar la información en el trabajo de campo, en el presente trabajo se utilizará la técnica de la Encuesta.

Según NARESH. K. (2010), las encuestas son entrevistas con un gran número de personas, utilizando un cuestionario prediseñado, el método de encuesta incluye un cuestionario estructurado que se da a los encuestados y que está diseñado para obtener información específica.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los seleccionados de la unidad educativa.

3.8. Procesamiento de la Información

La recopilación de la información es un proceso que implica una serie de pasos:

Tener claros los objetivos propuestos en la investigación y las variables de la hipótesis

Haber seleccionado la población o muestra objeto de estudio

Definir las técnicas de recolección de la información.

Recoger la información para luego procesarla para su respectiva descripción, análisis y discusión.

3.9. Validez y Confiabilidad

3.9.1. Validez

Existe validez en un instrumento cuando mide aquello para lo cual está destinado, tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace. La validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos, en el presente caso analizar la capacidad física en el entrenamiento Futsal en los seleccionados de la Unidad Educativa San Alfonso de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

3.9.2. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios. Es decir el instrumento arroja medidas congruentes de una medición a la siguiente.

3.10. Plan para la Recolección de la Información

CUADRO N°. 4 Recolección de información

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	La presente investigación tiende alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta
2. ¿De qué personas u objeto	Estudiantes de la selección de la categoría inferior de Futsal de la Unidad Educativa San Alfonso
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Capacidades físicas en el entrenamiento deportivo del futsal
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Germania Alexandra Mejía Gómez
5.- ¿Cuándo?	Año Diciembre 2014/Mayo2015
6.- ¿Dónde?	Entrenamientos en la institución

7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	Capacidad físicas de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

3.11. Plan para el Procesamiento de la Información

Obtener la información de la población objeto de la investigación

Definir las variables o los criterios para ordenar los datos obtenidos del trabajo de campo, definir el programa de cómputo que va a utilizarse para el procesamiento de datos

Introducir los datos a la computadora y activar el programa para procesar la información

Imprimir los resultados

3.12. Análisis e Interpretación de Resultados

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos
- Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación estadística de los objetivos específicos
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones
- Elaboración de una alternativa de solución

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta realizada a los estudiantes

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

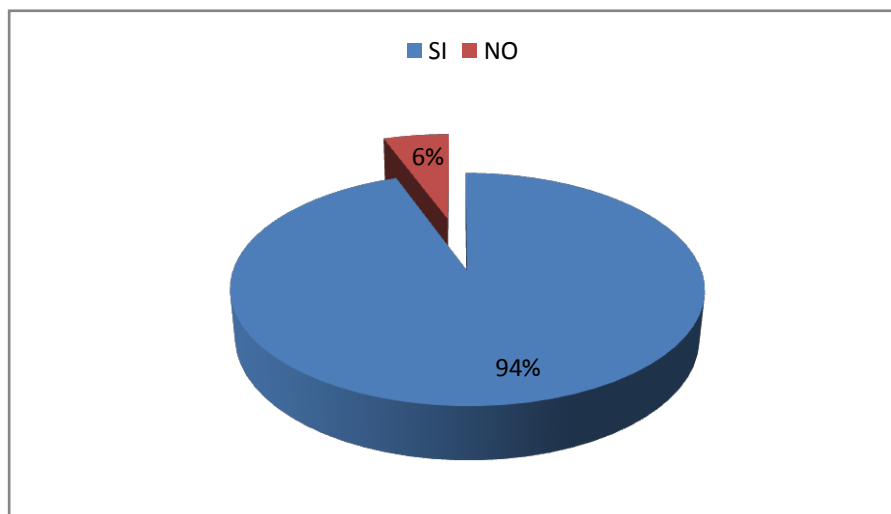
CUADRO N° 5 Entorno

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	85	94%
No	5	6%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 5Entorno



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 94% de los estudiantes encuestados creen que el entorno si influye en el desarrollo de las capacidades físicas.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes tienen el suficiente conocimiento sobre el entorno que le rodea y cómo influye en su desarrollo.

Pregunta 2.- ¿Conoce usted escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas?

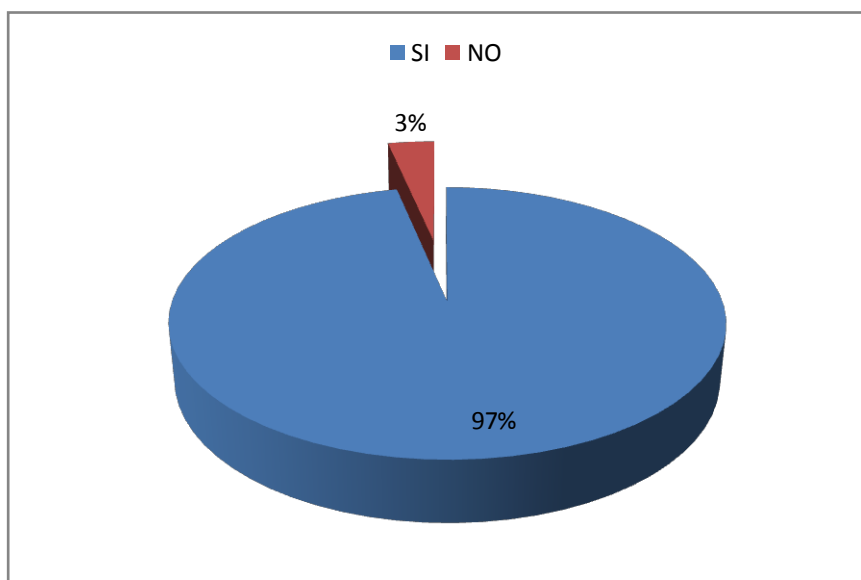
CUADRO N° 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	87	97%
No	3	3%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 6



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 97% de los estudiantes encuestados manifiestan que si conocen escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas y el 3% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes conocen escenarios para el desarrollo de sus capacidades pero es muy necesaria una planificación para lograr objetivos.

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

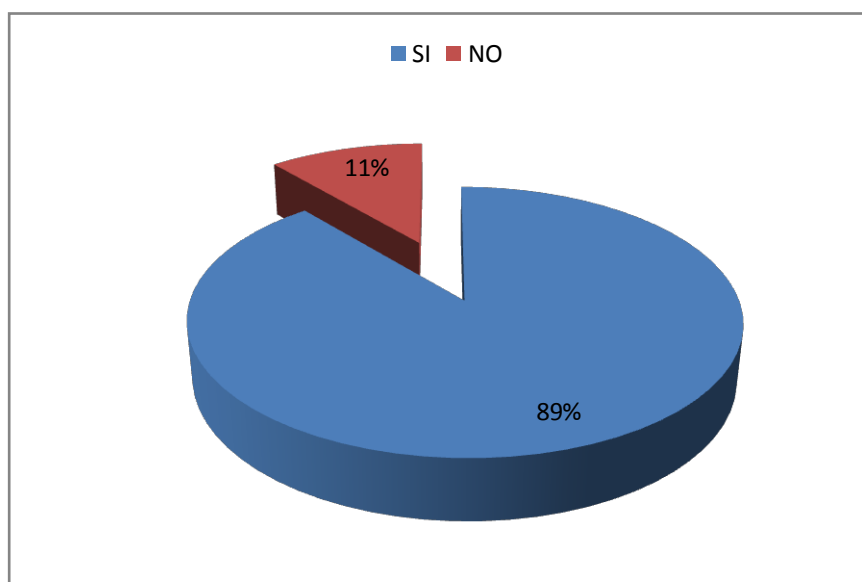
CUADRO N° 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	80	89%
No	10	11%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 7



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 89% de los estudiantes encuestados manifiestan que los ejercicios utilizados si son los adecuados para mejorar las capacidades físicas y el 11% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos tabulados se observa que la mayoría de los estudiantes realizan ejercicios adecuados para un buen desarrollo de las capacidades físicas pero no lo hacen constantemente ni en la Institución ni en su hogar.

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

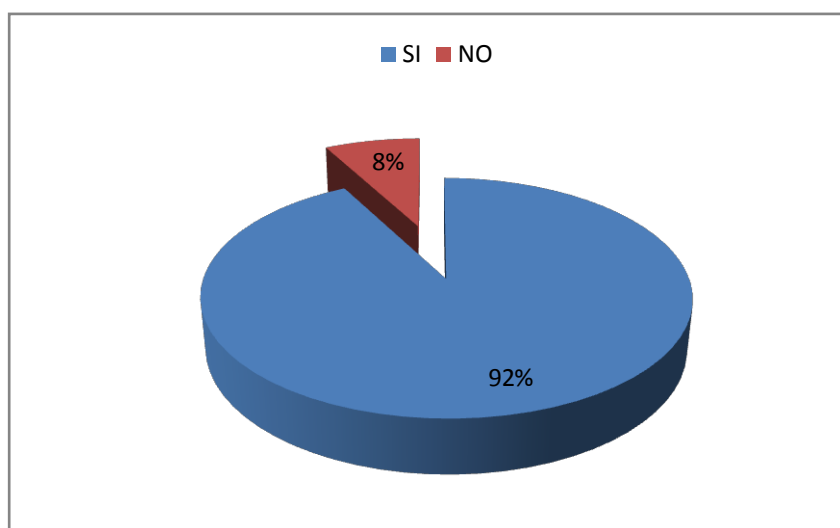
CUADRO N° 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	83	92%
No	7	8%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 8



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 92% de los estudiantes creen que las capacidades físicas si necesitan de una buena planificación para cumplir los objetivos y el 8% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a las respuestas obtenidas la mayoría de los estudiantes responden que una planificación para realizar actividad física es beneficiosa aún más cuando se plantean objetivos de acuerdo a las necesidades de cada uno de los estudiantes y docentes de la materia.

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

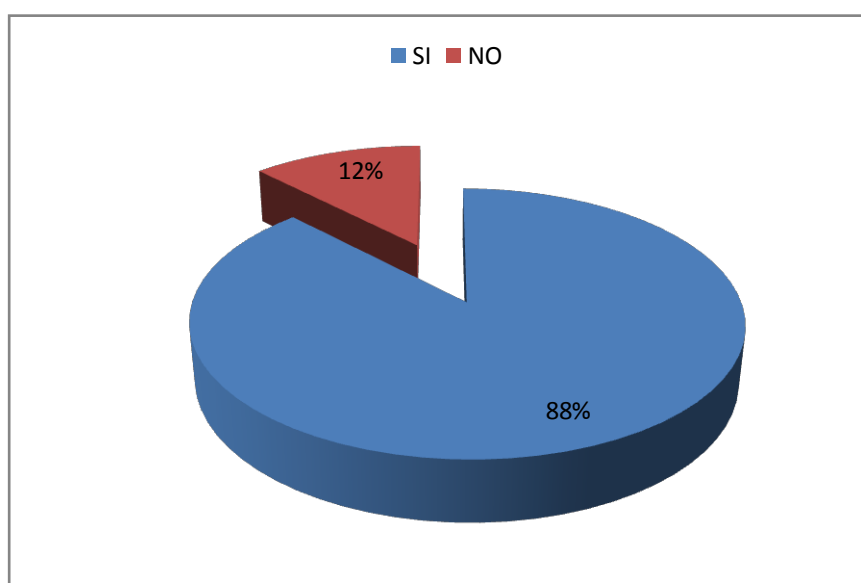
CUADRO N° 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	79	88%
No	11	12%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 9



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 88% de los estudiantes consideran que si es beneficioso la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN:

Según los datos tabulados los estudiantes en su mayoría consideran que la aplicación de nuevas estrategias y métodos va ayudar a un correcto desarrollo de las capacidades físicas.

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

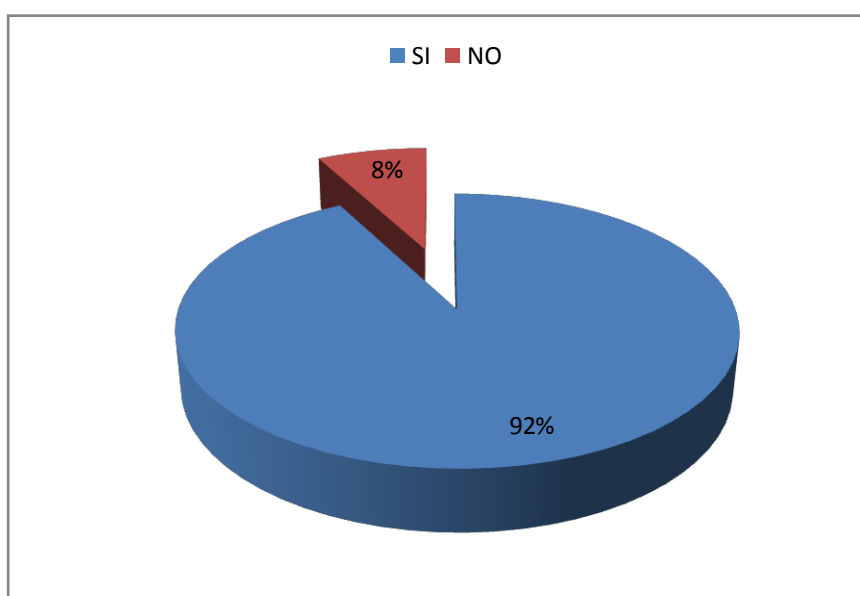
CUADRO N° 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	83	92%
No	7	8%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 10



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 92% de los estudiantes si conocen la metodología para la enseñanza del fútbol en la Institución y el 8% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez tabulados los datos obtenidos con los estudiantes se verifica que conocen las metodologías y procesos utilizados para la enseñanza del fútbol, pero que por disponibilidad de tiempo y falta de planificación no se aplican.

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

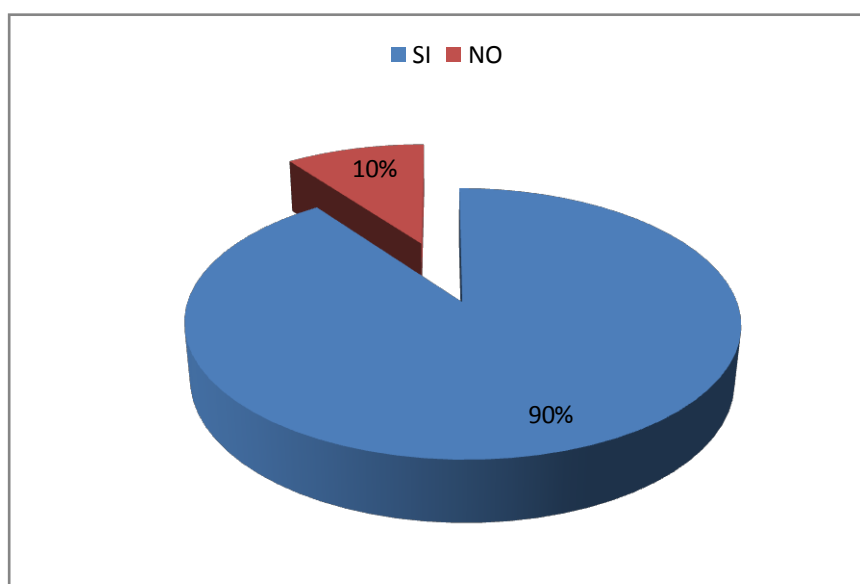
CUADRO N° 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	81	90%
No	9	10%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 11



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 90% de los estudiantes si realizan algún sistema para mejorar la enseñanza del fútbol en la Institución y el 10% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez tabulados los datos obtenidos con los estudiantes se verifica que la mayoría realizan algún sistema para mejorar la enseñanza del fútbol en la Institución.

Pregunta 8.- ¿Considera usted que los métodos utilizados son los correctos en la enseñanza del futsal?

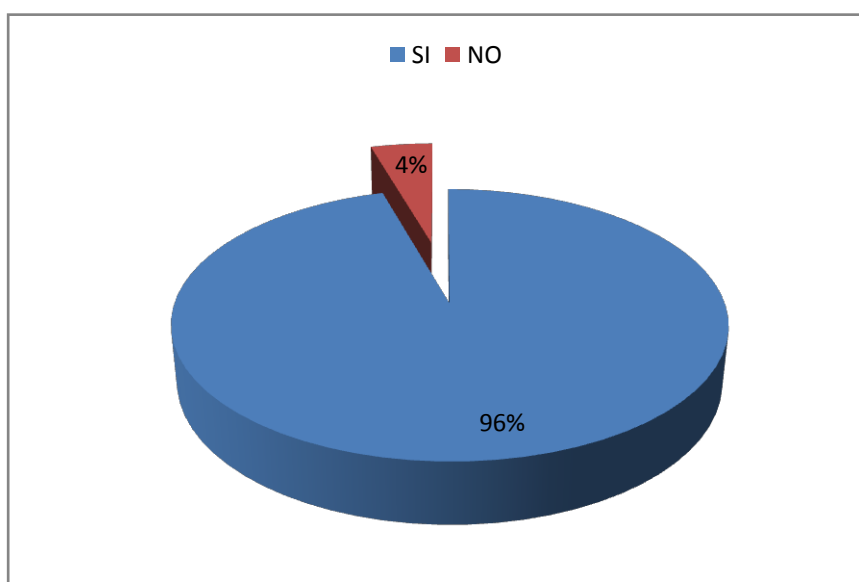
CUADRO N° 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	86	96%
No	4	4%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 12



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 96% de los estudiantes considera que los métodos utilizados si son los correctos en la enseñanza del futsal y el 4% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los estudiantes se verifica los métodos utilizados por los docentes si son los correctos en la enseñanza del futsal en la Institución.

Pregunta 9.- ¿Con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento, mejoraremos el entrenamiento del futsal?

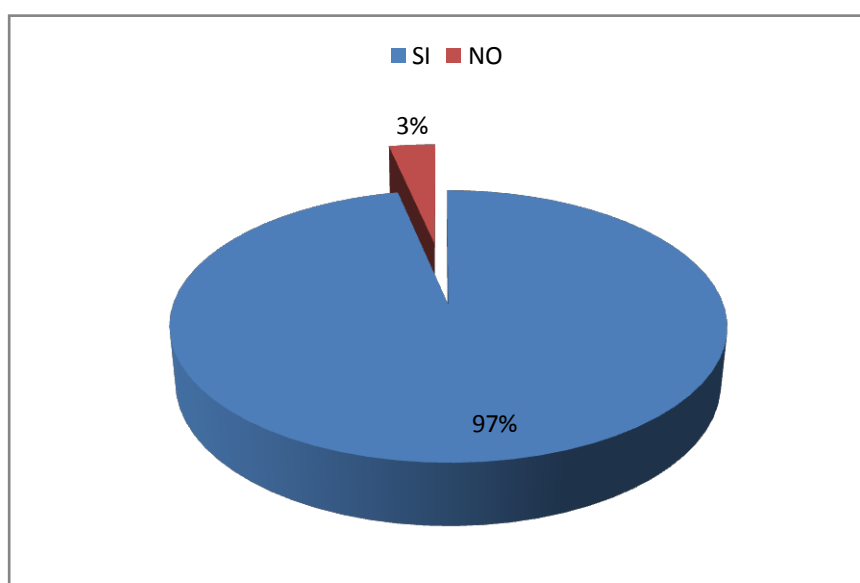
CUADRO N° 13

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	87	97%
No	3	3%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 13



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 97% de los estudiantes considera que la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento si mejoraremos el entrenamiento del futsal y el 3% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los estudiantes se comprueba que la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento si mejoraremos el entrenamiento del futsal en la Institución.

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

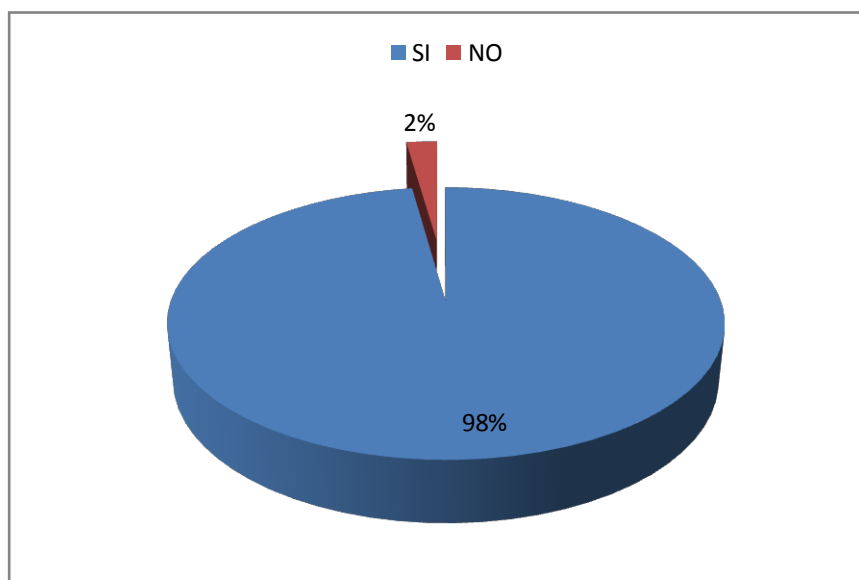
CUADRO N° 14

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	88	98%
No	2	2%
TOTAL	90	100%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 14



FUENTE: Encuesta a los estudiantes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 98% de los estudiantes manifiestan que si beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional y el 2% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los estudiantes se demuestra que la práctica del fútbol es muy beneficiosa para el desarrollo profesional en la Institución.

Encuesta dirigida a los Docentes

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

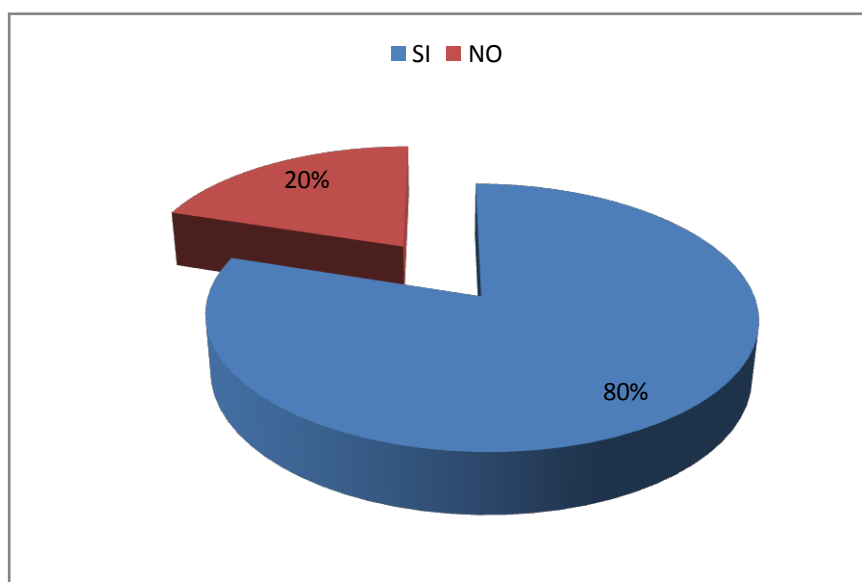
CUADRO N° 15

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	12	80%
No	3	20%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 15



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 80% de los docentes manifiestan que el entorno si influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes y el 20% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes en su mayoría confirman que el entorno que se desarrolla el estudiante es beneficioso para que sus capacidades físicas evolucionen.

Pregunta 2.- ¿Conoce usted escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas en la Institución?

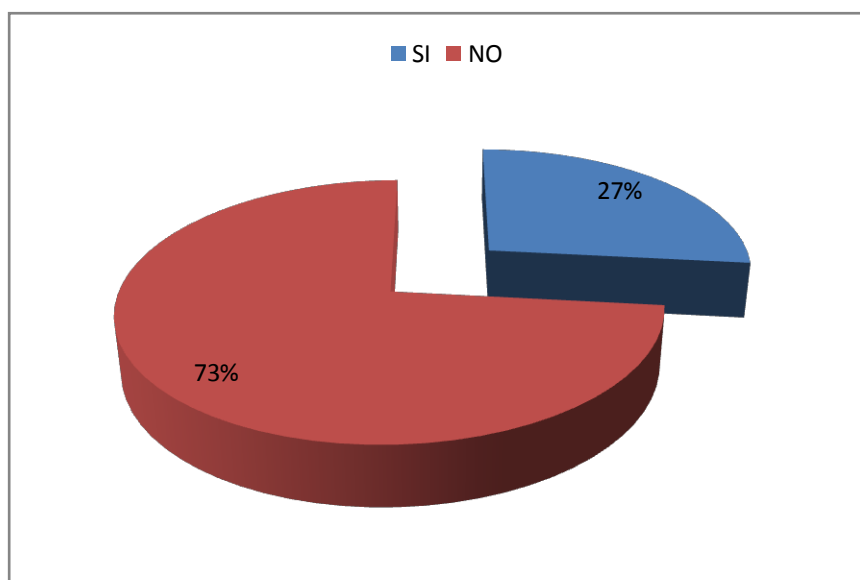
CUADRO N° 16

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	27%
No	11	63%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 16



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 27% de los docentes si conocen escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas en la Institución y el 63% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes existe una marcada diferencia con el conocimiento de escenarios existentes en la institución haciendo que no se utilicen los mismos con los estudiantes.

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

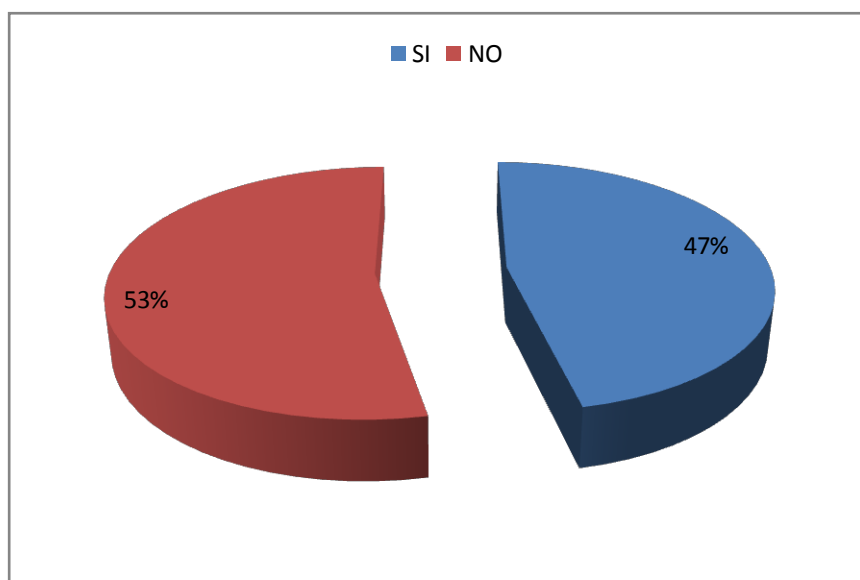
CUADRO N° 17

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	7	47%
No	8	53%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 17



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 47% de los docentes consideran que los ejercicios utilizados si son los adecuados para mejorar las capacidades físicas y el 53% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes manifiestan en un porcentaje equitativo que los ejercicios utilizados si son los adecuados para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes en la Institución.

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

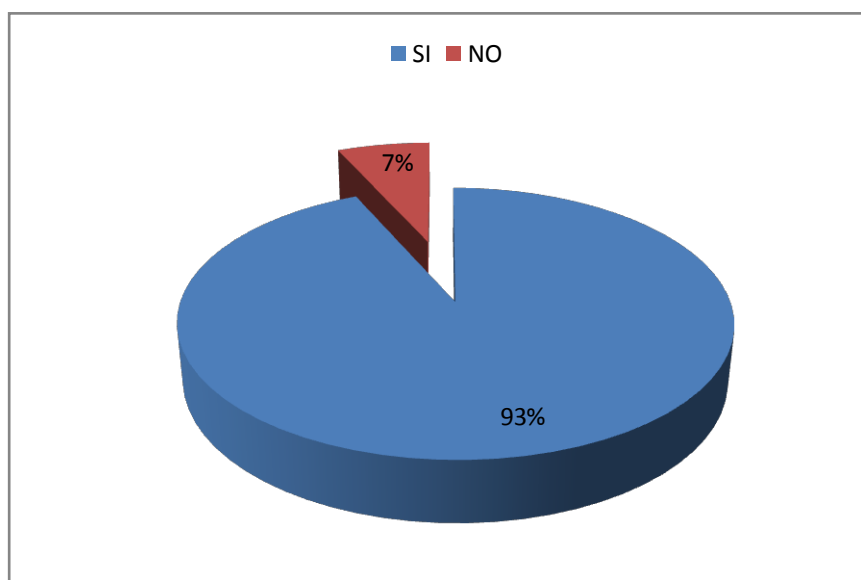
CUADRO N° 18

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	14	93%
No	1	7%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 18



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 93% de los docentes creen las capacidades físicas si necesitan de una buena planificación por parte del docente para cumplir los objetivos y el 7% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con cada uno de los docentes de la Institución consideran en su mayoría que una correcta planificación va ayudar a cumplir las metas propuestas.

Pregunta 5.- ¿Será beneficiosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes?

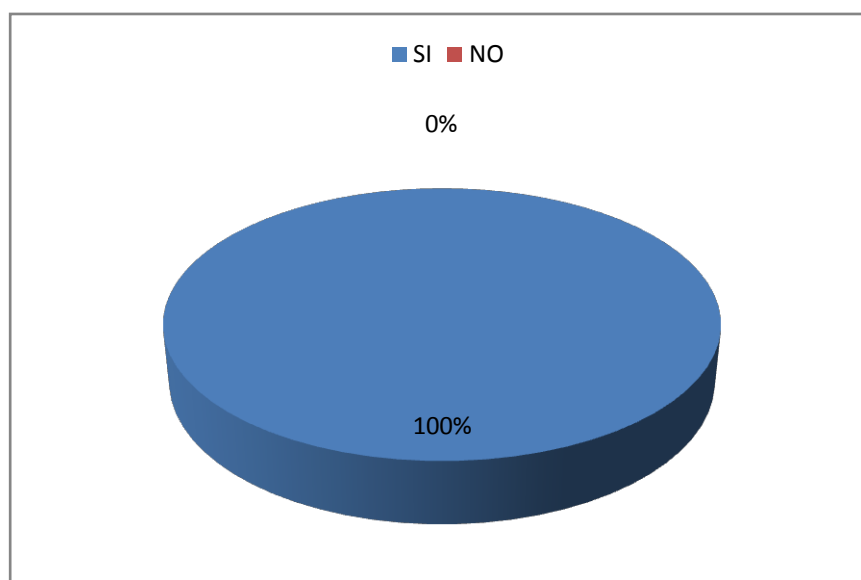
CUADRO N° 19

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 19



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes consideran que si beneficiosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución consideran en su totalidad que la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes si es beneficioso.

Pregunta 6.- ¿Conoce usted métodos para la correcta enseñanza del futsal en la Institución?

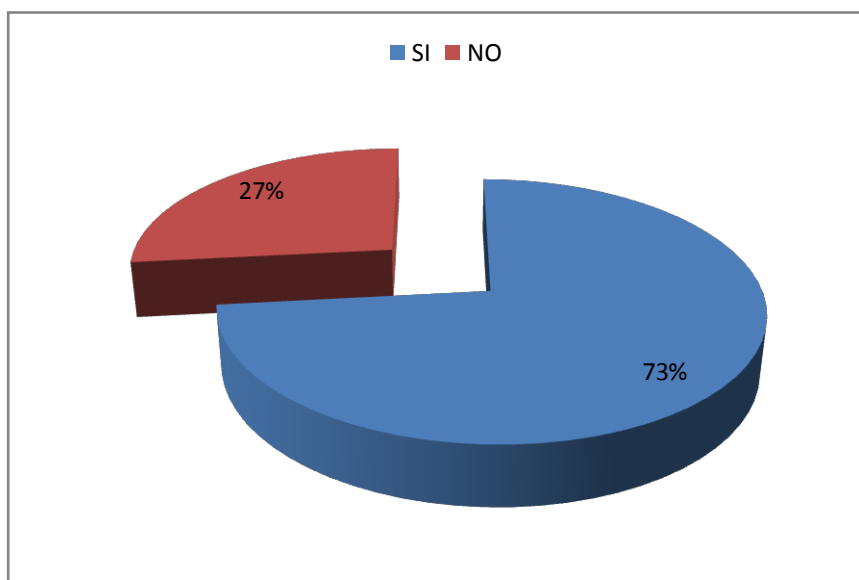
CUADRO N° 20

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	11	73%
No	4	27%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 20



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 73% de los docentes si conocen métodos para la correcta enseñanza del futsal en la Institución y el 27% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución manifiestan que si conocen métodos para la correcta enseñanza del futsal en la Institución.

Pregunta 7.- ¿Realiza algún sistema para mejorar la enseñanza del futsal en la Institución?

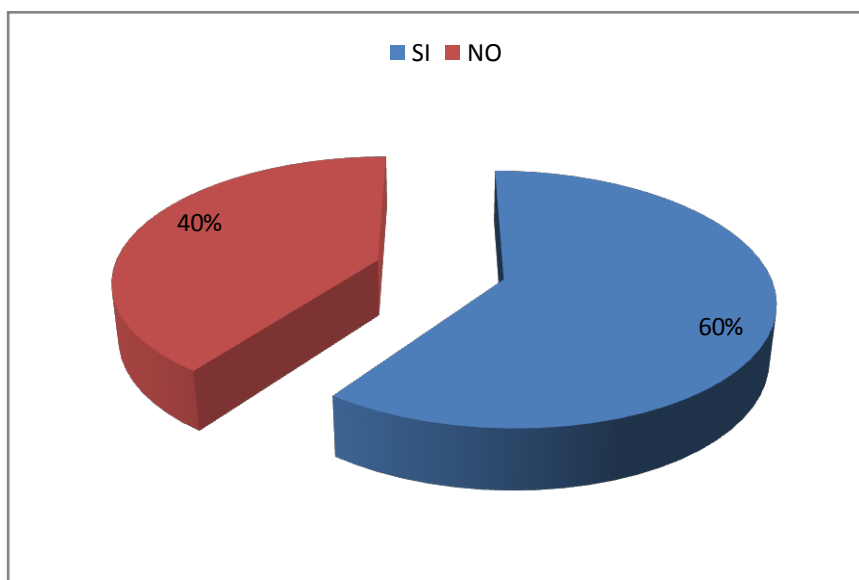
CUADRO N° 21

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	9	60%
No	6	40%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 21



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 60% de los docentes si realizan algún sistema para mejorar la enseñanza del futsal en la Institución y el 40% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución manifiestan que si realizan algún sistema para mejorar la enseñanza del futsal en la Institución.

Pregunta 8.- ¿Considera usted que los métodos utilizados son los correctos en la enseñanza del futsal?

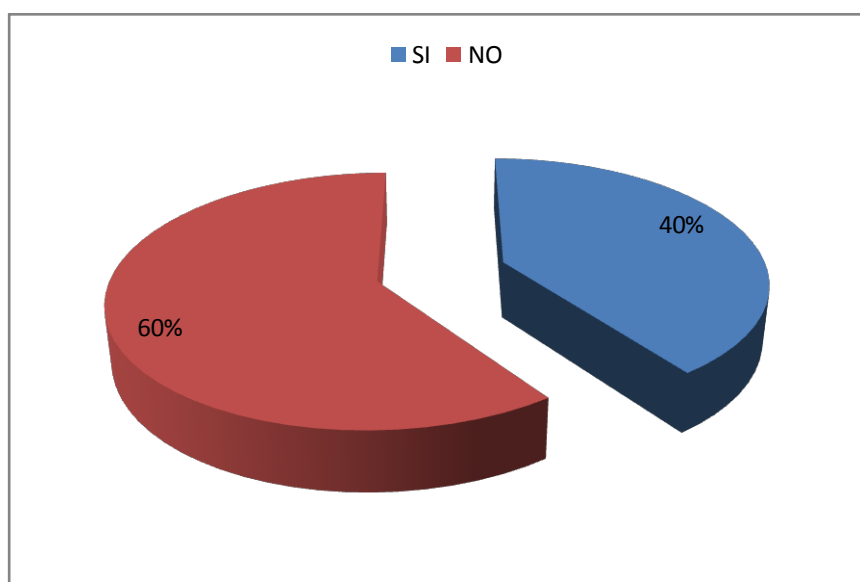
CUADRO N° 22

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	40%
No	9	60%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 22



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 40% de los docentes consideran que los métodos utilizados si son los correctos en la enseñanza del futsal y el 60% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución manifiestan que los métodos utilizados si son los correctos en la enseñanza del futsal, pero existe una mayoría que no los utilizan.

Pregunta 9.- ¿Con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento, mejoraremos el entrenamiento del fútbol?

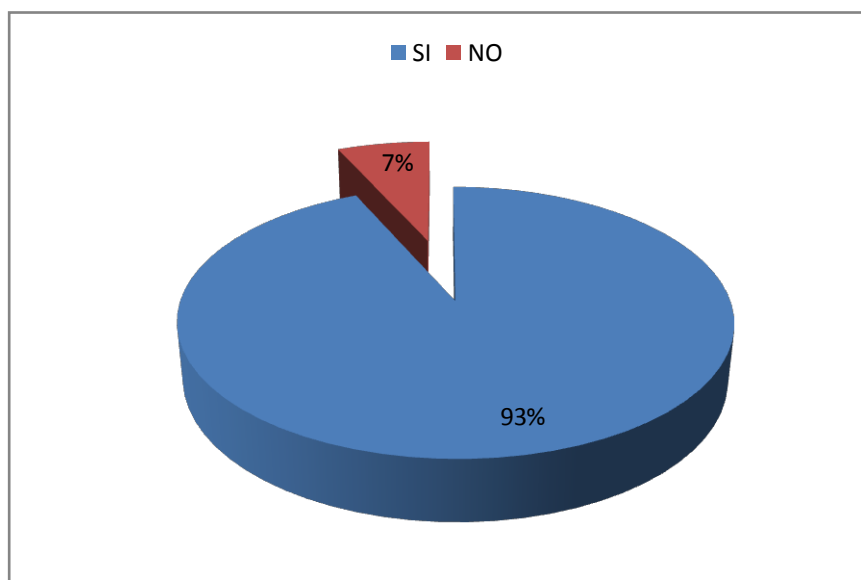
CUADRO N° 23

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	14	93%
No	1	7%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 23



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 93% de los docentes consideran que con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento si mejoraremos el entrenamiento del fútbol y el 7% que no.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución manifiestan en su mayoría con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento si mejoraremos el entrenamiento del fútbol.

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

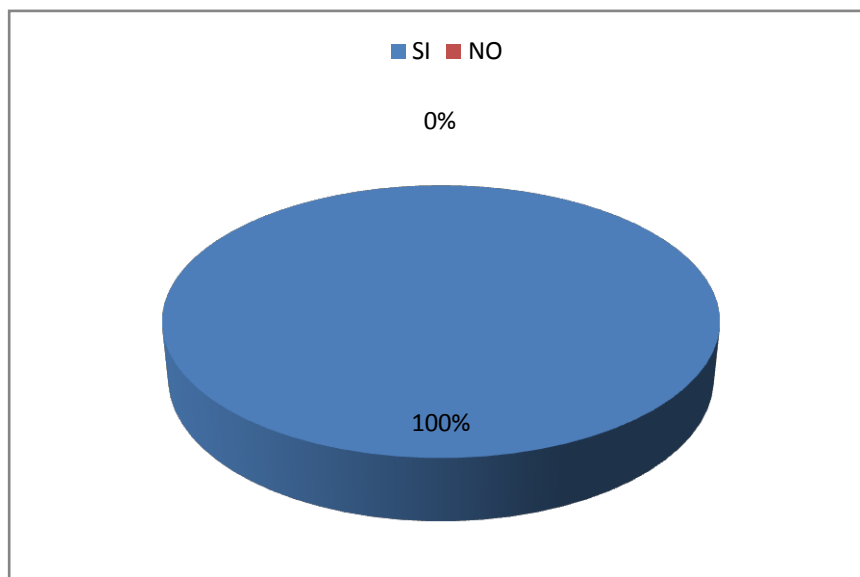
CUADRO N° 24

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

GRÁFICO N° 24



FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes consideran que si es beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional.

INTERPRETACIÓN:

Una vez realizada la tabulación de los datos obtenidos con los docentes de la Institución manifiestan en su totalidad que si es beneficiosa la práctica del fútbol para el desarrollo profesional de los estudiantes y docentes.

4.3. Verificación de la Hipótesis

4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado

A. Pensamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Ho Las capacidades físicas no inciden en los entrenamientos del futsal en los seleccionados de la unidad educativa San Alfonso María de Ligorio, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

H1 Las capacidades físicas si inciden en los entrenamientos del futsal en los seleccionados de la unidad educativa San Alfonso María de Ligorio, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Modelo Matemático

Ho = O = E

H1 = O ≠ E

Modelo Estadístico

Fórmula

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

X2 = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E= Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 3 filas y 3 columnas.

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

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

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X_t^2 = 9,4877$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,8415.

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,8415: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,8415 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,8415 y se acepta la hipótesis alternativa.

Si acepta H_1 sí. $X_t^2 \geq 3,8415$

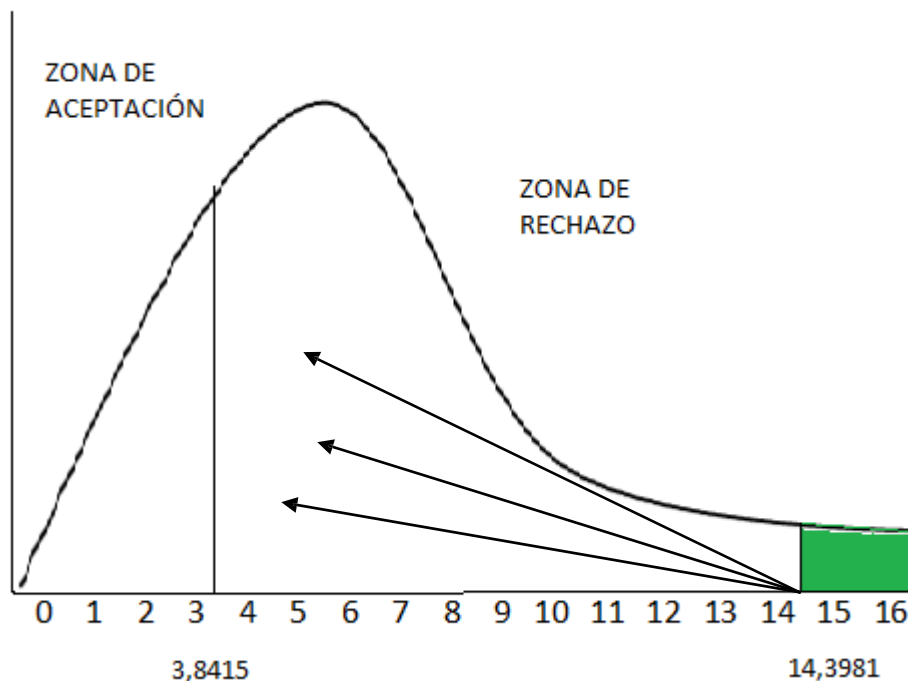


Gráfico N° 25

Elaborado por: Mejía Gómez Germania Alexandra

Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	839	61	900
DOCENTES	107	43	150
SUB TOTAL	946	104	1050

Cuadro N° 25

Elaborado por: Mejía Gómez Germania Alexandra

Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	847,18	52,82	900
DOCENTES	123,80	26,20	150
SUB TOTAL	970,98	79,02	1050

Cuadro N° 26

Elaborado por: Mejía Gómez Germania Alexandra

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
839	847,18	-8,18	66,9124	0,07898251
61	52,82	8,18	66,9124	1,26680045
107	123,80	-16,80	282,24	2,27980614
43	26,20	16,80	282,24	10,7725191
1050	1050,00			14,3981

Cuadro N° 27

Elaborado por: Mejía Gómez Germania Alexandra

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,8415 y como valor de chi cuadrado calculado es de 14,3981 y se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “unidad educativa San Alfonso María de Ligorio, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”

Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. 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 futsal de la categoría inferior de la Unidad Educativa.
2. 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 futsal, afectándose el objetivo propuesto que es desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes que practican esta disciplina deportiva.
3. Luego de haber realizados la tabulación e interpretación correspondiente se concluye que la elaboración de un Manual para el desarrollo de las capacidades físicas va a mejorar el entrenamiento deportivo del futsal de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las autoridades y docentes de la Institución planificar secuencialmente las actividades deportivas que se realizan con los deportistas para poder guiarlos, supervisarlos y ayudarlos en los procesos de formación cognitiva y deportivo del futsal.
2. A las Autoridades programar cursos de capacitación dirigidos alas Autoridades, docentes señalado los beneficios que tiene el entrenamiento deportivo en el desarrollo de las capacidades físicas en cada uno de los estudiantes de la Unidad Educativa
3. Diseñar un Manual para el Desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del futsal de acuerdo a las necesidades de los estudiantes de la de la Unidad Educativa.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Tema: “MANUAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y POTENCIAR EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FUTSAL DE LA CATEGORÍA INFERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO.”

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio

Beneficiarios: Docentes, estudiantes.

Ubicación: Ambato, Provincia de Tungurahua

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Mayo 2015

Finalización: Junio 2015

Equipo responsable

Investigadora: Mejía Gómez Germania Alexandra

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que un Manual para el desarrollo de las capacidades físicas ayudará a mejorar el entrenamiento deportivo del fútbol de los estudiantes de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio y les dará a los estudiantes y docentes de la Institución un mejor sustento académico para poder alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de las capacidades físicas, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El propósito fundamental de la elaboración del Manual es dotar a los docentes, autoridades y estudiantes un recurso didáctico que les permita conocer la importancia de las capacidades físicas y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso del entrenamiento deportivo del fútbol al mismo tiempo a la formación integral de los estudiantes.

Se ha verificado que la mayoría de los docentes no utilizan una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo del estudiante. Se determinó que los docentes no motivan a los estudiantes a realizar ejercicios que impliquen el desarrollo de las capacidades físicas para beneficio del entrenamiento deportivo del fútbol, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el practicar ejercicios para el desarrollo de las capacidades.

La adaptación a las diversas características de terreno y situaciones o secuencias del hecho deportivo, exigen formas de preparación compleja que favorecen la articulación de las variables físicas como la potencia y la aceleración en las unidades espaciales y temporales, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, y otros atributos identitarios, relacionados con el comportamiento del deportista durante la actividad deportiva.

Desde la concepción educativa del deporte, el eje que vértebra todo el proceso de enseñanza aprendizaje es el estudiante y no el deporte, es decir, no se trata tanto de “aproximar” el estudiante al contenido deporte, en el sentido que dicho estudiante adquiera el dominio en unas técnicas y destrezas específicas, como de “acercar” el deporte al estudiante, en el sentido que el mismo alumno vea

favorecido su desarrollo por medio de la práctica deportiva. Es una realidad que el deporte presenta unas características propias, inherentes a su esencia como contenido específico, que le confieren un “potencial” valor educativo. En el marco de la educación, el deporte se considera educativo siempre que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla bajo unos fines educativos. Dichos fines educativos tienen como función última el facilitar el desarrollo del estudiante.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

Diseñar un Manual para el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

Objetivos Específicos.-

- Socializar el Manual para el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.
- Ejecutar el Manual para el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación del Manual para el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio ya que el Manual puede ser socializados tanto a la comunidad educativa como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural.

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez docentes más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la sociedad. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de las capacidades físicas y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar el Manual para el desarrollo de las capacidades físicas, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes y estudiantes.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los docentes de los dos géneros como los estudiantes de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación de los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio.

Económico financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta de la investigadora.

6.6 Fundamentación científica

Capacidades físicas

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas 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.(ARNOLD, 1981, pág. 80)

Clasificación

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica.

Ventajas del entrenamiento isométrico

Ejecución sencilla: no se necesita infraestructura de aparatos.

Porcentajes elevados de aumento de la fuerza. El incremento de la contracción discurre en paralelo con la adquisición de fuerza.

Ahorro de tiempo, esto es, eficacia del entrenamiento.

Posibilidad de influir de forma local, selectiva, sobre cualquier grupo muscular en el ángulo articular deseado.

Se puede mejorar también la capacidad para aplicar fuerza rápida o explosiva si la carga se ejerce en la posición de partida.

El entrenamiento isométrico es especialmente apropiado en el contexto de la rehabilitación. Un entrenamiento tanto isométrico (sobre todo fibras FT) como dinámico (sobre todo fibras ST) ayuda eficazmente a compensar la atrofia muscular.

Permite activar los músculos al máximo gracias al cansancio.

Ejercicios Isotónicos

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

Las pautas más importantes para que un programa de entrenamiento pliométrico tenga éxito:

Edad y desarrollo físico de los deportistas.

Lesiones y posibles secuelas que hayan dejado.

Requisitos energéticos del deporte.

Preparación previa adecuada.

Periodo de entrenamiento dentro del plan anual.

Respetar el principio de progresividad.

Niveles de polimetría. A los efectos de una adecuada aplicación, propone su propia escala para los ejercicios polimétricos, que como se apuntó anteriormente estos fueron utilizados progresivamente durante el programa de entrenamiento:

Nivel 0: También se conoce como nivel de adaptación, es aconsejable trabajar esta fase antes del despegue hormonal; este nivel se compone de multisaltos, realizados de pie y con variaciones de dirección. Además de

fortalecer el sistema osteoarticulares, este nivel también va encaminado a fortalecer la musculatura del pie. En este nivel se realizan multisaltos bipodales y unipodales verticales, horizontales y laterales.

Nivel 1: Este nivel se compone de ejercitaciones polimétricas sin peso, predomina el volumen y baja la intensidad, la cantidad de saltos aumenta progresivamente. Los ejercicios en este nivel se realizan con sogas, escaleras, cuadrilátero y steps.

Nivel 2: Como un requisito para ingresar a este nivel, está la realización previa de 4 semanas del 1 nivel; se realizan ejercicios con variaciones angulares con todos los elementos utilizados en el nivel 1, aumentando la intensidad y disminuyendo el volumen.

Nivel 3: En este nivel, la mayoría de los saltos se realizan desde el punto óptimo de caída, las sesiones se reducen debido a la intensidad de las ejercitaciones, todos los deportistas que accedan a este nivel deben estar haciendo trabajo de fuerza con pesas para evitar problemas de solidez estructural, ya que la polimetría no la proporciona debido al leve contacto en los ejercicios.

Nivel 4 y 5: Se realizan ejercicios utilizando chalecos o cinturones lastrados, por lo cual es un requisito haber pasado por los niveles anteriores y tener un historial deportivo amplio, lo cual indica que no es apto para principiantes.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente.

No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del

trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Desarrollo: Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

El desarrollo de las capacidades en la actualidad ocupan un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales van a constituir una de las formas más significativas de la actividad humana, es donde las características físicas, psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas.

Entrenamiento deportivo del futsal

La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien o a una sociedad.

La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente o maestro; el alumno o estudiante; y el objeto de conocimiento. La tradición educativa hace que el profesor sea la fuente del conocimiento y el estudiante, un

simple receptor ilimitado del mismo. Bajo esta concepción, el proceso de enseñanza es la transmisión de conocimientos del docente hacia el estudiante, a través de diversos medios y técnicas.(BANDURA, 2009, pág. 90)

Para las corrientes actuales como la cognitiva, el docente es un facilitador del conocimiento, actúa como nexo entre éste y el estudiante por medio de un proceso de interacción. Por lo tanto, el alumno se compromete con su aprendizaje y toma la iniciativa en la búsqueda del saber.

La enseñanza como transmisión de conocimientos se basa en la percepción, principalmente a través de la oratoria y la escritura. La exposición del docente, el apoyo en textos y las técnicas de participación y debate entre los estudiantes son algunas de las formas en que se concreta el proceso de enseñanza.

Con el avance científico, la enseñanza ha incorporado las nuevas tecnologías y hace uso de otros canales para transmitir el conocimiento, como el video e Internet. La tecnología también ha potenciado el aprendizaje a distancia y la interacción más allá del hecho de compartir un mismo espacio físico.

Los enfoques metodológicos en la enseñanza de los diferentes deportes se pueden agrupar en dos grandes perspectivas por un lado, el enfoque tradicional o técnico y por otro el enfoque alternativo o centrado en la táctica.

El **enfoque tradicional** se centra en progresiones de ejercicios, tanto en asimilación como de aplicación y en el desarrollo de las técnicas fundamentales del deporte antes de abordar los aspectos tácticos y de llevar al individuo a practicar el juego en situación real (se enfatiza el aprendizaje de la habilidad antes que la comprensión del juego). Es decir que desde este punto de vista el fútbol es la descomposición de destrezas o técnicas que deberán ser aprendidas por el principiante con un criterio de dificultad creciente. Desde este punto de vista podríamos vincular este enfoque con una técnica de enseñanza de Instrucción Directa. (FONSECA, 1997, pág. 15)

El **enfoque alternativo** tiene que ver con la pedagogía del descubrimiento y está fundamentado en la propuesta de experiencias motrices jugadas vinculadas al contexto real del juego desde los primeros pasos en el deporte. Partiendo de la concepción que los mismos no son una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones donde lo más importante son los procesos que se proponen para aprender. Para este enfoque es importante que la práctica venga realizada en un contexto lo más parecido posible a la situación real del juego, de manera de poner en funcionamiento capacidades perspectivas y de toma de decisiones. Este tipo de enfoque se podría relacionar con las técnicas de enseñanza mediante búsqueda o indagación. (FONSECA, 1997, pág. 18)

Metodología de enseñanza

La metodología utilizada para la enseñanza-aprendizaje en los deportes colectivos en la Enseñanza educativa, ha ido cambiando conforme lo ha hecho la enseñanza de la iniciación deportiva. Se pasó de un enfoque tradicional en el que la enseñanza se basa en el producto y se enfatiza el aprendizaje de la habilidad (técnica) antes que la comprensión del juego, a un enfoque alternativo, basado en el proceso y que se fundamenta en la propuesta de experiencias motrices lúdicas, vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento, con una aproximación comprensiva a los juegos deportivos (táctica). (DELGADO M. , Los estilos de enseñanza en educación física, 1991); (THORPE, 1986).

Este estudio se ha realizado teniendo en cuenta la enseñanza aprendizaje del futsal, perteneciente a los deportes colectivos de invasión. Hernández indica que son deportes colectivos de cooperación y oposición de cancha común y participación simultánea, en donde la incertidumbre, estaría en la actuación de los compañeros y adversarios, permaneciendo el medio de forma estable.

“En el futsal, como deporte de equipo, se da un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo desarrollado en condiciones de enfrentamiento con los adversarios, quiénes a su vez coordinan acciones con el fin de romper la comunicación-

coordinación del otro equipo, intentando conseguir el objetivo del juego”(HERNANDEZ J. , 2000, pág. 34).

Si se entiende el deporte del fútbol como un juego de ataque y defensa, nos vamos a centrar en el ataque, y dentro del ataque en el ataque posicional, ya que éste se divide en dos (ataque posicional y contraataque).

Por otra parte distinguimos varias fases dentro del ataque posicional:

Salida de balón: es el medio técnico - táctico colectivo complejo de llevar el balón desde nuestro campo al campo contrario. Ej.: Salida en largo mediante el pase y recepción del portero y jugadores.

Desarrollo del juego: es el medio técnico - táctico colectivo complejo, que consiste en la coordinación de todas las acciones de los jugadores de un equipo, para ponerse en disposición de finalizar. Ej.: Recibir el balón orientado hacia portería contraria, mediante diferentes tipos de desplazamientos.

Finalización: es el medio técnico - táctico colectivo complejo, que realizan los jugadores de un equipo para marcar gol. Ej.: Rematar después de una determinada creación y ocupación de espacios libres.

La sesión de entrenamiento

Concepto de sesión

La sesión de entrenamiento es la unidad funcional de la programación, es el elemento a partir del cual el programa y los objetivos se ponen de manifiesto en la práctica real. En ella se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje o de entrenamiento, según el nivel del equipo o de los jugadores.

Se compone de una sucesión de cargas con intervalos de tiempo más o menos grandes de pausa. Se caracteriza por:

Ser el resultado final de la programación.

Contener unos objetivos y contenidos de trabajo concretos.

De ella depende reflejar dentro de un microciclo, las ondulaciones del ritmo de trabajo, tanto en volumen como en intensidad.

Debe tener una estructura de trabajo dividida en fases: parte inicial, parte principal y parte final.

Elementos de la sesión de entrenamiento

Los jugadores: son quienes reciben los contenidos que se imparten en la sesión, que en función de las siguientes variables la modificarán: edad, sexo, número, nivel o categoría, etc.

El entrenador: es quien organiza y dirige todas las tareas. Su experiencia hace única cada sesión de entrenamiento.

Los objetivos: en cada sesión debe haber un objetivo o más concreto/s (objetivo/s didáctico/s) que se debería conseguir mediante las tareas adecuadas al mismo.

La motivación: el interés de los jugadores, juntamente con el entrenador marcarán la consecución de los objetivos.

El material: saber qué material y cuánto se necesitará para la sesión de entrenamiento con antelación, nos evitará pérdidas de tiempo durante la misma. El material debe ser adecuado a los contenidos y a las tareas, cuánto más material y variado tengamos disponible, mayor fluidez tendrá la sucesión de tareas o ejercicios y ayudará a la consecución de los objetivos.

El tiempo: debemos estructurar la sesión repartiendo el tiempo total entre las tres partes de que consta la sesión de entrenamiento y así obtener el mayor tiempo útil y minimizar tiempos de transición buscando el material, informaciones largas, etc.

Estilos de enseñanza: son las formas de organizar la ejecución de los contenidos. Estos estilos están muy relacionados con la organización y el control del grupo, con las tareas previstas y por su puesto con los objetivos.

Partes de la sesión

Podemos diferenciar tres partes:

Parte inicial: se compone de dar la información adecuada y lo más breve posible de qué se va a realizar. En dicha sesión (los aspectos más significativos), pasar lista (si se cree necesario), y pasar al calentamiento para conseguir una adaptación física (básicamente motriz), y psicológica (motivar y centrar a los jugadores), para actividades posteriores.

Parte principal: es la parte más importante de la sesión, por ello se dedicará más tiempo. Se llevan a término todas las tareas, ejercicios o actividades que se han elaborado con antelación y que siguen una progresión establecida para lograr los objetivos didácticos previstos.

Parte final: es la parte donde se prepara al organismo para volver a un estado normal después del esfuerzo realizado durante toda la sesión y se empieza, mediante una serie de ejercicios, la fase de recuperación del organismo para afrontar al día siguiente una nueva sesión de entrenamiento.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual para el desarrollo de las capacidades físicas y mejorar el entrenamiento deportivo del futsal

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer por intermedio de charlas, seminarios el Manual desarrollado y sus beneficios, en el rendimiento deportivo del futsal	Capacidades físicas. Entrenamiento del futsal.	Socialización del Manual dirigida a las autoridades, docentes y deportistas de la Unidad Educativa.	Se cuenta con un infocus, una portátil y con el Manual en dispositivo magnético para ser proyectado ante los docentes y estudiantes.	Investigadora.	En el año 2015 o cuando lo dispongan la s Autoridades de la Unidad Educativa, se realizara en el salón de actos de la Institución

CUADRO N° 25 Modelo Operativo

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la aplicación del Manual buscando el mejoramiento del entrenamiento deportivo del futsal trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigadora	
Socialización	Socialización con las Autoridades, docentes y estudiantes sobre la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo del futsal.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Manual	Investigadora	
Ejecución	Ejecutar el Manual para el desarrollo de las capacidades físicas para el mejoramiento del entrenamiento deportivo del futsal.	Aplicar el Manual durante las realizaciones de los ejercicios.	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora	
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación del Manual.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora	

CUADRO N° 26 Modelo Operativo

FUENTE: Investigadora

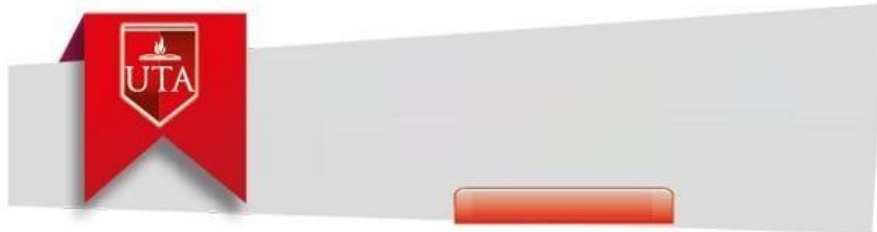
ELABORADO POR: Mejía Gómez Germania Alexandra

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades y personal de la Institución	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigadora	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Capacidades físicas Entrenamiento futsal
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar Investigadora
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos investigativos.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios



**MANUAL
PARA EL DESARROLLO DE
LAS CAPACIDADES FÍSICAS
Y POTENCIAR EL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO DEL FUTSAL**



INTRODUCCIÓN

Al movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto en el cual se ejecuta (actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo), se le denomina acción motriz. Representa el elemento común de las prácticas físicas y deportivas. La diferencia que tiene con otras acciones radica en que el propósito que persigue pone en juego la intencionalidad de los sujetos que intervienen en ella.

Hay juegos deportivos que conocen un gran auge a nivel nacional o local. Tienen además algunas de las características de los deportes pues, se rigen por un reglamento aprobado, dan lugar a competiciones que reúnen a veces muchos espectadores, se desarrollan en lugares acondicionados al efecto y dan origen a equipos y materiales específicos como palas, pelotas, manguitos, lanzas, barcos, frontones, etc. Estos juegos pueden adoptar lógicas internas diferentes y revestir significados sociales distintos en función del apoyo que les brinden las instituciones.

El fútbol es una expresión popular en todas las partes del mundo, independientemente de su sexo, edad, raza, condición social, política y religiosa. Todas las personas conocen algunos aspectos elementales de este deporte, sobre todo los niños y adolescentes, a quienes se les es más fácil aprender nombres de jugadores y equipos. Jugar con el balón es lo que más les gusta a los niños porque corresponde a su afán de movimiento y a su afán lúdico.

Para ello se necesita orientar a las futuras generaciones en un proceso serio y organizado, que inicie con la asimilación de los fundamentos técnicos y tácticos, para posteriormente seguir con la formación total de un jugador profesional de fútbol en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Hoy en día se ha dado una mayor importancia e interés a las fuerzas básicas o divisiones menores de los equipos profesionales de fútbol, ya que la tendencia en la actualidad en América Latina es la formación de jóvenes valores que brinden un aporte significativo al club que defienden, para luego ser transferidos al fútbol internacional, significando esto un gran negocio para los clubes.

Pero no solo los clubes profesionales se preocupan de las fuerzas básicas o divisiones inferiores, sino también las selecciones que existen en las Instituciones Educativas, que se preocupan de formar a la niñez en los fundamentos básicos de este deporte. Por tal motivo, en esta investigación se trabajara en la formación base y entrenamiento de los estudiantes de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorioy se explicara las etapas y métodos más adecuados que faciliten el empleo útil de los varios ejercicios y juegos ofrecidos, considerando las características típicas de cada edad.

Las fases de desarrollo descritos muestran las características generales y típicas de los estudiantes en las diferentes edades. Cuando se pueden y deben adquirir cada una de las habilidades y destrezas técnico-tácticas. La tarea del entrenador será seleccionar y adaptar los métodos generales y ejercicios a los estudiantes en función de su edad.

Sin olvidar que el trabajo con estudiantes en el futsal requiere de una labor bien planificada y organizada, por ello se proporciona información a los entrenadores, monitores y profesores de Cultura Física que están ligados al futsal y que entrenan equipos de la Institución.

DESARROLLO

La educación y formación básica en el ámbito del fútbol es una actividad continua de varios años, los estudiantes tienen que recorrer distintas fases de desarrollo a lo largo de su vida. A las que se deberá prestar una especial atención con el fin de desarrollar una labor eficaz, para lo cual se debe conocer los principios y métodos de entrenamiento, así como un moderno trabajo educativo, las características típicas de cada edad y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El entrenamiento del fútbol base y particularmente el entrenamiento con estudiantes en desarrollo posee como objetivo la formación integral del estudiante, siendo una fase de formación en la que se construyen los fundamentos técnicos, tácticos, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas para una correcta práctica de este deporte.

DESARROLLO

La educación y formación básica en el ámbito del fútbol sala es una actividad continua de varios años, los estudiantes tienen que recorrer distintas fases de desarrollo a lo largo de su vida. A las que se deberá prestar una especial atención con el fin de desarrollar una labor eficaz, para lo cual se debe conocer los principios y métodos de entrenamiento, así como un moderno trabajo educativo, las características típicas de cada edad y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El entrenamiento del fútbol sala base y particularmente el entrenamiento con estudiantes en desarrollo posee como objetivo la formación integral del estudiante, siendo una fase de formación en la que se construyen los fundamentos técnicos, tácticos, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas para una correcta práctica de este deporte.



FASE I

LA FUERZA

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

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

La fuerza resulta muy importante por el hecho de que vencer o soportar una resistencia es una tarea que con frecuencia se realiza en la actividad cotidiana. Hasta para cargar el morral o bolso escolar, es necesario tener fuerza.

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

- El propio peso corporal
- Parejas
- Balones medicinales
- Aparatos o implementos gimnástico

A continuación se describen algunos ejemplos. Todos estos ejercicios ayudarán a mejorar la fuerza a través del entrenamiento.

EJERCICIOS DE FUERZA




TREN INFERIOR

Saltos individuales en un solo pie los deportistas se levantarán luego de flexionar una de las piernas es decir izquierda o derecha y realizarán saltos con repeticiones de 20 intercalando las piernas.

Evaluación.- Se generara fuerza en la parte anterior y posterior del muslo.



Elaborado: Mejía Gómez Germania Alexandra

<p>PARTE ANTERIOR DEL MUSLO (CUÁDRICEPS).</p> <p>Manos en el abdomen y nos inclinamos hacia atrás, con repeticiones de 20 intercalando las piernas.</p> <p>Evaluación.- Se generara fuerza en el abdomen</p>	
<p>CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES</p> <p>Manos en la cintura, piernas muy abiertas, fuera de la línea que marcan los hombros. Subir y bajar, con repeticiones de 20 intercalando las piernas.</p> <p>Evaluación.- Se generara fuerza en la parte anterior y posterior del muslo..</p>	
<p>GEMELOS</p> <p>A una pierna,(la otra la recogemos por detrás).subimos y bajamos gemelo, con repeticiones de 20 intercalando las piernas.</p> <p>Evaluación.- Se generara fuerza en el trabajo de los gemelos.</p>	

TREN SUPERIOR Y TRONCO	
<p style="text-align: center;">Salto en Parejas</p> <p>Ubicamos a los deportistas frente a frente, se sujetan de los hombros, los dos unidos realizan flexión y extensión en el salto, con repeticiones de un minuto.</p> <p>Evaluación. Se obtiene fuerza en los gemelos</p>	
<p style="text-align: center;">Arrastre del Compañero</p> <p>Ubicamos a un compañero detrás del otro, verificando sus capacidades físicas y contextura para equilibrar el trabajo.</p>	
<p style="text-align: center;">ABDOMINALES</p> <p>Ubicamos en parejas una de ellas se ubicara de cubito dorsal, el compañero los sujetara de los pies y el ejecutara el ejercicio realizara 10 repeticiones en el menor tiempo posible. 10 repeticiones de 20 abdominales. Evaluación. Se evaluara el tiempo en que se realiza cada repetición</p>	
TREN INFERIOR	
<p style="text-align: center;">SALTOS CONJUNTOS EQUILIBRADOS</p> <p>En parejas los deportistas se toman del pie uno y otro entre sí, los dos bien sujetados la pierna derecha o izquierda</p>	

<p>realizamos saltos en un pie con repeticiones de 20 intercalado con un tiempo de descanso de 2 minutos.</p> <p>Evaluación. Fortalecimiento de los glúteos</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ejercicio 1

Tema: Fuerza explosiva-específica

Objetivo: Desarrollo de la reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo:

- A máxima velocidad, ejecutamos los ejercicios con finalización. Cambiamos de fila de izquierda a derecha. a la mitad del ejercicio cambiamos el lado del centro.

Duración: 20 min ´ de infantiles en adelante.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados. Salto sobre vallas 15m. 15 vallas en que los deportistas realizan saltos con los dos pies intercalando cada circuito con un minuto y medio.

Ejercicio 2

Tema: Fuerza explosiva con finalización

Objetivo: Desarrollo de la reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo:

- Tres filas con ejercicios parecidos. cambiamos de fila hacia la derecha. los recorridos en los multisaltos, no excederán de 20m.

Duración: 20 min ´ de infantiles en adelante.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de las palpaciones por minuto.

Ejercicio 3

Tema: Fuerza explosiva-especifica

Objetivo: Desarrollo de la reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo:

- Realizar las postas cambiando de ejercicio hacia nuestra derecha. 1, 2, 3, 4. recuperar 45'' segundos entre postas. 3 vueltas al circuito.
- Al finalizar hacer 5-6 salidas de velocidad 10-12 m , cambia las sensaciones de pesadez en el jugador.

Duración: 3 vueltas al circuito.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de las palpaciones por minuto.

Ejercicio 4

Tema: Fuerza explosiva-especifica

Objetivo: Desarrollo de la reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo:

- Realizamos el ejercicio cambiando los apoyos y finalizando siempre con tiro.
- Los jugadores según van tirando van recogiendo el balón y cediéndoselo al cuerpo técnico.

Duración: 2 repeticiones con las 4 secuencias completas.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de las palpaciones por minuto.

Ejercicio 5

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

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



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de las palpaciones por minuto.

Ejercicio 6

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la fuerza del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

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



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados.

Se evaluará también el remate con la potencia que lo realiza a la portería y si marca o no un gol.

Ejercicio 7

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la fuerza y reacción del tren inferior

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

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



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de las palpaciones por minuto..

Ejercicio 8

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la fuerza y agilidad.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

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



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la conducción del balón.

Ejercicio 9

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la fuerza y agilidad.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea la espalda con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que le den el pase y el pueda anotar en la portería.

Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, y el número de anotación que realice cada jugador.

Ejercicio 10

Tema: Fuerza

Objetivo: Desarrollo de la fuerza y agilidad con la utilización de un balón.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

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



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados.

El pase debe ser en forma suave y el remate debe realizarlo con potencia a la portería, se trabajará así el dominio del pase y la potencia del remate.

FASE II

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica o muscular.

Resistencia anaeróbica o muscular: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible en condiciones anaeróbicas. Estas condiciones son importantes donde la intensidad del esfuerzo es muy elevada, un ejemplo es el levantamiento de pesas.

Resistencia aeróbica u orgánica: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular u orgánico lo más prolongado posible, en condiciones de equilibrio entre el oxígeno que contiene el aire inspirado y el oxígeno que requiere el organismo como consecuencia de la actividad física que se realiza, por ejemplo, carrera de maratón.

En la mayoría de las actividades deportivas la resistencia juega un papel fundamental. Para el desarrollo de la resistencia se deben ejecutar actividades deportivas donde se realicen esfuerzos sostenidos. Como ejemplo está la caminata, trotes, montar en bicicleta, practicar un deporte (fútbol de salón, baloncesto, natación, entre otros), subir cuestas o escaleras, transportar cargas pesadas, carreras rápidas, entre otras.

Elaborado: Mejía Gómez Germania Alexandra

Ejercicio 1

Tema: Disparo a portería tras finta y carrera

Objetivo: Resistencia anaeróbica y finalizaciones a portería desde fuera del área.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Los jugadores distribuidos en tres filas realizan disparos a portería por orden de derecha a izquierda. Para poder disparar hay que realizar previamente una finta para después correr a toda velocidad hacia el cono situado en el centro del campo y volver a trote a la fila de la derecha.

Poner diversos objetivos de lanzamiento: Ajustado al palo, con fuerza, etc.
Competir entre compañeros o grupos para ver quién ha metido más goles.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados. Los jugadores realizarán una carrera de 3 metros en el cual se evaluará la resistencia de cada uno, con 10 repeticiones y descanso de 30 segundos.

Ejercicio 2

Tema: Disparo a portería tras finta y pique.

Objetivo: Potencia aeróbica y finalizaciones.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Realizamos el circuito por parejas según las indicaciones y a la siguiente vuelta rotamos de lugar.

1. Pases de balón entre jugadores.
 2. El jugador con balón conduce y realiza una pared con el compañero que envía el balón a la línea de fondo escorado al córner.
 3. Centro y remate del compañero tras realizar un zigzag entre cono sin balón.
 4. Pase del portero para que el jugador exterior realice un pase de precisión al compañero y lo controle antes de llegar al cono.
 5. Conducción de balón hasta el cono o pica situada en el círculo central para disparar a portería desde larga distancia aprovechando que el compañero se dirige en carrera hacia portería para hacer labores de portero e intentar hacerlo de precisión por arriba.
- Adaptar tiempos al momento en que nos encontremos en nuestra planificación y edad o categoría.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se controlará, conducción, pase y remate y pulsaciones de acuerdo a la velocidad.

Ejercicio 3

Tema: Posesión sin oposición más carrera en grupos.

Objetivo: Resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Cuatro equipos de igual número de jugadores (dos en cada lado del campo) juegan a pasarse el balón como máximo a 2 toques y estando siempre en movimiento. A la señal del entrenador (1, 2, 3 o 4) cada equipo dejará el balón e irá cuando le corresponda en carrera al cono fijado por el entrenador al inicio del ejercicio y dará 1 vuelta completa al campo (una vez en una dirección y la siguiente vez en la contraria), realizando el recorrido a lo largo en aceleración a máxima velocidad y a lo ancho en recuperación. Después volverá al terreno donde estaba anteriormente y seguirá tocando el balón como en un principio. Por orden y a la señal del entrenador irán saliendo equipos, siendo el entrenador quien establezca los tiempos de carrera y descansos.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con un descanso de 30 segundos, controlando el ritmo cardíaco y una serie de 5 repeticiones.

Ejercicio 4

Tema: Resistencia con balón con dos grupos en carrera

Objetivo: Resistencia aeróbica.

Materiales: balón, silbato, cancha.

Desarrollo: Dos grupos de jugadores corren a ritmo medio 50-70 % en diferentes direcciones. El equipo que corre has un punto indicado y regresa pasa balón al compañero del segundo grupo que deberá de pasar cada vez que se cruce con un jugador del equipo contrario que lo deberá devolver a un toque.

Intercambiar posiciones a mitad del ejercicio. Podemos realizarlo enviado en balón con las manos para que nos devuelvan de cabeza, con el empeine, etc. Adaptar el ejercicio con los tiempos e intensidad necesaria que queramos trabajar en la sesión.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con un recorrido de 20 metros a una velocidad máxima, se controlara la respiración, con 10 repeticiones y descanso de 1 minuto

Ejercicio 5

Tema: Resistencia aeróbica por grupos

Objetivo: Resistencia aeróbica.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Dividimos a la plantilla en cuatro grupos que salen cada uno desde cada posta de las cuatro que hay situadas. Deben de realizar la carrera a una intensidad de 40% – 60 % durante 25 minutos. A partir del minuto 15 introducimos que cuando un equipo rebese al siguiente se le restan dos minutos de los totales que tiene que correr y al grupo que ha sido rebasado se le suma. De esta forma durante estos diez minutos incrementaremos el ritmo considerablemente de todos los grupos de un 60% a un 80%.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados. Se indicara en la cancha con conos las diferentes distancias que debe tener cada uno de los deportistas.

Ejercicio 6

Tema: Carrera por parejas en diferentes direcciones

Objetivo: Resistencia anaeróbica láctica/a láctica y resistencia aeróbica.

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Nos situamos por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por las líneas marcadas en el campo en cualquier dirección sin poder nunca pasar a una pareja que nos venga de frente teniendo que coger otra dirección antes de que eso ocurra. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá un tramo a una intensidad del 80/90 % y dos tramos a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, con el control de sus pulsaciones por minuto.

CIRCUITO

Ejercicio 1

Tema: Carrera por parejas en diferentes direcciones

Objetivo: Determinar grado o nivel físico técnico de algunos jugadores mediante una valoración global del ejercicio desarrollado por cada jugador (Velocidad, resistencia, precisión y potencia en el golpeo balón)..

Materiales: Conos, balones, silbato, cancha.

Desarrollo: Los jugadores uno a uno van saliendo con un intervalo de 30 segundos realizando el mismo en el siguiente orden:

1. Lanzar el balón hacia el cono y lo controlo antes de que llegue al mismo.
2. Disparar del balón con potencia a media altura de la portería con el objetivo de que el balón se introduzca dentro de la misma.
3. Conducción.
4. Disparo de precisión entre los dos conos.
5. Conducción.
6. Aceleración con balón y disparo ajustado al poste desde fuera del área después de fintar el cono.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, y se controlará precisión de los disparos al punto señalado por el docente.

FASE III

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.

La flexibilidad en las articulaciones

Existe una estrecha relación entre la flexibilidad y la elasticidad muscular, ésta última, junto a ligamentos y tendones determina el radio de acción de una articulación.

Los ejercicios de flexibilidad mejoran la salud, el funcionamiento de las articulaciones, la elasticidad y capacidad de relación de los músculos, contribuyendo así a prevenir, dolores de los músculos, articulaciones y ligamentos.

A mayor flexibilidad, mayor capacidad de movimientos articulares y la resultante será en consecuencia más fuerza. Debido a esto es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

Para aumentar la flexibilidad se pueden realizar los siguientes ejercicios individualmente o en pareja utilizando implementos:

Ejercicios de movilidad articular.

Ejercicios de elongación muscular.

Ejercicios de movilidad articular

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. El segundo es de forma descendente, iniciándose en la muñecas para culminar con los tobillos.

Movilidad articular en sentido descendente:

Muñeca

Codos

Cuello

Hombros

Tronco

Cadera

Rodilla

Tobillo

Recomendaciones

Se deben realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

A continuación te ofrecemos algunos ejercicios de movilidad articular que se hacen en forma individual.

Los ejercicios ilustrados deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.

Elaborado: Mejía Gómez Germania Alexandra

Ejercicio 1

Tema: Balanceo de brazos

Objetivo: Determinar coordinar extremidades superiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Caminar lentamente sobre una distancia determinada, mantener el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balanceos de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro. Manteniendo el brazo estirado y ala altura del hombro, primero balancea el brazo a través del pecho y entonces todo lo lejos que puedas a través de un rango de movimiento completo, cómodo y seguro



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados. se controlara mediante la flexibilidad del cuerpo durante su calentamiento el deportista ira ampliando el ángulo de movimiento.

Ejercicio 2

Tema: Caminar y flexionar el tronco

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocar las manos tras la cabeza o en la cintura. Dar un paso hacia adelante y luego baja la cadera en posición de inclinación. La rodilla delantera no debe sobrepasar el dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo. La cabeza debe mantenerse alta y la espalda estirada, el torso debería estar ligeramente inclinado hacia atrás pero la columna estirada. Aguanta uno o dos segundos en la posición baja y luego repite con la pierna opuesta, progresa avanzando hacia adelante con cada paso



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará el número de repeticiones que realiza hasta llegar al fondo de la cancha

Ejercicio 3

Tema: Caminando con las palmas tocando el suelo

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: De pie y con las manos en el costado da una zancada hacia delante hasta bajar a la posición de inclinación. Coloca las palmas de la mano en el suelo apuntando hacia delante. Aguanta durante un segundo vuélvete a levantar y repite con la otra pierna, avanzando con cada paso.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evalúa las repeticiones que cada deportista hace en un término de 1 minuto con intervalos de 30 segundos

Ejercicio 4

Tema: Giro con flexión de pierna-caminando

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocar las manos tras la cabeza. Da un paso hacia delante flexionando la pierna en posición de inclinación y conforme bajas gira el tronco hacia un lado de forma que el codo izquierdo toque con la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un segundo y entonces gira al otro lado hasta que el codo derecho haga contacto con la pierna izquierda. Evita que la rodilla sobrepase la altura del dedo gordo del pie, la rodilla de la pierna que queda atrás debe llegar hasta 1-2 cm del suelo. Repite con la pierna izquierda tocando primero con el codo derecho el exterior de la pierna adelantada y luego la parte interna con el codo izquierdo. Progresa hacia delante con cada paso.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la capacidad de movimiento en el transcurso de recorrido de la línea de fondo al final de cancha

Ejercicio 5

Tema: Caminando con las manos detrás se la cabeza

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocar las manos detrás de la cabeza. Dar un paso hacia delante, colocando el pie delantero a unos 20-25 cm. hacia fuera con relación de la línea del hombro y procede a bajar a la posición de inclinación. Ambos pies deberían apuntar hacia delante durante el ejercicio. Durante la inclinación sigue el mismo procedimiento de seguridad explicado en los dos ejercicios anteriores, teniendo en cuenta la colocación de las rodillas, la cabeza alta y la posición de la espalda ligeramente inclinada (el dorso debería inclinarse ligeramente hacia atrás). Una vez abajo pausa durante un par de segundos y repite con la pierna opuesta, progresando hacia delante con cada paso.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se valorara la extensión muscular y la resistencia que puede tener cada deportista en cada una de sus piernas.

Ejercicio 6

Tema: Inclusión reverso hacia atrás con giros

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocar las manos tras la cabeza. Dar un paso hacia atrás y baja el cuerpo hasta la posición de inclinación. Conforme bajas gira la parte superior del cuerpo para que el codo izquierdo toque la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un par de segundos y gire el cuerpo hasta que el tronco toque la parte interna de la misma pierna. Repite con la pierna izquierda, en este caso dejando que el codo derecho alcance el exterior de la pierna y luego el interior con el codo derecho. Progresa hacia atrás con cada paso.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, la evaluación va dirigida hacia el movimiento de giro el equilibrio y resistencia que debe tener el deportistas, en una seria de 10 repeticiones con descanso de 30 segundos.

Ejercicio 7

Tema: Inclinación lateral-caminando

Objetivo: Determinar coordinar extremidades inferiores.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocarse de pie y realizar un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda estirada hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permitas que la rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantén la espalda ligeramente inclinada. Mantente durante un par de segundos abajo, vuelve hacia arriba y repite el movimiento hacia la parte izquierda Colocar las manos tras la cabeza. Dar un paso hacia atrás y baja el cuerpo hasta la posición de inclinación. Conforme bajas gira la parte superior del cuerpo para que el codo izquierdo toque la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un par de segundos y gire el cuerpo hasta que el tronco toque la parte interna de la misma pierna. Repite con la pierna izquierda, en este caso dejando que el codo derecho alcance el exterior de la pierna y luego el interior con el codo derecho. Progresa hacia atrás con cada paso.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la flexibilidad que puede tener el deportista al estirar sus extremidades inferiores.

Ejercicio 8

Tema: Inclinación a cuatro apoyos

Objetivo: Determinar coordinar extremidades.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Con la posición de pie déjate caer hasta que tus manos alcancen el suelo, mantén el cuerpo extendido y soportado por pies y manos. Con la espalda estirada camina con los pies sin mover las manos. Las piernas deben mantenerse estiradas y lo más juntas posible mientras caminan sin cruzarse. Una vez las caderas han alcanzado la máxima altura, mantén la posición durante unos segundos y vuelve a lanzar las manos hacia delante dejando los pies en el sitio para a volver a encontrar la posición de inicio. Intenta llevar los pies un poco más adelante (entre las manos) tras cada repetición.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la flexibilidad al realizar el cruce de piernas, con una serie de 10 repeticiones.

Ejercicio 9

Tema: Alcance de rodilla-caminando

Objetivo: Determinar coordinar extremidades.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará el ángulo del levantamiento de la pierna de cada deportista para ver su flexibilidad.

Ejercicio 10

Tema: Caminando por arriba-abajo

Objetivo: Determinar coordinar extremidades.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Colocarse de lado, con el hombro derecho apuntando a la dirección a la que te vas a dirigir. Imagina una serie de vallas altas y bajas colocadas a lo largo de la pista. Primero balancea el pie derecho y luego el izquierdo para sobrepasar la primera valla. Una vez sobrepasada la primera valla baja hasta la posición de sentadilla y sigue desplazándote lateralmente como si pasaras por debajo de la segunda valla. Progresa pivotando (media vuelta) de forma que el hombro izquierdo se encuentre ahora apuntando a la dirección que te vas a dirigir para repetir el movimiento, primero yendo sobre la valla y luego por debajo de la siguiente. Vuelve a dar media vuelta y continua con el ejercicio.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la coordinación de movimiento en el momento que tenga que pasar por debajo o por arriba.

Ejercicio 11

Tema: Elevación de rodilla con extensión de cadera- caminando

Objetivo: Determinar coordinar extremidades.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Dar un paso hacia delante con la pierna izquierda y utilizando la manos como asistentes lleva la rodilla derecha hacia el pecho manteniéndola durante un par de segundos. Mientras permaneces de pie apoyado con la pierna izquierda lleva tu mano derecha hacia el pie derecho llevando la pierna hacia atrás y arriba en un movimiento circular. Manteniendo una buena postura intenta llevar la pierna lo más elevado posible, mantén durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna derecha para repetir la acción levantando la pierna izquierda.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados, se evaluará la resistencia en el momento de la flexibilidad de la pierna estirada.

Ejercicio 12

Tema: Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando.

Objetivo: Determinar coordinar extremidades.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Da un paso con la pierna izquierda y luego realiza un círculo con la pierna derecha estirada hacia la mano izquierda; levanta la pierna hasta la altura del hombro, (si llegas). Repite con el lado opuesto, intentando columpiar más alto la pierna con cada repetición.



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados. se valuará el movimiento que realiza el deportista en segundos ya que realizaremos este ejercicio como de reacción al momento del silbato.

FASE IV

VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.

Velocidad de reacción

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Un ejemplo de esta velocidad puede ser cuando el profesor de Educación Física dice "Fuera" en una Carrera de velocidad o Carrera de resistencia, donde la voz puede ser un pito, palmada o un disparo, produciendo un estímulo auditivo lo cual genera en el cerebro una orden motora que incita al cuerpo a correr lo más rápido posible en el momento de escuchar "Fuera".

Velocidad de Contracción Muscular

Es la capacidad que tiene el sistema muscular de contraerse y relajarse, con la velocidad, la fuerza y la coordinación que el movimiento exige. Un ejemplo de esta velocidad puede ser realizar todos los abdominales posibles en un tiempo de 30 segundos.

Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad que tiene un individuo para cubrir una distancia con la mayor prontitud posible. Un ejemplo de esta velocidad puede ser una distancia de 100 m planos, donde el individuo debe realizar una carrera con la mayor velocidad posible, y así terminarla en el menor tiempo.

Las tres clases de velocidad se relacionan entre sí y dependen una de la otra. Ningún individuo podrá desplazarse con una importante velocidad si no posee velocidad de reacción y contracción muscular. Las formas efectivas para desarrollar la velocidad son los métodos de entrenamiento que utilizan repetición de movimiento. Aunque, la velocidad de la persona depende de su potencia muscular y de su coordinación neuromuscular.

Elaborado: Mejía Gómez Germania Alexandra

Ejercicio 1

Tema: Conducciones del balón

Objetivo: Conducir a velocidad el balón.

Materiales: Conos, silbato, cancha balón.

Desarrollo:

- ✓ Dentro del grupo se organiza para que un estudiante lleve el balón.
- ✓ El objetivo consiste en que el jugador que lleva el balón con el pie.
- ✓ En el menor tiempo posible hasta llegar al final



Evaluación: Los deportistas realizan los ejercicios indicados., se evaluará el tiempo que realiza el deportista, en realizar el circuito.

Ejercicio 2

Tema: Conducciones

Objetivo: Conducir a velocidad el balón.

Materiales: Conos, silbato, cancha balón.

Desarrollo:

- ✓ Dos equipos, y cada jugador con un número, en el medio dos balones.
- ✓ Cuando el maestro diga un Nro., los jugadores que tengan dicho Nro., deberán correr hasta coger cada uno un balón y conducirlo hasta su grupo.
- ✓ Gana quien antes los lleve.
- ✓ No se puede patear el balón.



Evaluación: Los estudiantes realizan los ejercicios indicados, se evalúa la velocidad que tiene cada deportista.

Ejercicio 3

Tema: Conducción y pases

Objetivo: Lanzar el balón a un compañero.

Materiales: Conos, silbato, cancha, balón.

Desarrollo:

- ✓ A 4 estudiantes del grupo se les da una pelota a cada uno
- ✓ Conducir el balón hasta llegar al otro extremo de la cancha y pase al compañero.



Evaluación: Los estudiantes realizan los ejercicios indicados, se evalúa la forma de dar el pase al compañero.

Ejercicio 4

Tema: Conducción y pases

Objetivo: Conducir el balón

Materiales: Conos, silbato, cancha, balón.

Desarrollo:

- ✓ En grupos realizar relevos en una distancia determinada.
- ✓ Conducir ida y vuelta.
- ✓ Conducir en zigzag
- ✓ Conducir y lanzar a un compañero.



Evaluación: Los estudiantes realizan los ejercicios indicados, se evaluará el dominio de balón durante los obstáculos, y el pase que se realiza al compañero.

FASE V

ESTRATEGIAS

Muchas veces se confunden los términos de estrategia y de táctica en el fútbol, empleándose como un mismo concepto. Sin embargo son dos cosas radicalmente diferentes. La táctica se asocia con un posicionamiento, formación, siendo básicamente nociones estáticas. El 4-3-3, el 5-4-1 o el 4-4-2 son ejemplos de tácticas en el fútbol. La estrategia es el complemento de la táctica, es decir cómo se van a mover los jugadores o cómo van a reaccionar ante unas situaciones específicas. Este es un concepto dinámico que engloba los movimientos individuales y colectivos y la filosofía de juego.

Vamos a tratar las dos tendencias principales estratégicas que se emplean en la mayoría de sistemas actualmente. Una es más ambiciosa, apuesta por el juego bonito y el control del balón. La otra es más prudente, más rigurosa y se basa en aprovechar los fallos del adversario. Hablaremos de estrategia ofensiva y defensiva, no obstante ambas comparten el mismo objetivo: Ganar.

La estrategia ofensiva

La estrategia ofensiva se basa en la posesión de la pelota; busca tener el control del balón (siendo esta su primera manera de defender) para cansar al rival y ser el dueño de la construcción del ataque. La rapidez, la precipitación y los riesgos ofensivos pasan a un segundo plano menos cuando se está en frente del arco. En ese instante se busca sobrepasar el número de defensores mediante desmarques y algún pase entre la línea defensiva por parte de los medios creativos, aumentando de esta manera no solo las opciones de gol sino también el riesgo de contraataque en caso de pérdida de balón.

El juego se creará mediante pases cortos y seguros que en algunos casos se efectuarán hacia atrás o devolviendo al mismo jugador que dio el pase previo. Se juega con paciencia la pelota buscando el fallo del rival y ensanchando el campo forzando a la defensa adversaria a estar continuamente en movimiento para generar espacios y aprovechar algún fallo de cobertura.

La idea principal es meterse entre la línea de medios y la defensa contrarias abriendo el juego a las bandas para buscar las entradas al área desde ahí. Este

sistema necesita un jugador en punta que pivote en ataque, atlético y a ser posible (aunque no indispensable) buen cabeceador. El equipo debe evitar en todo lo posible los errores individuales (pases fallados, duelos perdidos, etc.) que desemboquen en pérdidas de balón para evitar los contraataques.

Cuando un equipo que emplea una estrategia ofensiva pierde el esférico, la recuperación de balón se inicia con una presión de los atacantes y los medios creativos. El objetivo es recuperar el balón lo más arriba posible evitando la construcción de juego del adversario y obteniendo nuevamente una posibilidad de creación propia con más espacios en la defensa rival.

La estrategia defensiva

La estrategia defensiva cede el balón y la iniciativa de juego al rival; su objetivo es reaccionar rápido para aprovechar la pérdida de balón y el juego de transición rápido y efectivo.

Esta manera de jugar no se basa únicamente en esperar al rival y sus fallos; es un concepto distinto en el que los defensores (la gran mayoría del equipo, por no decir el equipo entero) van a provocar la pérdida de la pelota del adversario. Las interrupciones en la construcción del juego rival se realizan mediante múltiples acciones. Se puede interrumpir el juego mediante faltas evitando la creación y fomentando la continuidad y el encadenamiento de las acciones rivales, o realizando una fuerte presión de manera individual o colectiva sobre el jugador que conduce el balón (en especial sobre los más creativos o desequilibrantes) para evitar el juego de pases y provocar las intercepciones de la pelota.

El equipo busca neutralizar la zona de construcción rival juntando los medios y los defensores. Suelen ser equipos compactos que juegan en bloque intentando siempre tener el balón por delante de la media. Cuando se produce la recuperación del balón, el equipo se lanza rápidamente hacia el ataque buscando un juego directo en profundidad, vertical y no tanto en anchura.

La decisión de una u otra estrategia depende (al igual que la táctica) del entrenador aunque está condicionada por los perfiles con los que cuenta entre su plantilla. Un sistema ofensivo necesita extremos, creadores y un delantero de potencia física.

Una filosofía defensiva debe contar con uno o dos medios defensivos muy eficaces y atacantes rápidos.

Sin embargo la selección de una estrategia u otra también se verá afectada por las necesidades de juego. Por ejemplo si se es el equipo que juega en casa predominará la actitud ofensiva, o si se va por debajo en el marcador; sin embargo si se juega contra un equipo teóricamente muy superior se buscará emplear una estrategia más bien defensiva.

Elaborado: Mejía Gómez Germania Alexandra

Ejercicio 1

Tema: Apertura del ataque

Objetivo: Desarrollo de la táctica.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Apertura del ataque. Posición inicial del ataque que se caracteriza por tener más o el mismo número de jugadores en la zona de elaboración (normalmente), que en la zona de finalización. En esta fase del ataque decidimos por donde comenzar el ataque (abrir el ataque), por el centro (desmarque del cierre en el caso del sistema 3-1), por las banda (desmarque del ala en el caso del sistema 3-1). Si lo vemos por sistemas;



Evaluación: Los deportistas realizan la estrategia indicada, se evaluará el sistema de ataque con la marcación o no del gol en el arco contrario.

Ejercicio 2

Tema: Elaboración del ataque

Objetivo: Desarrollo de la táctica.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Se caracteriza por el desarrollo del ataque, donde tratamos de dar continuidad al ataque, para conseguir una acción ventajosa numérica o espacial y pasar a la fase de finalización. En esta fase tratamos de mantener el equipo equilibrado. Un cosa curiosa es que esta fase, utilicemos el sistema que utilicemos nos lleva a un 2-2, con dos jugadores elaborando, otro en desmarque de ruptura y otro en desmarque de apoyo para equilibrar la entrada del siguiente jugador.



Evaluación: Los deportistas realizan la estrategia indicada, evaluamos la demarcación en el ataque con la reacción mediante disparo al arco.

Ejercicio 3
Tema: Finalización
Objetivo: Desarrollo de la táctica.
Materiales: Conos, silbato, cancha.
<p>Desarrollo: Fase que se caracteriza por acumular más jugadores en la zona de finalización.</p> <p>Por lo tanto de una forma sencilla podemos decir que todos los sistemas de ataque nos llevan al 2-2. Ya que en la fase de elaboración todos confluyen en una situación de equilibrio. Dos hombre en la zona de elaboración, otro desmarcando en ruptura-apoyo y otro en apoyo-ruptura.</p> <p>De esta forma podemos crear un modelo de ataque basado en el 2-2. Creando este modelo nuestro juego siempre tendrá continuidad (ya que aseguramos la fase de elaboración).</p> <p>A partir de ahí tendremos otras dos cuestiones que trabajar.</p> <p>a) Las distintas aperturas (que deben estar enfocadas a nuestro modelo de juego, a las diferentes defensas que podemos recibir y al hecho de analizar cómo podemos obtener más ventajas numéricas o espaciales en los menos movimientos posibles). Estas aperturas se deberán tener en cuenta que las posiciones iniciales nos permiten ciertas ventajas rápidas y movimientos.</p> <p>b) Frescura, descaro y trabajo de medios tácticos y conceptos técnicos para facilitar la finalización. Aprovechar las ventajas generadas en la elaboración</p>



Evaluación: Los deportistas realizan la estrategia indicada, se evaluará la desmarcación y rapidez de como el deportista puede defender y atacar en simulación de juego.

Ejercicio 4

Tema: Finalización

Objetivo: Desarrollo de la táctica.

Materiales: Conos, silbato, cancha.

Desarrollo: Fase que se caracteriza por acumular más jugadores en la zona de finalización.

A partir de ahí tendremos otras dos cuestiones que trabajar.

a) Las distintas aperturas (que deben estar enfocadas a nuestro modelo de juego, a las diferentes defensas que podemos recibir y al hecho de analizar cómo podemos obtener más ventajas numéricas o espaciales en los menos movimientos posibles). Estas aperturas se deberán tener en cuenta que las posiciones iniciales nos permiten ciertas ventajas rápidas y movimientos.

b) Frescura, descaro y trabajo de medios tácticos y conceptos técnicos para facilitar la finalización. Aprovechar las ventajas generadas en la elaboración.



Evaluación: Los deportistas realizan la estrategia indicada, se evaluará el trabajo realizado en un partido amistoso.

RECOMENDACIONES

- ✓ No se debe olvidar que se trabaja con adolescentes, por lo tanto, se debe respetar las etapas sensibles de éstos.
- ✓ Los ejercicios deben estar adaptados a las condiciones físico-técnicas de los estudiantes.
- ✓ El espacio donde se va a desarrollar los entrenamientos debe ser el adecuado, para evitar problemas de lesiones.
- ✓ El calzado a utilizar debe ser el adecuado, evitando el uso de zapatos de pupos en edades tempranas, preferiblemente pupillos.
- ✓ La ropa deberá ser la adecuada a la práctica de este deporte, lo más cómoda posible, una camiseta, una pantaloneta y un calzado adecuado.
- ✓ Los horarios para los entrenamientos serán por la tarde, preferiblemente luego de las tres de la tarde, evitando las horas en las que más fuerte pega el sol.
- ✓ Se recomienda el uso de protector solar para disminuir el impacto de los rayos UV.
- ✓ Los instrumentos a emplearse en el desarrollo de los entrenamientos deben estar adaptados a las edades en las que se va trabajar.
- ✓ Los entrenamientos deberán promover la iniciativa y creatividad de los estudiantes.
- ✓ El entrenador deberá fomentar el afán lúdico y recreativo de los estudiantes.

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- ALABARCES, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- ALVAREZ BEDOLLA, A. (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Buenos Aires,.
- ALVAREZ DE VILLAR, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid.: Ed. Gymnos. .
- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física*.
- AMOS COMENIO, J. (2000). *Didáctica Magna*. Porrúa.
- ANTÓN, J. L. (1989). *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga.: Junta de Andalucía (Colección Unisport). .
- ARANA, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- ARIAS, G. D. (2005). *“Enseñanza y Aprendizaje”*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- AYMA, G. V. (1996). *Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque Constructivista*. UNSAAC.
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- BARRIGA A., F. y. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México.
- BELTRÁN, F. (1991). *Iniciación al Fútbol Sala-Técnica y planificación*. Zaragoza: CEPID.
- BERALDO, S. y. (2000). *Preparación física total*.
- BIOLASTER. (2014). http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo.
- BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: Inde.

- BLAZQUEZ, S. D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: Inde.
- CAGIGAL, J. (1996). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*. Cadiz.
- CAILLY, P. (2001). *Descubrimiento de los Talentos Deportivos*. Colombia: Luz.
- CALLEJA, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*.
Diputación Foral de Vizcaya.
- CARVEY, R. (2001). *Deporte*.
- CASTAÑO, R. J. (2008). *Educación Física y Capacidades Físicas*.
- CAZORLA, F. (1979).
- CHIMBOLEMA, M. (2012). *Motricidad infantil*.
- COMETTI, G. (2004). *Preparación Física*.
- CONTRERAS. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Zaragoza.: Inde. .
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*.
- CORTEZAGA, F. L. (2004). *Preparación física*.
- CUEVAS, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- D ALESSANDRO DE LA HERA, D. (2009). *Futsal Metodología*. Brasil.
- DELGADO, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- DELGADO, M. (1997). *El ENTRENAMIENTO de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria*.
- DELGADO, M. (1997). *El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria*.
- DIAZ LUCEA, J. (2000). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Madrid: Inde.
- DIETRICH Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- DIETRICH Martin, D. (2001). *Manual de metodología del ENTRENAMIENTO Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.

- DOUGALL, W. G. (1995). *Evaluación fisiológica del deportista*. Paidotribo.
- ESTADELLA, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- FERNANDEZ, G. (1978). *Motricidad*.
- FLORES, Q. G. (2010).
- FORTAEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Colombia: Korneki Editorial.
- FORTALEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Colombia: Korneki Editorial.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (1997). *Bases metodológicas del entrenamiento*. La Habana: Editorial del Pueblo.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (1997). *Entrenamiento deportivo: alta metodología*. La Habana: Editorial del Pueblo.
- FORTEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- GAMBETTA, V. (1990). *Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento*. Roma.
- GARCIA GAROZZO, P. (2003). *Corporación Deportiva Fénix*.
- GARCIA MANSO, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. . Madrid: Gymnos.
- GARCÍA MANSO, J. M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. : Gymnos.
- GARCIA, G. P. (2003). *Corporación Deportiva Fénix*.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- GOMEZ, R. H., & Martínez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- GONZALEZ RUANO, E. (1979). *Métodos indirectos para determinar el máximo consumo de oxígeno*.
- GONZÁS, A. (2007). *Didáctica o dirección del aprendizaje*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

- GROSSER, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium .
- HARRE, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*.
- HERNANDEZ, P. C. (1996). *La preparación física especial*.
- HERNANDEZ, P. C. (2004). *La preparación física especial*.
- HUIZINGA. (1938). *El Juego*.
- JIMENEZ, J. (1982). *Motricidad*.
- LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*.
Barcelona: PAIDOS. .
- LE BOULCH, M. (1996).
- LORENZO, A. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao.
- MARTIN. (1977). *Entrenamiento*.
- MATVEEV, L. (1992). *Fundamentos del ENTRENAMIENTO deportivo*. Moscú.:
Ed. Ráduga.
- MIRELLA, R. (2012). *Las nuevas metodologías del entrenamiento*.
- MONTERO, J. (2011). *El libro negro del deporte*.
- MOZO, C. L. (2002). *Los Métodos Educativos en el marco de la* .
- MYRES, P. y. (1982). *Niños con dificultades en el aprendizaje*. Mexico: Limusa.
- NAVARRO, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- NIERI, R. D. (2000). *COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO* .
- PADIAL, P. (2001). *Fundamentos del ENTRENAMIENTO deportivo*. Granada.:
INEF. .

- PADIAL, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada. Granada: INEF. .
- PALACIOS, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella. .
- PALACIOS, M. (1997). *Deporte y Salud*.
- PETIT, R. (1993). *Entrenamiento Deportivo*.
- PIAGET, J. (1966). *La formación del símbolo en el niño : imitación, juego y sueño : imagen y representación*. México D.F.
- PILA TELEÑA, A. (1985). *Evaluación de la educación física y los deportes*. Pila Teleña Madrid.
- PLATONOV. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- PLATONOV, V. N. (1995). *El ENTRENAMIENTO deportivo. Teoría y Metodología*. Barcelona.: Paidotribo.
- RODRIGUEZ GARCIA, P. (1995). *Fundamentos del esfuerzo físico como base de una adecuada sistematización*. Murcia. : Diego Marín. .
- RUIZ PEREZ, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos. .
- SCHMIDT, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- THORPE, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to .teaching for understanding*.
- TORRES, J., & RIVERA, E. Y. (1996). *Fundamentos de la Educación Física*. Granada: Ed. Rosillo. .
- TOTO, E. (1994).
- VENEGAS, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- VICENTE, M. Y. (1995). *Teoría y Práctica del acondicionamiento físico*.
- ZATSIORSKI, V. (1989). *Metrología deportiva*. Editorial. Planeta.

ANEXOS

Modelo de Encuesta

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial

Encuesta dirigida a los Estudiantes de la Unidad Educativa

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?

SI () NO ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

SI () NO ()

Pregunta 6.- ¿Conoce usted la metodología correcta para la enseñanza del futsal?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Considera usted que los métodos utilizados son los correctos en la enseñanza del futsal?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento, mejoraremos el entrenamiento del futsal?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

Modelo de Encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a los Docentes y Autoridades de la Unidad Educativa



Indicaciones Generales:

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

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

SI () NO ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted escenarios apropiados para el perfeccionamiento de las capacidades físicas en la Institución?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

SI () NO ()

Pregunta 5.- ¿Será beneficiosa la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes?

SI () NO ()

Pregunta 6.- ¿Conoce usted métodos para la correcta enseñanza del fútbol en la Institución?

SI () NO ()

Pregunta 7.- ¿Realiza algún sistema para mejorar la enseñanza del futsal en la Institución?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Considera usted que los métodos utilizados son los correctos en la enseñanza del futsal?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Con la aplicación eficiente de los métodos de entrenamiento, mejoraremos el entrenamiento del futsal?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

FOTOGRAFIAS





CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Año 2015		ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO		
1	Diseño del proyecto	■	■	■															
2	Presentación del proyecto				■	■													
3	Tutoría con el Asesor 1					■	■												
4	Elaboración del Capítulo I						■	■	■										
5	Tutoría con el asesor 2							■	■	■									
6	Elaboración de los Instrumento							■	■	■									
7	Aplicación de los Instrumentos								■	■	■								
8	Tutoría 3									■	■	■							
9	Procesamiento de datos										■	■	■	■					
10	Tutoría 4											■	■	■					
11	Estructura del 3er Capitulo												■	■	■				
12	Presentación del Borrador														■	■			
13	Tutoría 5															■	■		
14	Redacción Final																	■	
15	Presentación e incorporación																	■	■

