



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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención: CULTURA FÍSICA

TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA
MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO.

AUTOR: Marco Vinicio Ortiz Robles

TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta.

AMBATO – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación con el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO”** desarrollado por el Sr. Ortiz Robles Marco Vinicio, 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.

EL TUTOR



Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

1801697796

AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN

Yo, Marco Vinicio Ortiz Robles, con C.C. 1804376448 dejo en constancia de que el presente informe con el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO”**, es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

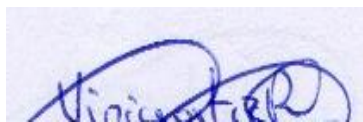


Marco Vinicio Ortiz Robles

1804376448

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



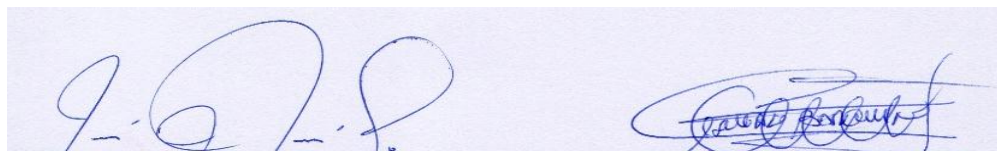
Marco Vinicio Ortiz Robles

1804376448

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

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO”**, presentado por el Sr. Ortiz Robles Marco Vinicio, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Abril – Septiembre 2015, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios. Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

The image shows two handwritten signatures in blue ink on a light blue background. The signature on the left is for Mg. José Garcés Mosquera, and the signature on the right is for Mg. Christian Barquín. Both signatures are written in a cursive style.

Mg. José Garcés Mosquera
MIEMBRO

Mg. Christian Barquín
MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente Trabajo investigativo quiero dedicarlo con mucho cariño, respeto a las personas más especiales que Dios me ha dado por tener la dicha de compartir momentos inolvidables porque ellos son mi fuente de inspiración, por aportar a mi formación y sobre todo por no haber desmayado nunca en su apoyo en esta lucha constante de mi formación académica. En este trabajo va sintetizado con todo mi amor y reconocimiento a mis padres que son el pilar fundamental de mi vida, por mi oportunidad de existir, a mi esposa por su comprensión, confianza, gracias a su apoyo he llegado a realizar uno de los anhelos más grandes de mi vida, también a mi hijo que es fruto de inmenso amor el cual es mi confianza donde depositó todos mis esfuerzos con los cuales he logrado culminar esta meta y por lo cual les agradeceré eternamente.

Marco Vinicio

CONTENIDO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN	XII
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	3
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO	7
1.2.3. LA PROGNOSIS	7
1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.5. INTERROGANTES.....	8
1.2.6. DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS.....	9
1.3. JUSTIFICACIÓN	9
1.4. OBJETIVOS.....	10
1.4.1. GENERAL	10
1.4.2. ESPECÍFICO	10

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
FUNDAMENTACION TEORICA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	18
CAPACIDADES FISICAS.....	25
FUNDAMENTACION TEORICA VARIABLE DEPENDIENTE.....	44
LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.....	44
LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.....	49
PERIODIZACIÓN DEPORTIVA.....	52
EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	54
2.5 HIPOTESIS.....	65

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE.....	66
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	66
3.3 NIVEL O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	67
Nivel descriptivo.....	67
Nivel explicativo.....	67
Nivel exploratorio.....	68
Nivel Correlacional.....	68
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	69
3.5 OPERACIÓN DE LAS VARIABLES.....	70
VARIABLE INDEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA.....	70
VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	71
3.6 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	72
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	73

CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	74
4.2. Verificación de la hipótesis	82
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. CONCLUSIONES	86
5.2. RECOMENDACIONES	87
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA	
6.1. TEMA	88
6.2 DATOS INFORMATIVOS	88
6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	88
6.4. JUSTIFICACIÓN	89
6.5. OBJETIVOS	90
6.5.1. OBJETIVO GENERAL	90
6.5.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS	90
6.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	90
6.6.1. FACTIBILIDAD ECONÓMICA	91
6.6.2. FACTIBILIDAD SOCIO CULTURAL	91
6.6.3. FACTIBILIDAD TÉCNICA	91
6.6.4. FACTIBILIDAD POLÍTICA	92
6.6.5. FACTIBILIDAD LEGAL	92
CONTENIDO DE LA PROPUESTA	93
MATERIALES DE REFERENCIA	118
LINKOGRAFÍA	120
4.4 ANEXOS	124

INDICE DE TABLAS

TABLA # 1 POBLACIÓN Y MUESTRA	69
TABLA # 2 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	72
TABLA # 3 PREGUNTA No. 1. ¿Ejercicio físico necesario?	74
TABLA # 4 PREGUNTA No. 2. ¿Movimiento del cuerpo?	75
TABLA # 5 PREGUNTA No. 3. ¿La Velocidad es importante?	76
TABLA # 6 PREGUNTA No. 4. ¿Buena resistencia?.....	77
TABLA # 7 PREGUNTA No. 5. ¿Entorno Vital?	78
TABLA # 8 PREGUNTA No. 6. ¿Entorno Entrenamiento?	79
TABLA # 9 PREGUNTA No. 7. ¿Desventaja en Rendimiento?	80
TABLA # 10 PREGUNTA No. 8. ¿Lesiones deportivas?.....	81
TABLA # 11 CÁLCULO DE GRADOS DE LIBERTAD.....	84

ÍNDICE DE GRAFICAS

GRAFICA # 1 ARBOL DE PROBLEMAS.....	6
GRAFICA # 2 RED DE INCLUSIÓN CONCEPTUAL.....	15
GRAFICA # 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS V.I.	16
GRAFICA # 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS V.D.....	17
GRAFICA # 5 PREGUNTA No.1.....	74
GRAFICA # 6 PREGUNTA No.2.....	75
GRAFICA # 7 PREGUNTA No.3.....	76
GRAFICA # 8 PREGUNTA No.4.....	77
GRAFICA # 9 PREGUNTA No.5.....	78
GRAFICA # 10 PREGUNTA No.6.....	79
GRAFICA # 11 PREGUNTA No.7.....	80
GRAFICA # 12 PREGUNTA No.8.....	81
GRAFICA 21 GRADOS DE LIBERTAD	84

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

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA
MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO.**

Autor: Ortiz Robles Marco Vinicio

Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN

En la presente investigación se intenta establecer el nivel de correlación existente entre la preparación física del fútbol y el rendimiento deportivo, llegando a elaborar el presente tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO.”**, para lo cual se diseña una guía de ejercicios para mejorar sus cualidades físicas. En el marco teórico tendremos una integra recopilación conceptual de la preparación física del fútbol, lo cual debe conocer un jugador y un equipo. En la metodología el estudio consistió en un procedimiento exploratorio a través de encuestas. Y los datos conseguidos pasaron por estudios para obtener resultados precisos a los interrogantes de la investigación. Igualmente se destaca las conclusiones y recomendaciones más importantes obtenidas después del análisis e interpretación de los datos, por tanto nació la importancia de realizar una propuesta que fue la elaboración de una guía de ejercicios de forma personalizada cuyo objetivo fue mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados.

Palabras Claves: Preparación Físico, Futbol, Rendimiento, Ejercicios, Cualidades Físicas, Jugadores, Resultados, Interpretación, Guía, Deportistas.

INTRODUCCIÓN

Es necesario la realización de este proyecto investigativo de tesis en beneficio para la Liga Parroquia Martínez, en el aspecto deportivo, todos quieren obtener grandes resultados en los campeonatos, los cuales ayudaran a los clubes a tener jugadores preparados físicamente y mantener un nivel alto en competencias Interparroquiales.

El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis.

CAPITULO I: Tenemos como inicio el tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objetivo de investigación, justificación y objetivos de investigación.

CAPITULO II.- Marco Teórico, donde se detalla los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales, la conceptualización de las variables dependiente e independiente, la hipótesis, y el señalamiento de las variables.

CAPITULO III.- Metodología, en la que se describe el enfoque de investigación, modalidad básica, población y muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, la recolección de la información así como su debido procesamiento.

CAPITULO IV.- Análisis e interpretación de los resultados de la investigación, donde se analizó y interpreto los resultados de las encuestas realizadas a los seleccionados de fútbol de la parroquia y encuestas realizada a Directivos y entrenador.

CAPITULO V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

CAPITULO VI.- Propuesta, se presenta el desarrollo de la propuesta de solución al problema de investigación, con los datos informativos, los antecedentes, la justificación, la factibilidad, el objetivo general y específicos que se pretende alcanzar mediante la implementación de la misma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA LIGA PARROQUIA MARTÍNEZ DEL CANTÓN AMBATO.

1.2. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACION DEL PROBLEMA

“En el mundo actual el fútbol es el deporte por excelencia más seguido. Que si Messi, que si Cristiano, que si Neymar o Agüero, para ser tan buenos como ellos hace falta tener un talento innato para dominar todas las técnicas con el balón y tener una visión de juego fabulosa, así como una agilidad cual felino perseguido por una manada de perros en celo. Pero también es cierto que para complementar el éxito de estos grandes jugadores, es necesario que tengan una preparación física a la altura de las circunstancias, algo envidiable”. JuanMi Guirado en Entrenamiento personal, edición, 14/02/2013.

En el Ecuador muchas veces entrenan equipos de fútbol haciéndolo base como entrenan los equipos profesionales de la región o simplemente como se ha entrenado a personas hace varios años o en categoría Sénior.

El entrenador sólo varía la intensidad o la duración del ejercicio, pero busca el mismo objetivo que los deportistas mayores o profesionales.

En infinidad de ocasiones se ha observado por los estadios de fútbol del país a jugadores en edades tempranas realizar ejercicios sin el componente principal del deporte: el balón, que es única y exclusivamente por lo que juegan

las promesas, porque quieren meter/atajar goles, quieren disfrutar del tacto de éste.

Ejercicios como las carreras continuas, los fartlecks sin balón, los ejercicios de subir y bajar escaleras, los ejercicios con mancuernas, tienen que ser suprimidos de este deporte, más en categorías primerizas que lo que desean es que se enganchen al deporte que lo enamoren para toda la vida.

En lo deportivo la preparación física es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar, mejorar las cualidades físicas como las motrices básicas de cada deportista para tener un mejor rendimiento deportivo.

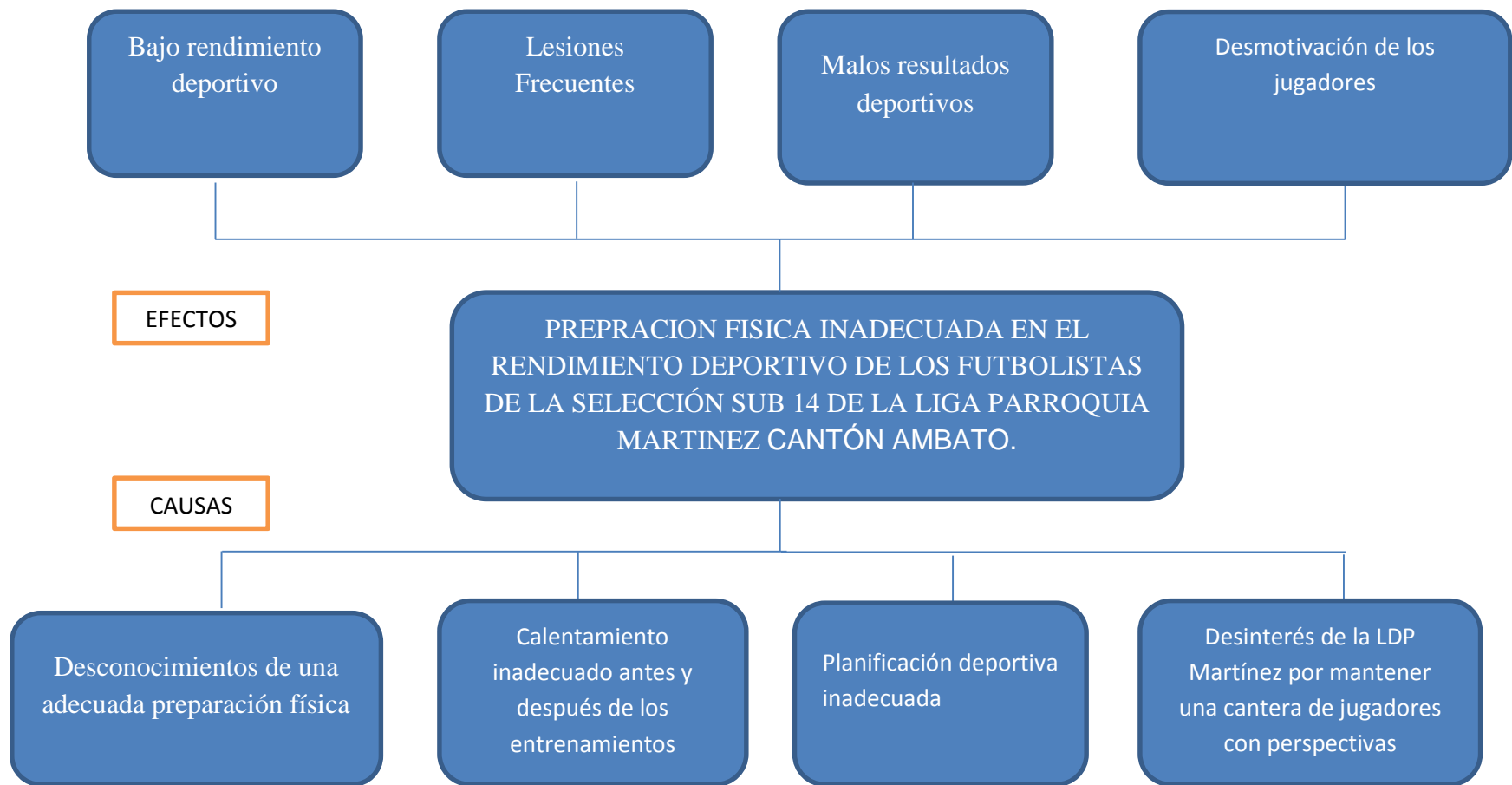
A nivel de la **Provincia de Tungurahua** la preparación física en los diferentes clubes está siendo realizadas por profesionales que buscan mejorar a sus deportistas, para este fin los profesores deben tener constante actualización de curso ya que la preparación física avanza, este motivo no permite que los deportistas no están rindiendo en la cancha como se debiera, es así que existe muchas lesiones que conllevan al retiro de su deporte favorito. En la ciudad de Ambato ocurre igual en el ámbito de la preparación física pues no tienen un curso de preparación física, lo que las personas preparadas para realizar dichas actividades creando daños irreversibles en los deportistas de líneas menores como son los clubes.

En la **Liga Parroquia Martínez** los deportistas han crecido en gran número tanto que el fútbol es uno de los deportes más practicado por los chicos de todas las edades y que mediante la preparación física ellos podrían alcanzar un buen nivel si ponemos en práctica todo los conocimientos desarrollar todo su potencial.

Los deportistas no tienen un buen rendimiento pues no hay un seguimiento con una persona preparada en fútbol donde los deportistas puedan realizar

dos veces por semana un entrenamiento para que se ajustan a un calendario de rutina de preparación, formación y entrenamiento, podemos observar que estos clubes están integrados por personas que son ajenas al deporte, realizan otras actividades y solo se reúne al encuentro con otros clubes los fines de semana sin tener previa preparación con sus jugadores.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



GRAFICA 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS

ELABORADA POR MARCO VINICIO ORTIZ ROBLES

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Desconocimientos de una adecuada preparación física ha provocado que parte de los entrenadores y deportistas de la selección de Martínez cause bajo rendimiento en los futbolistas de la selección sub 14.

Calentamiento inadecuado antes y después del entrenamiento de futbol produce en los jugadores lesiones frecuentes. Mala preparación física y lesiones en los partidos parroquiales.

La planificación deportiva inadecuada llevara a los seleccionados a obtener malos resultados en el rendimiento deportivo, en los partidos de futbol ya que los jugadores deben estar conscientes de sus errores.

Desinterés de la L.D.P. Martínez por una cantera de jugadores con perspectivas profesionales causan un abandono de la juventud de la parroquia por jugar futbol profesional, cabe destacar que muchos jugadores se quedaron obstaculizados por no tener un apoyo por parte de un entrenador para llegar a ser jugadores de primer nivel señalando que se quedó para jugar futbol barrial, a causa de que los jugadores piensan que no están a la altura de profesionales y que no tendrán oportunidad para demostrar su juego por falta de categorías formativas.

1.2.3. LA PROGNOSIS

El bajo rendimiento deportivo causara malos resultados en la actividad física es un problema ya que la falta de entrenamiento no permite desarrollar sus capacidades en el campo de juego a los deportistas que quieren llegar a un buen nivel deportivo.

Si los deportistas no controlan su rendimiento físico pueden tener lesiones muy graves que pueden afectar a sus capacidades físicas, musculares, fatiga psicológicas, lesiones cardíacas y poder llegar a una muerte súbita.

Si al deportista no le instruimos sobre la preparación física podrán perder la categoría o llegar a eliminarse de finales y no conseguir su objetivo así como perder la categoría, también pérdida de tiempo de trabajo por no tener una planificación deportiva.

Los deportistas cometerían muchos errores porque desconocen de un entrenamiento, llegaría a bajo rendimiento y desinterés por entrenar como futbolista profesional, tratando de imitar a los grandes jugadores.

Al igual que la motivación decaería a los muchachos lo cual los llevaría a vicios como el alcohol, drogas, podrían echar a perder su vida, el deportista dejaría de entrenar su buen estado llegara a perderse.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la preparación física en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquial Martínez del Cantón Ambato durante el periodo Abril – Agosto 2015?

1.2.5. INTERROGANTES

¿Cómo es la preparación física de los deportistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del cantón Ambato?

¿Cuál es rendimiento deportivo de los jugadores de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del cantón Ambato?

¿Cómo se puede aplicar la preparación física en el rendimiento deportivo de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del cantón Ambato?

1.2.6. DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS

Campo: Deportivo

Área: Fútbol

Aspectos: Preparación física

DELIMITACIÓN TEMPORAL

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el período Abril – Septiembre 2015.

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se realizó a los futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del cantón Ambato.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Los futbolistas de la selección sub 14, autoridades de la parroquia, directivos de la liga parroquial y delegados de equipos de la parroquia.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es considerada **importante** ya que la práctica de ejercicios físicos mejora el rendimiento deportivo y las condiciones de cada deportista, evita el aumento excesivo de peso lo que proporcionara a los deportistas un mejor rendimiento físico. Como también disminuye las molestias físicas y evita la fatiga muscular en los partidos de futbol.

Es **impactante** ya que se promueve el ejercicio físico sistemático para mejorar la salud también contribuye decisivamente a la prolongación del hombre y dejar atrás los típicos ejercicios de calentamiento.

Es muy **interesante** por los nuevos ejercicios que van a conocer de la manera que siempre los deportistas estén preparados para realizar actividad física con diferentes cargas e incluso un pre calentamiento.

Por lo cual el objeto de investigación será de mucha **utilidad** en los ejercicios físicos empleados en los deportistas para mejorar su rendimiento.

En vista del bajo rendimiento deportivo se **beneficiara** a los futbolistas de la selección sub 14 que se verán favorecidos con nuevas formas entrenar y ejercicios para llegar a un buen nivel y evitar múltiples lesiones, y también a los clubes al cual pertenecen los jugadores.

Es **factibilidad** por cuanto se tiene el apoyo de toda la directiva de la Liga parroquial Martínez para con este proyecto llevar a concientizar al deportista que las malas preparaciones los llevaría a tener lesiones graves, su consecuencia seria retiro del futbol.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. GENERAL

Analizar la preparación física en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

1.4.2. ESPECIFICO

Determinar la Preparación Física de los futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato

Identificar el Rendimiento Deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

Buscar la solución al problema de la Preparación Física en el Rendimiento Deportivo de los jugadores de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del cantón Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El contenido de este trabajo, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis en la Universidad Técnica de Ambato y se encontró trabajos con similitud al tema en estudio; Además indagado a los largo de la historia en **LA PARROQUIA AUGUSTO N. MARTINEZ EN LA LIGA BARRIAL** que no existen antecedentes relacionados con el tema.

TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "LA GRAN MURALLA " INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES.

AUTOR: CÓRDOVA MARCO

AÑO: 2009

CONCLUSINES

- Comprendimos que la Preparación Física, a través de sus diferentes clasificaciones: general y especial, posee un alto grado de influencia sobre el rendimiento de los deportistas.
- Atraves de la preparación física buscamos mejorar en el rendimiento de los niños de la escuela la gran muralla en campeonatos interescolares.

TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL, INCIDE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "BAÑOS" DEL CANTÓN BAÑOS DEL AÑO LECTIVO 2008 – 2009.

AUTOR: MEJÍA JAVIER

AÑO: 2009

CONCLUSIONES

- Poco apoyo del resto de docentes hacia el deporte de la institución para las participaciones deportivas.
- Los estudiantes no seguían las planificaciones pertinentes para mejorar re rendimiento y buscaba apoyo de las autoridades.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El Paradigma Crítico base del trabajo, porque a través de este se logra formar personas integras con una buena preparación física la cual permita tener un mejor rendimiento deportivo para un mejor desenvolvimiento en el ámbito profesional, esto quiere decir formando personas con una buena calidad de vida personas que piensen en sus sentimientos por el futbol.

La filosofía es el estudio de una variedad de problemas fundamentales acerca de cuestiones como la existencia, el conocimiento, la verdad, la moral, la belleza, la mente y el lenguaje es la madre de todas las ciencias donde los jugadores se pueden comunicar entre ellos, dentro y fuera de la cancha.

La cultura física abarca múltiples sectores de la vida educativa, nos enseña a relacionarnos con la sociedad y convivir en armonía transformando todo desafío físico en juego.

Lo verdaderamente importante es llegar a ser una persona respetuosa y tolerante con el resto de seres humanos.

La metodología de enseñanza aprendizaje en las diferentes prácticas será de mucha importancia la utilización de material y espacios para un óptimo

desempeño lo cual permitirá cumplir todas las expectativas formuladas en las planificaciones de trabajo.

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

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Sección sexta

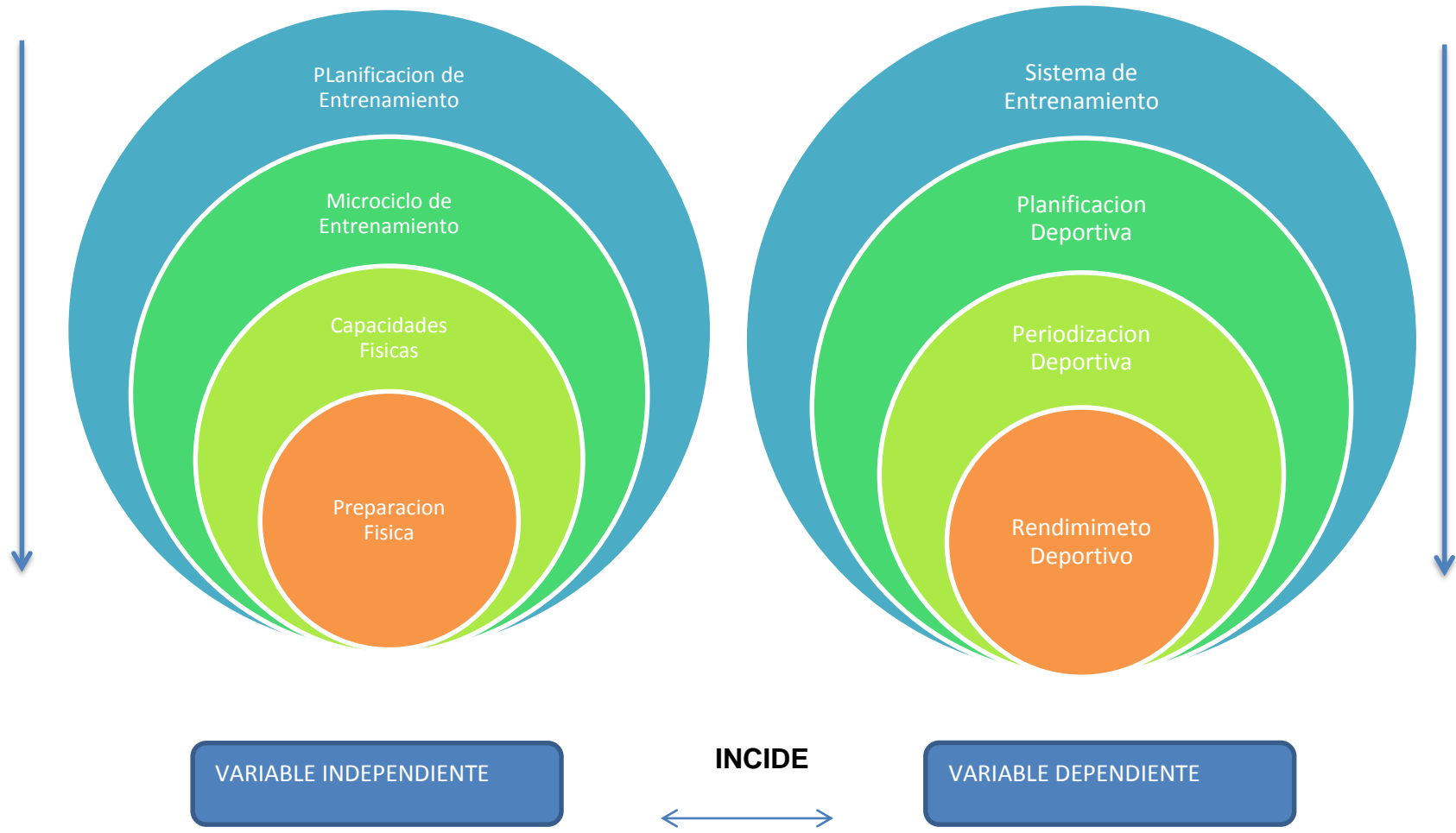
Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

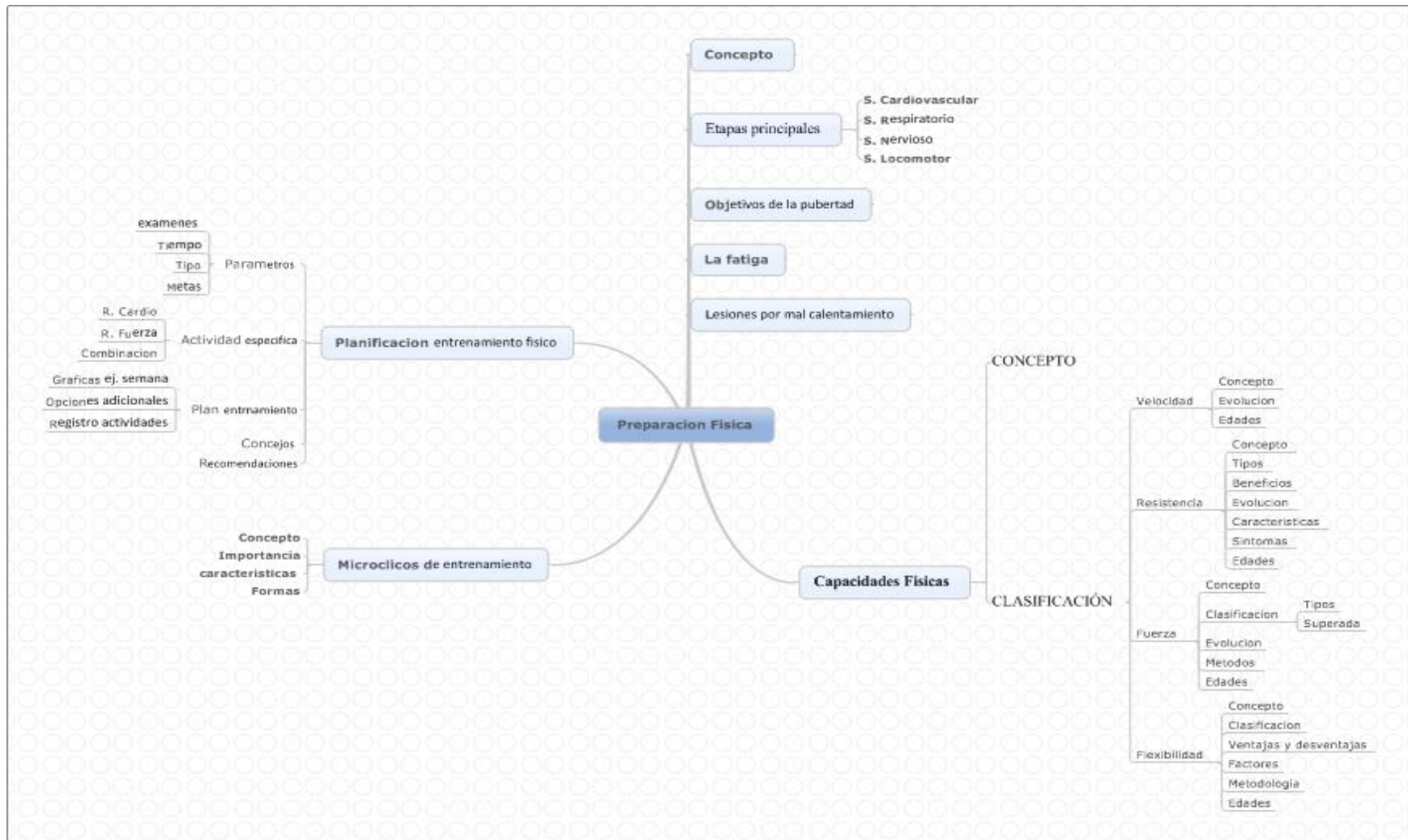
Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTAL

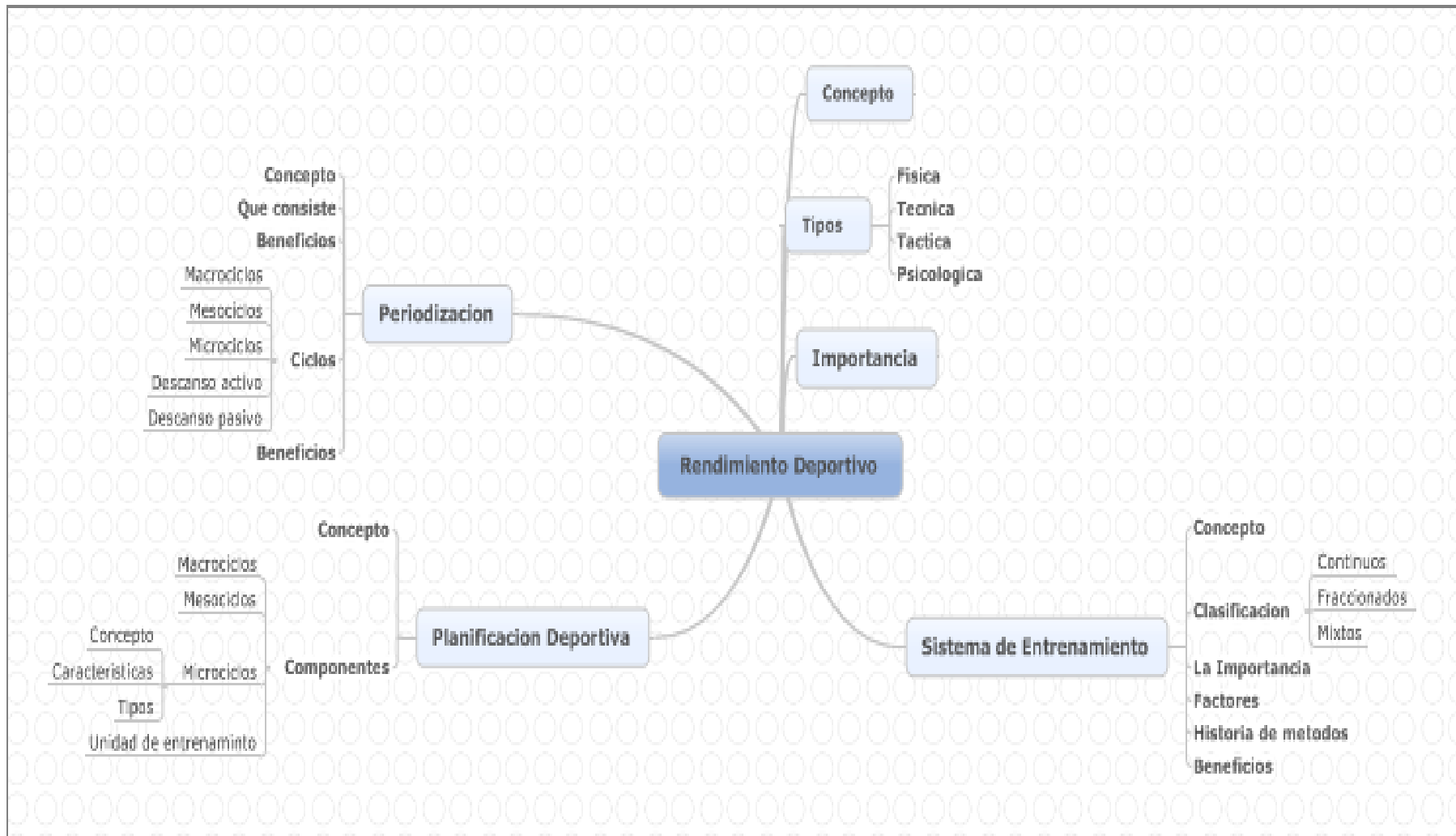


GRAFICA 2 RED DE INCLUSIÓN CONCEPTUAL
ELABORADO POR: MARCO VINICIO ORTIZ ROBLES



GRAFICA 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS V.I.

ELABORADO POR: MARCO VINICIO ORTIZ ROBLES



GRAFICA 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS V.D.

ELABORADA POR: MARCO VINICIO ORTIZ ROBLES

FUNDAMENTACION TEORICA VARIABLE INDEPENDIENTE

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.

Concepto

“La define como el proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito”. Sánchez B. (1994).

Determina los Parámetros

Cada programa debe estar diseñado para alcanzar las necesidades de tu cuerpo, horario, gustos y metas. Ciertas limitaciones físicas, compromisos de tiempo, preferencias y metas pueden proveer la estructura básica de tu programa. Una vez que hayas identificado tus necesidades y metas, puedes construir el plan de ejercicio que sea efectivo y conveniente.

Hazte un EXAMEN FÍSICO para identificar cualquier limitación física. Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento físico, es importante que te examine un profesional de la salud. Un doctor o enfermera puede identificar condiciones médicas, articulaciones débiles, o contraindicaciones para ciertos tipos de ejercicio. Incluso pueden recomendarte tipos de ejercicio específicos que sean seguros para cualquier condición que puedas tener.

Analiza cuánto TIEMPO puedes dedicarle al ejercicio. Sé realista sobre la cantidad de tiempo a la que te comprometes para realizar el régimen físico. La mayoría de los adultos deberían aspirar a completar cerca de 150 minutos de actividad física a la semana, idealmente separada en al menos 3 sesiones. Esto puede variar dependiendo de tus metas y tu nivel actual de condición física.

- Planea el número y la duración de tus sesiones de entrenamiento que puedes esperar completar en cualquier semana. Considera 5 sesiones de 30 minutos con dos días de descanso cada semana, o 3 sesiones de 50 minutos cada semana.

- Planea la hora del día en la que te ejercitarás. Algunos individuos prefieren los ejercicios por la mañana mientras que otros prefieren sesiones en la tarde o durante el fin de semana. El momento del día que te estarás ejercitando puede dictar dónde o cómo completarás la rutina (dentro o fuera, en la casa o en el gimnasio, etc.).

Piensa en los TIPOS de actividades físicas que disfrutas. Para construir un programa de entrenamiento físico efectivo, es esencial que disfrutes o tengas un nivel de compromiso alto para con las actividades que incluirás dentro de tu plan.

Considera una variedad tanto de cardio y fuerza, ya que ambos son esenciales para un programa de entrenamiento físico efectivo.

Determina tus METAS. Tener una meta específica puede también dictar qué tipos de ejercicio puedes incluir en tu plan, la cantidad de tiempo que necesitarás ejercitarte, y si el plan debe incluir ciertos cambios significativos en tu dieta.

Si tus metas incluyen bajar de peso, necesitarás considerar cambiar tu dieta además de incluir actividad de cardio. El entrenamiento de fuerza también es esencial para estimular el metabolismo y quemar más calorías.

Si tu meta se enfoca en un evento o competencia, como un triatlón o maratón, tu programa debe incluir entrenamiento por intervalos, actividades específicas y un compromiso de tiempo mayor. García, J. (1992)

Actividades Físicas Específicas para tu Programa de Entrenamiento

Basándote en los parámetros que has identificado, selecciona actividades para realizar en cada sesión de ejercicio.

Elige tus opciones favoritas para **RUTINAS DE CARDIO**. El cardio no siempre tiene que ser trotar; elige varias opciones para diferentes rutinas que te agraden y que entren en el tiempo, lugar, e intensidad de tu plan.

- Si te estarás ejercitando en casa, considera videos con rutinas de baile, una bicicleta estacionaria o una caminadora, usar la escalera, rutinas una combinación de saltar la cuerda y saltos de tijera.
- Si tienes acceso a un gimnasio, considera dar vueltas a la piscina, usar una elíptica, jugar basquetbol, tomar una clase de aeróbics.
- Si te vas a ejercitar al aire libre, aprovecha las actividades de cardio como un buen juego, andar en bicicleta, carreras con tus hijos, jugar futbol o volibol, o correr con tu perro.

Desarrolla un repertorio de **RUTINAS DE FUERZA**. El entrenamiento de fuerza debe ser parte de todo plan de entrenamiento. Tener una lista de opciones rápidas para construir o tonificar el músculo puede facilitar el tener más variedad para incluir en tu rutina y trabajar diferentes músculos cada semana.

- Considera entrenamiento de fuerza que necesite equipo. Las máquinas de pesas, mancuernas, pelotas y bandas de resistencia son herramientas buenas para una variedad de rutinas de fuerza.
- Si estarás ejercitándote en casa, considera invertir en bandas de resistencia u otros tipos de equipo de entrenamiento de fuerza que no sean costosos y que hagan estas rutinas más convenientes.
- Haz una lista de rutinas de fuerza que no requieran equipo. Usar tu cuerpo como resistencia puede ser muy efectivo para formar músculos en todo desde lagartijas hasta poses de yoga. Las botellas de agua o alimentos enlatados pueden ser usados en lugar de mancuernas, y muchos videos de ejercicio se enfocan totalmente en entrenamiento de fuerza usando el cuerpo como resistencia.

Diseña una combinación de **RUTINAS DE CARDIO Y FUERZA** semanales. Dependiendo de tus metas, tu rutina puede ser más pesada en cardio, fuerza, o una combinación de ambas.

- Si tu meta es perder peso, dedica la mayor parte de tu tiempo a rutinas de cardio. Incluye entrenamiento de fuerza dos veces a la semana y

asegúrate de que tu rutina tonificará los músculos en la parte superior del cuerpo y tu centro así como la parte inferior para un beneficio máximo.

- Si tu meta es tonificar o hacer músculo, dedica tus rutinas principalmente a ejercicios de fuerza. No trabajes el mismo grupo de músculos dos días seguidos; alterna los ejercicios para permitir que tus músculos sanen. Considera 5 o 6 días a la semana para rutinas más cortas, trabajar brazos y abdominales en los días 1 y 3, piernas y espalda en los días 2 y 4, y hacer cardio y el grupo muscular que quieras de nuevo en los días 5 y 6.
- Si estás entrenando para completar una prueba física, considera seguir un plan de entrenamiento ya establecido para triatlones, maratones, Iron Man, u otro programa. Esto te ayudará a aumentar tus actividades apropiadamente basándote en el tiempo y cantidad de ejercicio que necesitarás y el tiempo que ocupas para prepararte. García, J. (1992)

Anota tu Plan de Entrenamiento Físico en Formato Visual

Una vez que te has tomado el tiempo de planear un régimen físico que esté personalizado según tus deseos y necesidades, haz un documento escrito para colocarlo en tu agenda, refrigerador, o tu escritorio para que tengas un recordatorio visual de completar tu programa y seguir tu plan. Agendar el ejercicio en tu rutina diaria ayudará a que realmente termines los ejercicios.

Diseña una GRÁFICA DE EJERCICIO semanal. Una vez que hayas desarrollado el tiempo y tipo de actividades que completarás al día, regístralo en un pedazo de papel dividido en los días de la semana. Asegúrate de incluir el tiempo esperado y lugar de tus ejercicios en el plan.

Ten una lista de OPCIONES adicionales. Cuando te aburras de una rutina en particular o cuando los resultados disminuyan (normalmente entre la semana 2 y 3), reemplaza la rutina de fuerza con una opción de tu lista de opciones.

Esto te permitirá usar tus músculos de forma diferente y puede acelerar tu metabolismo de nuevo si tu cuerpo ya se acostumbró a tu rutina anterior.

- Una lista de actividades adicionales/sustitutas también será útil para ejercitarte si viajas, si incluyes amigos en tus ejercicios de vez en cuando o si el clima dificulta las cosas.

Ten un REGISTRO DE TU PROGRESO. Tener un diario de ejercicio te permitirá identificar las tendencias en tus hábitos o logros en cuanto al ejercicio.

- Registra si completaste total o parcialmente los ejercicios programados y examina cómo mejora tu habilidad o aguante para terminar efectivamente cada ejercicio con el tiempo.
- Registra tus tiempos o distancias al correr para cada ejercicio, pérdida de peso una vez a la semana y diámetros de cintura o músculo una vez al mes para tener una idea de tu progreso. García, J. (1992)

Consejos

- Perennemente estírate antes y después de cada ejercicio para reducir las probabilidades de lesiones frecuente que tu ejercicio no puede soportar.
- Adopta tu plan de entrenamiento físico con una dieta sana y balanceada para obtener el máximo beneficio de ambos.

Advertencias

Constantemente consulta con un profesional de la salud antes de empezar o cambiar una rutina de ejercicio, si tienes una condición de salud como problemas del corazón, diabetes, presión alta o problemas en la espalda o rodillas.

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

Es la unión de varios mesociclos, a la vez incluyen los micros que son las semanas hasta llegar a la unidad de entrenamiento diario. En Cuba se describe en el plan gráfico ó numérico discutido y aprobado en la tercera y cuarta semana del mes septiembre junto al Plan Escrito. Bangsbo, J. (2002)

Estructura del Macro ciclo de Entrenamiento

Refleja el incremento del volumen y la intensidad de la carga de forma gradual a medida que avanza el macro ciclo anual.

El macro ciclo de entrenamiento comprende una estructura simple o compleja en la periodización cíclica porque posee.

Macro

- Tipo de meso
- Fechas
- Período
- Meses
- Volúmenes
- Etapa

Microciclos

- preparación técnica
- Meso
- Tipos de micro
- Preparación de fuerza
- Porcentos de trabajo en la Preparación física general para los saltos, velocidad, resistencia y juegos
- Pruebas medicas
- Pruebas a realizar son las competencias preparatorias y los topes.
- Test pedagógico

Los objetivos que se formulan para cada período se derivan de los trazados para las diferentes categorías de edades y niveles de trabajo. Bangsbo, J. (2002)

Composición del Macro ciclo

Los macros pueden tener hasta tres períodos según las competencias que se realizan en el año, en el caso de los atletas de equipo nacional debido al gran número de competencias internacionales realizan en ocasiones tres períodos de trabajo en el macro. Bangsbo, J. (2002)

Períodos del macro ciclo:

El período preparatorio: Se subdivide en dos etapas Etapa de preparación general donde los atletas desarrollaran las capacidades físicas, incrementaran la capacidad de trabajo y lograrán niveles de hipertrofia muscular. En la segunda etapa de preparación especial se incluye n los principales elementos técnicos específicos del deporte, como son los ejercicios clásicos y Especiales. Duración de 4 a 8 meses se ubica al inicio del macro ciclo.

Los objetivos de este periodo preparatorio: Aprender, Consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares .educar las capacidades motrices generales y especiales .Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

Periodo competitivo: Es una etapa importante en el logro de los resultados y las metas planificadas, esta etapa se tiene en cuenta El modelaje competitivo, topes de preparación en lugares semejantes a los escenarios oficiales utilizando arbitraje a fin lograr mejor concentración del atleta en la competencia.

Objetivo del periodo competitivo: Consolidar la técnica de los ejercicios clásicos ó especiales .Educar capacidades motrices especiales y mantener en el nivel alcanzado las generales.

En caso de los deportistas escolares se debe desarrollar la educación de las capacidades motrices generales determinadas. Adquirir y desarrollar la predisposición psicológica para las competencias. Dirigir la preparación intelectual hacia los conocimientos especiales que coadyuven la preparación técnica y psicológica. Obtener resultados deportivo determinado en porcentos de los ejercicios de preparación general, preparación especial y competitiva. Duración de 1 a 4 meses (de 1-4 mesociclos), se ubica a continuación del periodo preparatorio.

Periodo tránsito. En la etapa de transito disminuye el volumen y la intensidad cada día haciéndose menor, logrando el desentrenamiento adecuado a una correcta recuperación hasta comenzar el próximo periodo.

Los entrenamientos tienen un carácter de descanso activo, por lo que cambian su forma contenido, de esta forma se evita un posible sobre entrenamiento. Duración de 1 a 2 meses (de 1 a 2 mesociclos), se ubica a continuación del periodo competitivo.

El primer macrociclo de entrenamiento de un ciclo olímpico siempre va ser la base sustantiva de los otros 3 macros y su período preparatorio es más largo. Las etapas son derivadas del período preparatorio y se divide en general y especial donde la general dura unos 20 Microciclos, con 4 y hasta 8 mesociclos; y la especial tiene aproximadamente una tiempo de unos 10 Microciclos con uno y hasta 2 mesociclos. Bangsbo, J. (2002)

CAPACIDADES FISICAS

CONCEPTO

“Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”.
Ecuared. (2016)

Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico deportivo.

En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por: La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.

Hacen intervenir grupos musculares importantes.

Determinan la condición física del sujeto.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

La velocidad

La capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga. Revelo, J. (2004)

Clasificación

- V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (lanzar).
- V. DE REACCIÓN: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- V. GESTUAL: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

- V. DE DESPLAZAMIENTO: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar). Revelo, J. (2004)

Evolución de la Velocidad

- De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos 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. Revelo, J. (2004)

Edades aconsejables para su desarrollo

- 6-8 años Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad. Además, afirman que la mejora de la

velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación. En estas edades, trabajaremos la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción a través de Juegos de Reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivomotrices.

- 8-12 años La Velocidad de Reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero. En cuanto al trabajo de la Velocidad de Desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de juegos y pequeñas Carreras de Relevos de poca distancia y mucha recuperación. Revelo, J. (2004)

LA RESISTENCIA

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón y los pulmones que son los encargados de la respiración. Bangsbo, J. (2002)

Tipos de Resistencia

a) Resistencia aeróbica: (endurece) es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido.

La duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media.

Ejemplos de ejercicios: andar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave. Allen H. (2002)

b) Resistencia anaeróbica: (resistente) es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios).

Ejemplo: realizar 4 largos de cancha a tope sin parar. Allen H. (2002)

La resistencia anaeróbica a su vez se puede dividir en:

R. anaeróbica aláctica, es el tipo de resistencia con ejercicios con muy alta intensidad en un período breve de tiempo (entre 6" y 30"). Dicho esfuerzo no produce residuos dentro del organismo que disminuyan su capacidad. (Ejemplo: 100 metros lisos)

R. anaeróbica láctica, es el tipo de resistencia con ejercicios con **muy alta intensidad** en un período más largo de tiempo (entre 1 minuto y 3 minutos) produciendo en el organismo residuos (más concretamente ácido láctico) que disminuyen el esfuerzo e incluso le obligan a parar (ejemplo: **carrera de 800 metros lisos a máxima velocidad**) Allen H. (2002)

Beneficios del trabajo de resistencia

- Aumento del volumen cardíaco (permite recibir más sangre y en consecuencia expulsar más sangre en cada latido).
- permite fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
- disminuye la frecuencia cardíaca en reposo,
- Nos permite recuperar mejor en los períodos de descanso.
- activa el metabolismo en general.

Evolución de la resistencia

- 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. Allen H. (2002)

Características

- el tiempo de trabajo oscila entre 30-45 segundos.
- La recuperación entre postas oscila entre 20-30 segundos.
- El número de series es entre 2 y 3 con una recuperación entre ellas de 3 a 5 minutos.
- La orientación del circuito depende de la intensidad del mismo. Pueden ser aeróbicos
- y anaeróbicos.
- Los circuitos permiten un constante progreso y control de la actividad

Síntomas

Fatiga, acumulación de ácido láctico, dificultad en la contracción muscular.
Allen H. (2002)

Edades aconsejables para su desarrollo

En general, en estas edades quedan excluidos los trabajos anaeróbicos lácticos y se trabajará ante todo la resistencia aeróbica y en determinados momentos, la resistencia anaeróbica aláctica.

- 6-8 años Se plantearán actividades lúdicas y motivantes para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros

alumnos. Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante circuitos, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.

- 8-12 años Se siguen planteando actividades lúdicas y además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la Carrera Continua (2030min) y la Carrera Fraccionada (46min), siempre controlando la Frecuencia Cardíaca en nuestros alumnos. Allen H. (2002)

La fuerza

La capacidad de generar tensión intramuscular.

Clasificación

Se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

A. El tipo de contracción

- **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica:** existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración). Bompa, T. (2003)

B. La resistencia superada

- **F. Máxima:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración. Bompa, T. (2003)

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 adecuado de mantenimiento. Bompa, T. (2003)

Métodos para el desarrollo de la fuerza

Métodos para la fuerza estática

- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Métodos isométricos.
- Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
- Métodos de autocarga.

Métodos para la fuerza dinámica

- Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej: Arrastres por pareja).
- Métodos de repeticiones.
- Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).

- Métodos Pliométricos (saltos).
- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Método de resistencia a la fuerza. Bompa, T. (2003)

Edades aconsejables para su desarrollo

- 6-8 años La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, traccionar, siempre de forma jugada y con precaución. En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre, etc.
- 8-10 años En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.
- 10-12 años En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior). También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc. Bompa, T. (2003)

LA FLEXIBILIDAD.

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas. Turpin, B. (1998)

- a) **la elasticidad muscular**, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

- b) **La movilidad articular**, que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona. Quizás es una de las cualidades más descuidadas en los procesos de entrenamiento pero que en la actualidad está presente en casi todos los entrenamientos de los deportistas. Turpin, B. (1998)

Ventajas e inconvenientes del trabajo de la flexibilidad.

Ventajas:

- prevenir lesiones.
- facilita la coordinación muscular.
- favorece la contracción muscular (sobre todo en ejercicios de fuerza y velocidad).
- Medio de concentración.
- favorece la relajación muscular tras los esfuerzos intensos.
- disminuye la tensión y la rigidez.

Desventaja (exceso de flexibilidad):

- Tendencia a luxaciones.
- Riesgo de arrancamientos y deformaciones óseas.
- Falta de tensión.
- aumenta la laxitud muscular (excesivo alargamiento de músculos y tendones que disminuyen la capacidad contráctil de estos).

Factores que influyen en la flexibilidad.

- Biológicos o intrínsecos: la herencia: el sexo, la edad, nivel de coordinación muscular.
- Extrínsecos: la hora del día, costumbres sociales, modalidad deportiva, la temperatura ambiente, el grado de cansancio muscular.

Indicaciones metodológicas en el trabajo de la flexibilidad.

- La flexibilidad debe trabajarse de forma específica.
- Se deben mezclar los diferentes sistemas de entrenamiento.
- Es primordial su trabajo después de un entrenamiento de fuerza que permita relajar la musculatura.

- No sobrepasar nunca el umbral del dolor.
- En entrenamiento de flexibilidad se deberá realizar de forma continuada y a ser posible diario
- Su falta de trabajo repercute de forma negativa en: aumento de lesiones y falta de recorrido articular. Ej. Disminución de la coordinación, limitación de amplitud en gestos técnicos. Turpin, B. (1998)

Edades aconsejables para su desarrollo

La Flexibilidad tiene una ventaja sobre el resto de capacidades, su nivel más alto se da en la infancia.

A partir de los 11 años comienza a decaer, por ello deberíamos de hablar mejor de Mantenimiento de esta capacidad, en vez de desarrollo. Es fundamental comenzar el trabajo de esta capacidad desde edades muy tempranas, siempre de forma lúdica y favoreciendo la motivación del alumno. Turpin, B. (1998)

La Preparación Física

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

La preparación física establece una mejora de la movilidad del individuo y desarrolla las cualidades especiales de esa movilidad con las exigencias deportivas que está realizando. El contenido o los contenidos de la preparación física vienen determinados por la edad y el nivel de forma del individuo y el nivel deportivo.

Si analizamos un equipo de fútbol y repartimos los contenidos de trabajo en función de la zona de ocupación y dentro de esa zona, el puesto específico que desempeña, observamos que el trabajo o contenidos de trabajo difiere bastante entre los componentes del grupo.

No es lo mismo el trabajo que desarrolla un lateral que un central, un medio-centro que un medio-lateral, un centro delantero con una posición fija que un delantero con libertad de movimientos o de igual manera el trabajo que realiza un portero, por eso las capacidades físicas a desarrollar son distintas pero todas deben de tener una base aeróbica para que su desenvolvimiento sea óptimo.

En el fútbol moderno la preparación física va dirigida a hombres polivalentes. Los contenidos son iguales o muy parecidos, dejando lo específico a la parte táctica o técnica. Revelo, J. (2004)

Preparación Física General

En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar. Forteza, A. (1988)

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc. obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.

- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de las grasa que se generan durante el periodo de transito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe de intensificar por ejemplo en el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista. Forteza, A. (1988)

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardiaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardiaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardiaco en sentido general producto de su fortaleza por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumenta los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalece la cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en si mismo que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.

Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local. Forteza, A. (1988)

La Preparación Física Específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.
- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia.
- Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.
- Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia. Forteza, A. (1988)

OBJETIVO DEL CALENTAMIENTO ESPECIFICO

El calentamiento específico tiene como objetivo principal preparar la actividad del sistema nervioso central y del aparato neuromuscular del alumno, para la realización de aquellos ejercicios que conforman la base de la parte principal de la clase, facilita el aumento de la capacidad de trabajo de aquellos eslabones del aparato motor, que van a participar en la actividad principal,

reactivar las huellas y elevar el nivel de desarrollo de las capacidades motrices, en particular la rapidez y su unidad con los hábitos motores. Forteza, A. (1988)

DURACIÓN DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

La parte principal o específica del calentamiento dura como promedio de 5´ a 30´, en la clase de entrenamiento y de 3´ a 5´ en la clase de Educación Física, aunque no existe frontera en el tiempo, sino que éste se ajusta a los requerimientos de la parte principal de la clase.

Por lo general, el calentamiento para un entrenamiento tiene una duración superior, pues en él se solucionan tareas tales como el mejoramiento del nivel de resistencia, de flexibilidad, de fuerza, de rapidez, etc. pero el calentamiento para una competencia sólo persigue predisponer positivamente al deportista para la actividad competitiva y reactivar las huellas, que dentro de unos minutos necesitará poner en función. De esa forma, en el calentamiento específico para una competencia siempre se ponen de manifiesto los tres grupos de medios principales señalados con antelación.

No así en el calentamiento para un entrenamiento, donde no necesariamente se emplean esos tres tipos de ejercicios. La duración del calentamiento está estrechamente relacionado con varios factores como son: edad, sexo, condiciones climatológicas o meteorológicas, tiempo de duración de la actividad, nivel de preparación de los participantes, objetivos de la misma, tipo de actividad, etc. Harre, D. (1987)

FORMAS EN QUE SE PUEDE REALIZAR EL CALENTAMIENTO

- Sobre la marcha: se realiza generalmente con desplazamientos en el área de trabajo.
- En el lugar: se desarrolla el mismo, estacionario, utilizando formaciones en círculo, en fila, etc.

- Continuo: su ejecución está dada por la continuidad de los ejercicios que han sido elegidos, sin pausas, utilizándose para aquellos participantes con experiencia en la actividad.
- Por separado: este conlleva pausas marcadas entre un ejercicio y otro que permitan la explicación y la demostración de los mismos, generalmente se emplea en practicantes con poca experiencia en la actividad o en casos en que sea incluido algún elemento o ejercicio nuevo.
- Activos: es la forma más común de realización, en la que el contenido del calentamiento son ejercicios físicos.
- Pasivos: está basado esencialmente en masajes, vapor u otro medio, pero sin olvidar que en él, se han de incluir también ejercicios físicos activos, es decir, combinado. Harre, D. (1987)

Objetivos antes de la pubertad (etapa infantil)

- Coordinación (las técnicas del fútbol son coordinaciones específicas).
- Rapidez o Velocidad (carreras cortas y veloces, de hasta 8" de duración)
- Movilidad o Flexibilidad (la etapa sensible es entre los 6 y los 12 años)
- Fuerza rápida (menos de 8") y preventiva (fortalecimiento de la zona media)
- Resistencia aeróbica (se mejora en los juegos y con la acumulación de trabajos anaeróbicos alácticos, de corta duración y recuperación completa). Harre, D. (1987)

Objetivos después de la pubertad (etapa juvenil)

- Técnica
- Táctica
- Hipertrofia, Fuerza Máxima, Fuerza Rápida, Fuerza Resistencia,
- Resistencia a la Fuerza Rápida, etc...
- Resistencia aeróbica y anaeróbica Harre, D. (1987)

FUERZA ANTES DE LA PUBERTAD (12-13 AÑOS)

Enfocado al entrenamiento con el propio peso del cuerpo, se realizará una variedad de ejercicios que tengan como objetivo el fortalecimiento de la zona media (abdominales), prestando atención a la técnica de ejecución y corrección de posibles errores. El trabajo de la zona media en esta etapa tiene una importancia "de base" para poder comenzar, en juveniles.

FUERZA DESPUÉS DE LA PUBERTAD (13-14 AÑOS)

Hipertrofia muscular en el futbolista

El futbolista debe poseer una estructura corporal importante debido al contacto que posee en el juego. De hecho, se ven jugadores cada vez más fuertes y con grandes habilidades para chocar, traccionar, cargar o ser cargado. Ahora bien, Los métodos y medios de entrenamiento utilizados para mejorar estas prestaciones deben ser de acuerdo al futbolista. Harre, D. (1987).

LA FATIGA

Disminución reversible de la capacidad de rendimiento como reacción a las cargas de entrenamiento y mal estiramiento durante la etapa de calentamiento. Bangsbo, J. (2002)

LESIONES POR MAL CALENTAMIENTO

Aparecen cuando una estructura ósea o muscular recibe una fuerza que supera los límites de tensión admitidos por el organismo. Según la Organización Mundial de la salud, una lesión es toda alteración del equilibrio biopsico-social. Carratalá V. (1999)

Los tipos de lesiones

- Esguinces,
- torceduras,
- desgarres,
- golpes,

- fracturas óseas,
- fracturas musculares.

Lesiones más frecuentes

- Tortícolis.
- Tendinitis de articulación escapo humeral.
- Codo de tenista.
- Contractura de bíceps femorales.
- Inflamación de tendón de Aquiles.
- Inflamación de ligamento rotulario

Lesiones del tejido conectivo

- Esguinces de ligamientos
- Fracturas óseas: abiertas y cerradas.

Tipos de fractura.

- Transversal - Oblicua

Como evitar lesiones en la actividad física.

- Evite carga (incluso una mochila)
- Zapatos confortables que sostengan bien el tobillo
- Respire con lentitud inflando completamente la caja torácica, sobre todo al principio de la caminata.
- Hidratarse antes de la actividad. Carratalá V. (1999)

Que hacer en caso de lesión.

RICE (Sus siglas están en inglés, sin embargo se aplica al español) es una nemotécnica que quiere decir lo siguiente:

- R Reposo
- H Hielo
- C Compresión
- E Elevación

Que no hacer en caso de lesión.

- Mover. Si movemos, podemos aumentar el daño.
- Aplicar calor. Aumentaría la inflamación.
- Seguir jugando. Puede aumentar el daño.
- Apoyar. Si se apoya, puede aumentar el daño.
- Masaje. Sin duda, aumenta el daño

LEIVA, R. (2010)

FUNDAMENTACION TEORICA VARIABLE DEPENDIENTE

LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Concepto

En el sentido más amplio Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre. Prof. González B. (1983)

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado 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.” Mora, J. (1995)

La importancia

El entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso especializado, orientado hacia el perfeccionamiento físico de los deportistas, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegurando los altos resultados deportivos. Mora, J. (1995)

Debemos destacar al proceso, como el responsable del desarrollo actual del deporte, mediante el aporte metodológico, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

1. Posibilita un uso racional de los medios y métodos.
2. Contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
3. Fortalecen el proceso de selección.

Las tendencias de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características en diferentes ciencias. Tienen la misión de preparar lo mejor posible a los deportistas, le mostraremos un resumen de algunos de los modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo. Mora, J. (1995)

Factores.

Varios factores han contribuido a la modificación de la Planificación del Entrenamiento Deportivo moderno está son:

- El número de competiciones durante una temporada.
- Las actividades competitivas.
- Planificación del entrenamiento con objetivos normas o metas de rendimiento.
- Dirección del entrenamiento por capacidades.
- Realizar de 10 a 12 entrenamientos semanales como promedio.
- Entrenar como mínimo dos veces al día.
- Planificar los contenidos por direcciones y cargas tipos.
- Adaptación rápida a las exigencias competitivas.

Atendiendo a esta evolución, varios han sido los aportes a la teoría del entrenamiento, con el diseño de diferentes modelos, mediante la aplicación y el descubrimiento sobre la base del conocimiento biológico y con la participación de varias ciencias las cuales tributan al deporte. Mora, J. (1995)

Historia

Desde el siglo pasado, han sido varios los especialistas, profesores y científicos del deporte, que han aportado al campo de la teoría de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, mucha información teórica y práctica, para que sus atletas sean más rápidos, más fuertes y más resistentes, entre estos teóricos encontramos algunos de los que le dieron vida a diferentes modelos como:

- El Sistema Pendular de Arosiev.
- Modelo de Alta Intensidad de Tschiene.
- Modelo de Sistema de Altas Cargas de Varoviev.
- El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza.
- Modelo de Macrociclo Contemporáneo. Prof. González B. (1983)

Sistema Pendular

Este propone un:

- Sistema de aproximación a la competición en varias oportunidades en el año.
- Sistema de formación de la preparación especial, dirigido a deportes de combate.
- Divide la temporada en diferentes ciclos independientes uno del otro.
- Emplea sucesivas etapas llamadas “acumulación” y “realización”, que son iguales a período preparatorio y competitivo.
- Propone dos tipos de microciclos “principal o básico” y de regulación.
- En la etapa de acumulación se crean las bases para la siguiente etapa de realización, se incrementa la preparación especial.
- Se emplea el estado de especialización de los medios.
- Se estabilizan las acciones técnicas - tácticas.
- Se refuerzan los mejores aspectos del rendimiento deportivo.
- En estas etapas se alternan las dos variantes de microciclos (principal y regulación). Prof. González B. (1983)

Modelo de Sistema de Altas Cargas

Este propone un entrenamiento de “altas cargas”, este se fundamenta sobre la siguiente base:

- Aplicación de cargas según los principios de adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista.
- Hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.
- Realizar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con la finalidad de conseguir continuas adaptaciones del organismo.
- Organizar el año en estructuras intermedias de corta duración. Prof. González B. (1983)

Campanas Estructurales (Forteza)

En la estructura de campana las cargas de preparación especial están siempre por encima de la general, esto le propicia al atleta la participación competitiva desde el inicio del ciclo de entrenamiento:

- Sigue el mismo principio de diferenciación entre las cargas generales y especiales.
- Durante un año de entrenamiento se pueden identificar varias campanas estructurales.
- Deben verse integradas las direcciones generales y especiales mediante una interconexión.

Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R.

Este modifica el sistema de carga concentrada de Verkoshchansky, Y, el cual desintegra el Macro ciclo en tres Mesociclos, denominados ATR:

- A= Mesociclo de Acumulación
- T= Mesociclo de Transición
- R= Mesociclo de Realización.

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física. Mora, J. (1995)

Clasificaciones de estos sistemas.

1. **SISTEMAS CONTINUOS:** Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total.
2. **SISTEMAS FRACCIONADOS:** Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training y los sistemas de repeticiones.
3. **SISTEMAS MIXTOS:** Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos.

Beneficios de los Sistemas continuos:

- aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón.
- Mayor oxígeno en la sangre.
- En definitiva mejorar el sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio.
- Aumenta el consumo de ácidos grasos.
- Uno de los sistemas más utilizados, después de una lesión deportiva.
- Inconvenientes: suele ser aburrida, sobrecarga mucho las articulaciones y tendones.
- Los objetivos se consiguen a largo plazo.

Beneficios de los Sistemas fraccionados.

Las bases de dicho sistema son:

- alternar esfuerzo y tiempo de reposo.
- La adaptación del organismo debe ser muy regular y progresiva.

Beneficios de los Sistemas mixtos.

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.

Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.

Podemos dividirlos en métodos activos y métodos pasivos.

En general, el trabajo de la flexibilidad viene dado por el alargamiento de los músculos y tendones, con el fin de dar más movilidad articular a cada una de las articulaciones y facilitar la extensibilidad de los mismos.

El sistema activo es el más utilizado en el inicio del entrenamiento mientras que el pasivo es más aplicado al final del mismo.

Nos centraremos en los métodos pasivos porque quizás son los más interesantes desde el punto de vista de la mejora de la flexibilidad. Mora, J. (1995)

LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

En qué consiste la planificación deportiva

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos físicos psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición. Mora, J. (1995)

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

Componentes de la planificación deportiva

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos. Mora, J. (1995)

- Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).

- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

MACROCICLO

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 56 semanas a 34 años.

Tiene varias fases:

Adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).

Estabilización. Periodo Competitivo.

Pérdida Temporal. Periodo Transición.

MESOCICLO

Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento.

Tipos

Introdutorio: Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.

Básico: Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.

Preparatorios y de control: Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.

Complementario: Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.

Competitivo: Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.

Intermedio a (recuperación preparatorio): Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.

Intermedio b (recuperación mantenimiento): Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.

Precompetitivo: Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo. Mora, J. (1995)

MICROCICLO

El microciclos es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido.

Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

Tipos de Microciclos

Iniciación o introductorio: para iniciar un periodo.

Carga: Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.

Choque: Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.

Acumulación: Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.

Competición: Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.

Recuperación o regeneración: para restablecer o recuperarse de periodos de carga. Mora, J. (1995)

PERIODIZACIÓN DEPORTIVA

Concepto

La periodización es la división de un espacio de tiempo en periodos más pequeños.

La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente.

Una vez definidos los objetivos a conseguir en cada etapa los periodizamos a lo largo de la temporada. Relacionamos los contenidos con los momentos en los que los vamos a desarrollar. Para poder desarrollar esta hoja de ruta tendremos que definir los medios que vamos a utilizar para desarrollar estos contenidos, teniendo en cuenta las situaciones prioritarias a utilizar en esta etapa.

Teniendo en cuenta el proceso formativo, podemos establecer subdivisiones intermedias de igual duración que nos permitan evaluaciones posteriores.

Tudor O. (2011)

En que consiste la periodización

La periodización tiene que ver con dividir tus entrenamientos en forma anual en varias fases o **ciclos de entrenamiento** donde en cada uno de estos periodos enfocas tu entrenamiento a generar en algunas ocasiones potencia, fuerza, hipertrofia, forma muscular, definición y realizas también periodos transitorios entre cada ciclo de entrenamiento o descansos llamados activos y pasivos. Tudor O. (2011)

Beneficios de la periodización

Los principales beneficios de periodizar tus entrenamientos si te dedicas al fisicoculturismo tiene que ver con:

- Maximizar las ganancias de masa muscular magra año con año.
- Incrementar progresivamente tu fuerza y potencia muscular para que tu sistema neuromuscular sea cada vez más eficiente en poder activar más fibras musculares.
- Disminuir el riesgo de lesiones ocasionadas por no llevar una buena metodología de entrenamiento de fuerza. Tudor O. (2011)

Ciclos de entrenamiento

Los ciclos de entrenamientos se refieren a periodos en los cuáles entrenas en una forma específica, estos ciclos se dividen a su vez en:

Macroциclos

Un periodo que tiene una duración de 12 semanas y hasta 4 años.

Mesocicló

El mesocicló es un periodo más corto, usualmente de 1 semana hasta 12 semanas, son los que primordialmente realizarás en tu programación anual.

Microcicló

Son periodos de entrenamiento muy cortos, pueden tener una duración de solo 7 días y usualmente se usan para poder sorprender a tus fibras musculares, reactivar tu sistema neuromuscular o incrementar la cantidad de capilares dependiendo del tipo de entrenamiento que realices. Tudor O. (2011)

Descanso activo

El descanso activo tiene que ver con un periodo en que el atleta realiza un descanso y en este caso podría ser del entrenamiento con pesas pero realiza ejercicios con el propio peso de su cuerpo, descansa del entrenamiento habitual al que está acostumbrado pero no descansa en su totalidad el entrenamiento de sus grupos musculares. Tudor O. (2011)

Descanso pasivo

El descanso pasivo tiene que ver con periodos de descanso en los que no se realiza ningún tipo de entrenamiento, es el momento ideal para poder sanar una lesión, realizar correcciones posturales para su próximo periodo de entrenamiento. Tudor O. (2011)

Beneficios

- Preparación para un mejor reclutamiento de unidades motoras.
- Incremento en la sincronización de unidades motoras.
- Reactivación de tu sistema neuromuscular haciendo más eficiente la capacidad para poder someterse a cargas progresivas.
- Tener más fuerza al final del ciclo y poder demostrar que esos músculos son lo que aparentan. Tudor O. (2011)

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar, mediante la acción motriz,

cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Básicamente, podemos entender el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Lorenzo, A. (2010).

Cuanto más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados.

Por desgracia, esto no siempre lo tenemos en cuenta. Con frecuencia, nuestros planes de entrenamiento se centran en alguno o algunos de los factores que contribuyen al rendimiento deportivo, descuidando otros de igual o mayor importancia.

Es fundamental, por lo tanto, que tengamos en cuenta esta perspectiva global

- 1) Detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico,
- 2) Planificando y aplicando el trabajo a realizar, y evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.

Dichos Tipos que contribuyen al rendimiento deportivo son:

Condición física

- 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)
- Concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

- Sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo. Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.

Condición técnica

- Enfocarse al enseñar a los deportistas que para rendir deben realizar bien la técnica y alcanzar el perfeccionamiento ya que la técnica indispensable en los futbolistas. Lorenzo, A. (2010).

Condición táctico-estratégica

- 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. Lorenzo, A. (2010).

Condición psicológica

El deporte se pretende delimitar inicialmente un espacio conceptual específico para la mejora del rendimiento deportivo. Para ello,

La Psicología del Rendimiento Deportivo propone un ámbito que contenga lo que está relacionado directamente con las posibles variaciones del rendimiento de la tarea deportiva.

Si aceptamos que la Psicología estudia la conducta humana, la Psicología del Rendimiento Deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista.

El objeto de estudio de la Psicología del Rendimiento Deportivo deber ser el deportista cuando hace deporte, y no el deportista que hace deporte. Instituto Europeo. (2012).

Para comprender de qué manera la PRD (Psicología del Rendimiento Deportivo), puede favorecer el rendimiento deportivo en deportistas de elite, es conveniente repasar algunos de los conceptos más relevantes que definen los límites de su espacio de trabajo. Así tenemos:

La conducta deportiva:

- La 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. Valdés, H. (1996)

El rendimiento.

- La función del profesional de la PRD en este concepto, consiste en valorar la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en cada momento. Entendiendo que el rendimiento será inherente a la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción. Valdés, H. (1996)

La competición.

- Para delimitar el campo de aplicación de la PRD, debemos diferenciar el concepto competición, en términos de "ser capaz de competir" y no en términos de confrontación.
- A la hora de realizar una intervención en el rendimiento deportivo, el profesional de la PRD debe orientarse sobre la interpretación de "ser competente", y no en el de "querer ganar". La distinción entre ambos términos es importante puesto que no será lo mismo si actuamos para ganar como único objetivo o, si sólo queremos mejorar nuestra capacidad de respuesta ante una situación dificultosa. Valdés, H. (1996)

La condición salud/enfermedad.

- El trabajo sobre esta condición determina presentarlos como expresiones contrapuestas, dado que la intervención del profesional de la PRD, dependerá del punto de vista profesional que determine la situación específica. Mejorar el rendimiento o ayudar a pasar una enfermedad producto de realizar deporte. Instituto Europeo. (2012).

Importancia de rendimiento

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.

Si tomamos el rendimiento de un deportista de elite, veremos que sus logros dependerán de la obtención del máximo posible de sus capacidades deportivas. La incorporación de herramientas que maximicen esos resultados dependerá, no solo de la performance en el propio evento competitivo, sino del trabajo que realice durante todo el proceso deportivo. Dietrich, D. (2001)

La ventilación

La palabra "respiración" puede tener en fisiología la definición: "la respiración pulmonar"

- 1) La respiración pulmonar hace referencia a la ventilación (que comprende los movimientos de inspiración y de espiración) y a los intercambios gaseosos (oxígeno y dióxido de carbono). Carratalá V. (1999)

Factores que condicionan el rendimiento deportivo

1. Preparación Física

Por las características propias y su lógica interna, un equipo de fútbol lo conforma una gama diferente de jugadores en cuanto a capacidad morfofuncional y posición dentro del campo de juego, lo que obliga gastos de energía específicos. Sumado a esto, ocurre el hecho de que prácticamente en

ninguna ocasión los jugadores del mismo equipo, se encuentran en óptimas condiciones psicofísicas durante la temporada en un mismo momento. Por tanto la preparación física es extremadamente compleja, difícil y delicada de programar.

Un partido de fútbol, requiere de una producción de energía (rendimiento biológico) y de un gasto de esa energía producida, percibida a través del rendimiento físico. La forma básica de obtención es mediante procesos aeróbicos, pero al tener que realizar cambios de actividad es necesario recurrir también a procesos anaeróbicos. Es decir, las sollicitaciones cardiovasculares y metabólicas son intermitentes.

Al entrenar un equipo, la planificación nace a partir del deportista; según su función y capacidad se le plantean acciones de juego variadas que exijan respuestas diferentes cada vez, como de hecho sucede en un partido de competición. Cuando automatizamos los ejercicios solo estamos trabajando una porción del jugador de fútbol, tanto cognoscitivamente como físicamente. Puede ser valioso en deportes sicomotrices pero no en los sociomotrices.

1.1 Resistencia

1.1.1 Resistencia aeróbica

El nivel de consumo máximo de oxígeno y los valores de consumo que pueden mantenerse durante actividades prolongadas (umbral anaeróbico), son importantes a la hora de evaluar la condición física de los futbolistas, puesto que se han encontrado correlaciones positivas entre estos valores y la participación en los partidos. Mombaerts (2000) determina que el 64% de esfuerzo son aeróbicos y los valores están entre el 65 - 75 % del VO₂ máx., en tanto que las frecuencias cardiacas medias registradas en los partidos oscilan entre 170 y 174 puls./ min.

Otra investigación, esta vez realizada por Turpin (1998), concluye que un jugador está entre 160/180 puls./min. Durante el 75% del tiempo, por lo que la capacidad aeróbica es la cualidad básica del futbolista.

Coincide Bangsbo (2002), al afirmar que el sistema de energía aeróbica proporciona, con mucha diferencia, la mayor parte de la energía usada durante los partidos, con una intensidad media de aproximadamente el 70 % del consumo máximo de oxígeno.

1.1.2 Resistencia anaeróbica

La concentración de lactato en la sangre suele ser utilizada como un indicador de producción de energía láctica.

Por otra parte, el 24 % de esfuerzo está cercano al límite anaeróbico, vale decir en un 85 % del VO₂ máx. pero a pesar del número elevado de esprines (14 % esprines cortos de 3 seg.), los lactatos superan poco los 7- 8 mmol/l. (Mombaerts, 2000).

Otros autores aconsejan ser cautos al valorar, porque puede haber grandes diferencias entre sujetos en la producción de lactato, ya que la cantidad de ejercicio de alta intensidad en un partido depende de factores como la motivación del jugador, el estilo de juego, las tácticas y estrategias. Ramos, Zubeldía, (2003)

1.2 Fuerza

El propósito del entrenamiento de fuerza en el fútbol no es el de construir grandes músculos, por que rara vez ello se puede equiparar con mejorías en la potencia. El entrenamiento de fuerza no debe desarrollarse independientemente de otras habilidades (por ej., velocidad y resistencia específica), en el fútbol la fuerza no se usa en forma absoluta, sino en forma de potencia. Ésta representa el ingrediente esencial en los movimientos específicos, tales como aceleración y desaceleración, salto para cabecear la pelota, cambios rápidos de dirección, remate de la pelota. Bompa. (2003).

1.3 Velocidad

El fútbol actual exige cada vez más una dinámica y movilidad lo que se traduce en acciones ejecutadas a mayor velocidad, de ahí que ésta capacidad se considere importante a la hora de los entrenamientos. No solo la habilidad técnica - táctica requiere rapidez de ejecución, hay que poner énfasis en todas las formas de velocidad del jugador, sobre todo la velocidad de reacción y decisión, la velocidad de ejecución de acciones simples y complejas y la velocidad de colaboración entre los jugadores Kasani, H. (1993).

Turpin (1998), declara que la velocidad de reacción y de carrera son importantes, además conviene saber que la velocidad del futbolista es diferente:

- la zancada es más pequeña
- el centro de gravedad es más bajo
- los músculos están menos relajados
- hay menos impulsión.

1.4 Flexibilidad

Es la capacidad de obtener mayor amplitud de movimiento en el ámbito articular, ejercitándose y mejorando a través de estiramientos pasivos o activos de los músculos que participan en la articulación trabajada. Es una capacidad que no ha de ser descuidada porque interviene en la prevención de lesiones, y mejora de la coordinación y destreza.

La flexibilidad es altamente específica de la articulación que está siendo evaluada. Es posible tener un alto nivel de flexibilidad en una articulación y tener un limitado rango de movimiento en otra. Esto significa que la flexibilidad no existe como una característica general sino en cambio es específica de una articulación y de una acción articular en particular.

Debido a esto último, el trabajo de flexibilidad de algunas articulaciones y músculos en el futbolista debe ser más específicos, Turpin (1998) recomienda en especial:

Los aductores, isquiotibiales, tríceps sural, cuádriceps, psoas, abdominales y dorsales.

2. Técnica

Es la disposición de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán al deportista realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz, con el objetivo de alcanzar un máximo rendimiento.

Tanto acciones de ataque como defensivas comprometen en el jugador toda su potencialidad, en ella la manifestación técnica (adaptada al jugador) es fundamental a la hora de ejecutar, dirigir o recibir el balón, por tanto la habilidad técnica-táctica se transforma en el eje donde se basa la eficacia y eficiencia del juego.

Esta habilidad requiere de cualidades motrices como la coordinación dinámica. Se distingue una técnica regular de naturaleza cerrada, característica de los deportes cíclicos (atletismo, gimnasia, natación) y una técnica variable de naturaleza abierta perteneciente a los deportes con un adversario directo u oponente (fútbol, baloncesto, tenis). Carratalá V. (1999)

3. Táctica

Es la respuesta espontánea de uno o más jugadores a las circunstancias del juego; condiciones limitadas en el tiempo, en el espacio y en el número de jugadores. El sentido táctico define la calidad y rapidez de reacción del jugador frente a una situación de juego. Involucra la capacidad de percibir, analizar, decidir y ejecutar exitosamente una jugada futbolística, elegida de entre su memoria y repertorio psicomotriz. Traduce la inteligencia de juego del jugador.

Para Sampedro (1999), la táctica es "la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva".

4. Estrategia

Pareciera ser que la planificación y previsión en el plano teórico de un equipo en tanto partido de fútbol, como de acciones generales a mediano y largo plazo está asociado al concepto de estrategia, mientras que la táctica se encuentra vinculado a lo inmediato y lo espontáneamente realizado por los jugadores durante la acción de juego.

Según Sampedro (1999), la estrategia significa:

- Intentar conseguir el objetivo principal (ganar)
- Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo (entrenamiento, temporada)
- Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen (selección deportistas, plan de entrenamiento, dieta deportiva, etc.)

Al relacionarlo directamente con la disposición estratégica de un equipo de fútbol, dice que la estrategia nos revela la estructura esencial del fútbol, el esqueleto que le da al juego su forma y consistencia. Cada partido es diferente de los demás, como cada persona es diferente de las otras. Sin embargo sus esqueletos son iguales y constan de las mismas piezas.

En éste comportamiento estratégico motriz inciden todos los parámetros que determinan la estructura funcional de los deportes de cooperación - oposición, es decir participa la técnica, el reglamento, el espacio, tiempo y la comunicación.

5. Preparación psicológica

El entrenamiento psicológico es un subsistema del sistema general de preparación del deportista, es consustancial a los ciclos de la planificación anual de entrenamiento.

Aspectos como la ansiedad, la fobia, la histeria, la somatización, las obsesiones, etc., pueden alcanzar el rendimiento pleno durante la práctica deportiva. Según Valdés (1996), dos son los objetivos básicos que se persiguen con la preparación psicológica:

Cooperar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibilitan el éxito deportivo.

Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo.

Es necesario profundizar en el conocimiento de los estados emocionales, la personalidad y la conducta específica de cada jugador, a través de una evaluación de éste, tanto en entrenamientos como en partidos oficiales para determinar su perfil, luego establecer métodos y objetivos que puedan modificar los estados negativos que afecten su rendimiento e incrementar aún más sus fortalezas.

Variables Sociológicas

Las condiciones sociales e institucionales del entorno del deportista juegan un papel importante en el desarrollo de su carrera, por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores genéticos y psicológicos.

Vemos que es común la aplicación de test físico- técnico como instrumentos para la obtención de una gran cantidad de datos economizando tiempo, pero no son suficientes para valorar al futbolista, por tanto el complementar esta información con una de carácter cualitativo como los cuestionarios o entrevistas supone una validez de resultados mayor.

El deportista que se somete al duro trabajo que lleva consigo el entrenamiento, debe tener unas condiciones de vida con un medio ambiente y un entorno geográfico favorable.

Hay que aportar al deportista los medios que permitan mejorar su Entorno vital y el Entorno de rendimiento. La primera variable comprendería:

- Mejorar las condiciones de vida,
- Buscar la estabilidad emocional,
- El reconocimiento social del deportista,
- La mejora de perspectiva de futuro.

2.5 HIPOTESIS

H1: La Preparación Física si Incide en el Rendimiento Deportivo de los Futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

H0: La Preparación Física no Incide en el Rendimiento Deportivo de los Futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

Variable Independiente:

Preparación Física

Variable Dependiente:

Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

La presente investigación es de carácter cuantitativo – cualitativo:

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativa por que se orienta al proceso de la preparación física en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta esta modalidad se utilizan modos de investigación como:

De Campo:

Porque se realizó en el lugar de los hechos tomando la información de directivos de la institución, entrenadores y deportistas, debido a esto nos permite analizar, revisar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista, con teorías criterios y temas referentes a la preparación física en los deportistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

Documental Bibliográfica:

Se lo utiliza para el desarrollo de los capítulos, porque fue necesario documentarse para contextualizarlo el problema y fundamentarse científicamente el Marco teórico, en la consulta que esta basamos en la

realidad a través de documentos, libros, también querencias de la información existen en las bibliotecas, repositorios informáticos y bibliotecas virtuales existentes en la Universidad Técnica de Ambato.

3.3 NIVEL O TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Nivel descriptivo

- Se distribuyeron los datos de cada una de las variables que fueron recogidas durante el proceso investigativo.
- Se caracterizó a todos los sujetos de investigación: directivos, entrenadores y deportistas
- Se clasificó la información más importante recogida en la investigación para establecer juicios de valor y así encontrar posibles alternativas de solución.
- Se establecieron comparaciones de comportamiento, de formas de actuar, para encontrar y diferencias entre directivos, entrenadores y deportistas.

Nivel explicativo

- Se detectaron los principales factores que han influido en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 L.P.M.
- Se descubrieron las principales causas que han motivado a los deportistas a tener una escasa preparación física.
- Se comprobó experimentalmente una de las hipótesis por medio de la información obtenida en la investigación al aplicar la técnica más adecuada como la encuesta.
- Con toda esta información investigada se explicó el fenómeno al relacionar la adecuada preparación física respecto a la formación de hábitos para que los futbolistas puedan tener total autonomía en sus actividades y se influenció en el comportamiento.

Nivel exploratorio

- Se realizó una investigación en el la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez para obtener la información referente al rendimiento deportivo
- Se reconoció la influencia del rendimiento deportivo de los futbolistas para desarrollar las capacidades físicas

Nivel Correlacional

- Se determinaron modelos de comportamiento mayoritario en las actitudes de los deportistas para que el problema tienda a desaparecer o por lo menos que disminuya el problema.
- Se estableció y midió este trabajo la relación que existe entre el rendimiento deportivo con la adecuada preparación física de los deportistas.
- Se evaluó los diferentes comportamientos de los futbolistas en su rendimiento deportivo

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación se realizó en la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato

A todos los deportistas del club en un número de 30

A los 4 directivos

A 1 entrenador

Total sujetos de investigación 35

TABLA 1 POBLACIÓN Y MUESTRA

Composición		Población	Porcentaje
Deportistas		30	91,95
Directivos		4	5,75
Entrenadores		1	3,30
Total		35	100,00

FUENTE: ARCHIVOS DE LA INSTITUCIÓN

ELABORADO POR: VINICIO ORTIZ

Siendo que la muestra es pequeña no es necesario calcular la muestra.

3.5 OPERACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS E
<p>La preparación física es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma eficiente al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios que posibiliten la adaptación a un trabajo.</p>	<p>Eficiencia</p> <p>Cualidades físicas</p>	<p>Ejercicio Físico</p> <p>Movimientos del cuerpo</p> <p>Cualidades condicionales</p> <p>Cualidades coordinativas</p>	<p>¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?</p> <p>¿Cree Ud. que los movimientos del cuerpo son necesarios para tener una buena preparación física en el fútbol?</p> <p>¿Cree Ud. que la velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?</p> <p>¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?</p>	<p>Observaciones</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

3.6 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación
2.- ¿Qué personas u objetos?	A los deportistas, directivos y entrenadores
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre la preparación física de los deportistas
4. ¿Quién, quiénes?	Investigador: Vinicio Ortiz
5. ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Septiembre 2015
7.- ¿Dónde?	Esta investigación se realizó en la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato
8.- ¿Cuántas veces?	Una vez
9. - ¿Cómo?	De manera personal
10.- ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta.
11.- ¿Con qué?	Con el cuestionario estructurado

TABLA 2 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

ELABORADO POR: VINICIO ORTIZ

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

El mecanismo que es empleado será la representación escrita, por el empleo de los diferentes test.

El plan de análisis e interpretación de resultados mediante la estadística establecer las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1. ¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?

TABLA 3 PREGUNTA No. 1. ¿Ejercicio físico necesario?

Si	24	80%
No	6	20%
Total	30	100

GRAFICA 5 PREGUNTA No.1. ¿Ejercicio físico necesario?



Fuente: Encuesta a Deportistas

Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La mayor parte de la población que es el 80%, manifiestan que realizar preparación físico es necesario durante los encuentros deportivos, el 20% piensa que no es necesario realizar preparación física.

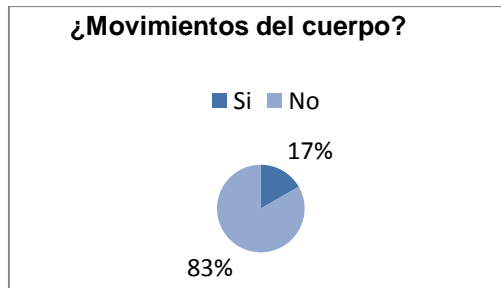
Interpretación: Se puede deducir que la mayoría de deportistas afirman que es bueno realizar ejercicios, esto ayuda a mejorar preparación física antes de los encuentros deportivos.

2. ¿Cree Ud. que los movimientos del cuerpo son necesarios para tener una buena preparación física en el fútbol?

TABLA 4 PREGUNTA No. 2. ¿Movimiento del cuerpo?

Si	5	17%
No	25	83%
Total	30	100%

GRAFICA 6 PREGUNTA No.2. ¿Movimientos del cuerpo?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La mayor parte de la población que es el 83%, manifiestan que un movimiento del cuerpo o precalentamiento no es necesario en un deportista de barrio, el 17% manifiesta que es necesario realizar por que al jugar el cuerpo tiene mucha movilidad.

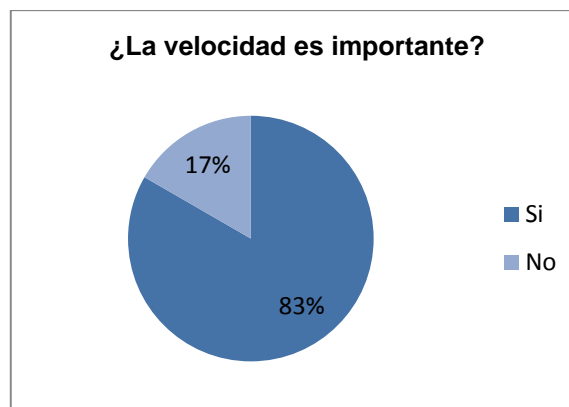
Interpretación: Como se puede observar la mayoría de deportistas manifiestan que no es necesario realizar movimientos previo, pero algunas personas están conscientes que el movimiento de cuerpo puede ayudar a tener una buena preparación física antes de los encuentros deportivos.

3. ¿Cree Ud. que la velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?

TABLA 5 PREGUNTA No. 3. ¿La Velocidad es importante?

Si	25	83%
No	5	17%
Total	30	100

GRAFICA 7 PREGUNTA No.3. ¿La Velocidad es importante?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La mayor parte de la población que es el 83%, manifiestan que los deportistas necesitan tener una gran velocidad en el campo de juego y el 17% cree que el fútbol no se necesita de velocidad para jugar.

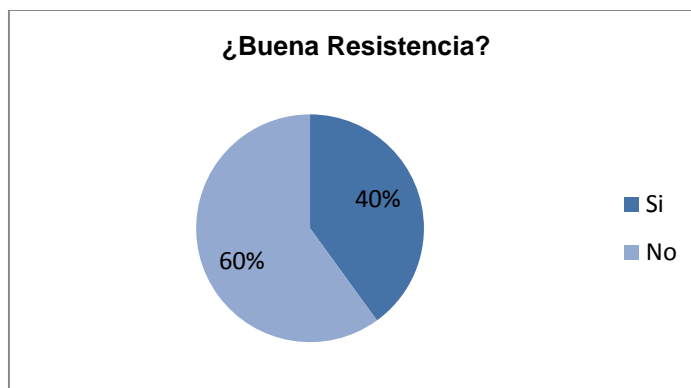
Interpretación: La gran mayoría de deportistas afirman que el fútbol en la actualidad es necesario tener una gran velocidad, que los conocimientos que poseen sobre el fútbol moderno están presentes cada día, porque muchas veces se quedan en sistemas de juegos rápidos.

4. ¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?

TABLA 6 PREGUNTA No. 4. ¿Buena resistencia?

Si	12	40%
No	18	60%
Total	30	100

GRAFICA 8 PREGUNTA No.4. ¿Buena resistencia?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La menor parte de la población que es el 40%, manifiestan que los deportistas desconocen sobre resistencia en futbol e ignoran el trabajo físico en los entrenamientos diarios, el 60% manifiestan que saben sobre el entrenamiento basado en resistencia en futbol moderno.

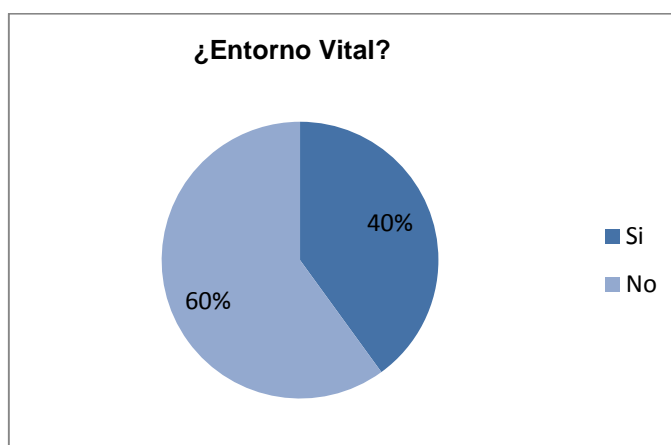
Interpretación: Se puede deducir que los deportistas no tienen un nivel de preparación aceptable y con una adecuada preparación podrían mejorar mucho.

5. ¿Considera Ud. que el entorno vital es indispensables para un buen rendimiento deportivo?

TABLA 7 PREGUNTA No. 5. ¿Entorno Vital?

Si	12	40%
No	18	60%
Total	30	100

GRAFICA 9 PREGUNTA No.5. ¿Entorno Vital?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La mayor parte de la población que es el 60%, manifiestan que el entorno vital de los deportistas seleccionados tiene que ser correcto y que un entorno vital es necesario, también manifiestan que una vida ordenada en casa es muy necesario, el 40% no tiene buen entorno vital en casa tendrá que mejorar su forma de pensar.

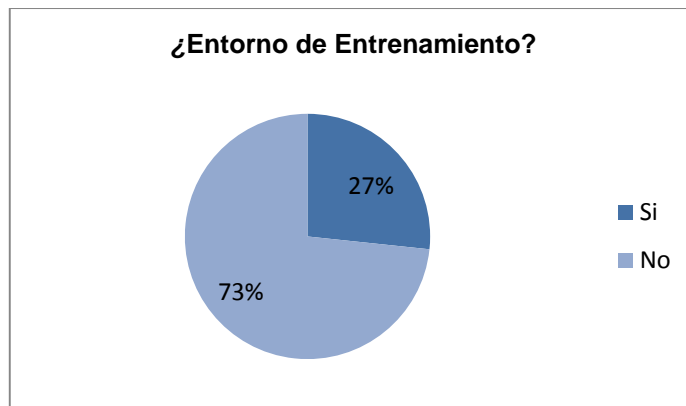
Interpretación: Los deportistas consideran que su entorno vital puede mejorar cambiando su estilo de vida, demostrar que su presencia ante la sociedad es muy positiva y no sean punto de crítica, no destruyan a los seleccionados psicológicamente.

6. ¿Cree Ud. que el entorno de entrenamiento y el compañerismo es fundamental para un buen rendimiento deportivo?

TABLA 8 PREGUNTA No. 6. ¿Entorno Entrenamiento?

Si	22	73.30%
No	2	6.70%
Total	30	100

GRAFICA 10 PREGUNTA No.6. ¿Entorno Entrenamiento?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: Poca población que es el 27%, manifiestan que un correcto entorno de entrenamiento, un buen compañerismo si mejoraría su rendimiento deportivo, 73% cree que no sería importante ya que el juego se lo realiza individual.

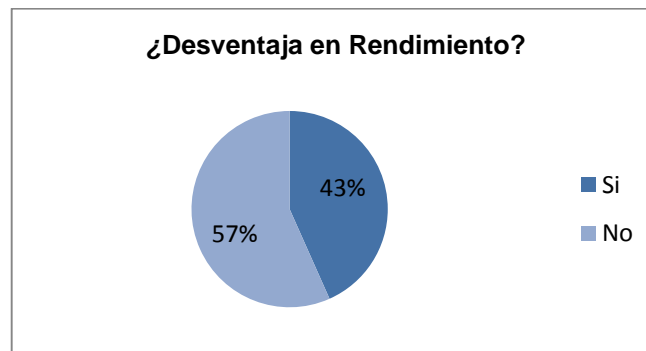
Interpretación: Se puede deducir que la mayoría de deportistas no están conscientes de que un buen entorno de entrenamiento mejoraría su rendimiento deportivo colectivo, aumente la unión, compañerismo el grupo.

7. ¿Cree Ud. que la fatiga es una desventaja en el rendimiento deportivo?

TABLA 9 PREGUNTA No. 7. ¿Desventaja en Rendimiento?

Si	13	43%
No	17	57%
Total	30	100

GRAFICA 11 PREGUNTA No.7. ¿Desventaja en Rendimiento?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La menor parte de la población que es el 43%, manifiestan que la fatiga es una desventaja en el rendimiento durante un partido, 57% menciona que no interviene físicamente una fatiga, pueden jugar normal, recalcamos que los deportistas nunca pasaron por escuelas de futbol formativas.

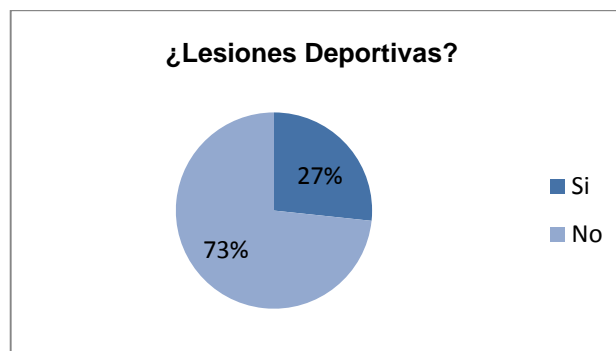
Interpretación: Se puede deducir que algunos deportistas están conscientes que la fatiga puede afectar a una correcta preparación física y su rendimiento deportivo y no permitir su buen funcionamiento deportivo.

8. ¿Considera Ud. que las lesiones perjudican y destruyen al futbolista en su rendimiento deportivo?

TABLA 10 PREGUNTA No. 8. ¿Lesiones deportivas?

Si	8	27%
No	22	73%
Total	30	100

GRAFICA 12 PREGUNTA No.8. ¿Lesiones deportivas?



Fuente: Encuesta a Deportistas
Investigador: Vinicio Ortiz

Análisis: La población que es el 27%, manifiestan que su nivel de preparación física si puede afectar las lesiones, el 73% mencionan que no puede afectar al deportista, dando a pensar que los muchachos piensan en el presente y olvidan que los problemas a futuro.

Interpretación: Cómo podemos observar el nivel de preparación física de los deportistas barriales no se encuentra muy bien y que para mejorar necesitan una guía que les permitirá optimizar su rendimiento deportivo.

4.2. Verificación de la hipótesis

Plantaremos la hipótesis nula y la hipótesis alternativa.

Formulación de la hipótesis

H0: La Preparación Física no incide en el Rendimiento Deportivo de los Futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

H1: La Preparación Física si incide en el Rendimiento Deportivo de los Futbolistas de la selección sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato.

1.2.1. Prueba del Chi – Cuadrado.

Frecuencia Observada

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?	24	6	30
¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?	12	18	30
¿Cree Ud. que el entorno de entrenamiento y el compañerismo es fundamental para un buen rendimiento deportivo?	8	22	30
Total	44	46	90

Tabla 12 Frecuencia Observada

Investigador: Vinicio Ortiz

Frecuencia Esperada

Preguntas Frecuencia Observada	Si	No	Total
¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?	14.66	15.33	30
¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?	14.66	15.33	30
¿Cree Ud. que el entorno de entrenamiento y el compañerismo es fundamental para un buen rendimiento deportivo?	14.66	15.33	30
Total	44	46	90

Tabla 13 Frecuencia Esperada
Investigador: Vinicio Ortiz

F. Observada	F. Esperada	(O – E)	(O – E) ²	(O – E) ² /E
24	14.66	9.34	87.04	5.93
6	15.33	- 9.34	87.04	5.67
12	14.66	- 2.66	7.07	0.48
18	15.33	2.67	7.12	0.46
8	14.66	- 6.66	44.35	3.02
22	15.33	6.67	44.38	2.90
				18.46

Tabla 10
Investigador: Vinicio Ortiz

TABLA 11 CÁLCULO DE GRADOS DE LIBERTAD

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

$GI = (3-1) (2-1)$

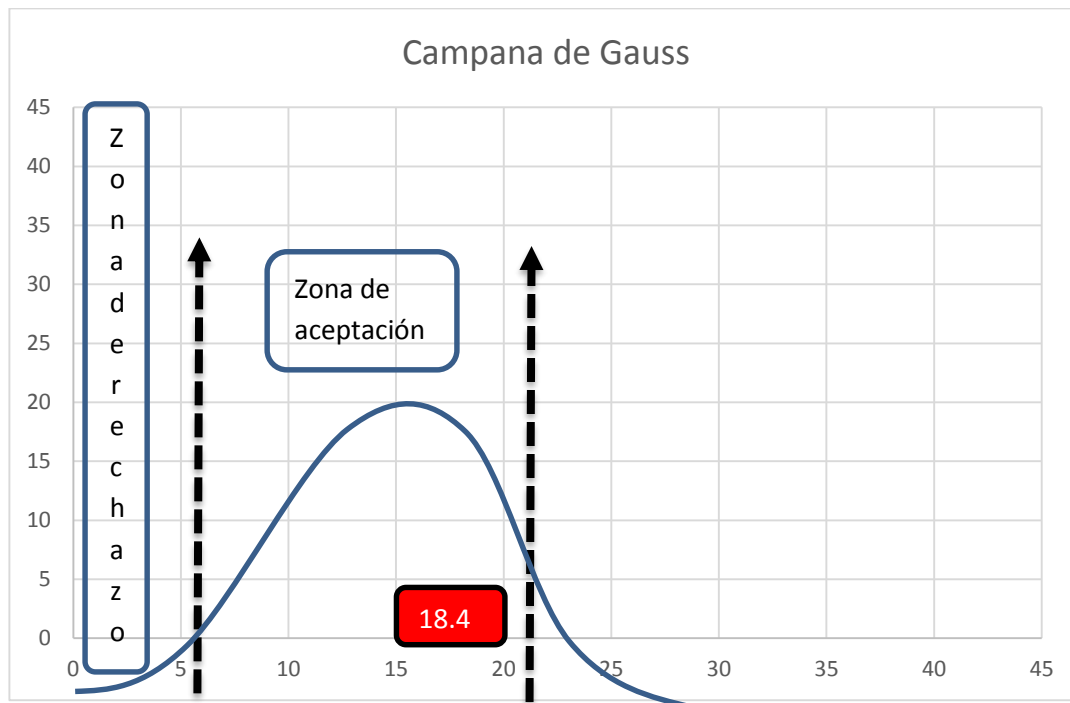
$GI = (2) (1)$

$GI = 2$

DISTRIBUCION DE χ^2

Grados de libertad	Probabilidad										
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83
2	0,10	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,60	5,99	9,21	13,82
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	7,82	11,34	16,27
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47
5	1,14	1,61	2,34	3,00	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,09	20,52
6	1,63	2,20	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,80	12,02	14,07	18,48	24,32
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59
	No significativo								Significativo		

GRAFICA 13 Grados De Libertad



Decisión

Dentro de los grados de libertad que como referencia es 2 y su valor es de 5.99 tiene un significativo, el cálculo de Chi cuadrado proporcionó 18.46 se acepta la hipótesis alternativa, es decir, H1: La Preparación Física si incide en el Rendimiento Deportivo de los Futbolistas de la Selección Sub 14 de la Liga Parroquia Martínez del Cantón Ambato. Por lo tanto se diseñar una Guía de ejercicios sobre las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Una vez obtenido los resultados de esta investigación, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- Los deportistas afirman que es necesario realizan un pre calentamiento antes de sus encuentros deportivos, por los pocos conocimientos que poseen los deportistas barriales están expuestos a sufrir más lesiones que un deportista profesional.
- La mayoría de deportistas por lo menos han sufrido algún tipo de lesión durante su trayectoria deportiva. No tenemos un nivel de preparación físico adecuado en los deportistas lo cual no permite tener buen rendimiento deportivo.
- Luego de haber realizado las pertinentes investigaciones los deportistas barriales no tienen una planificación estructurada, tampoco conocimientos sobre mejora como mejorar su rendimiento deportivo.
- Los deportistas y entrenadores no conocen sobre el rendimiento dentro del campo de juego, en todo aspecto deportivo de la disciplina del futbol.

5.2. RECOMENDACIONES

- Capacitaciones permanentes a los deportistas y entrenadores barriales a través de charlas, talleres. De igual forma informar a los jugadores de la importancia de la preparación física para evitar lesiones que a futuro pueden terminar con su vida deportiva lo cual sería una pérdida para los clubes y para la Liga Martínez.
- Mejorar las condiciones de espacio físico en la parroquia como son infraestructura en canchas, estadios y lugares donde los futbolistas frecuentan a entrenar para motivar al jugador también a las futuros deportistas de la parroquia.
- Planificar adecuadamente los entrenamientos en base a la realidad de los involucrados buscando mejorar sus condiciones y no prepararlos con planificaciones arrebatadas de internet, los entrenador debe llevar sus tablas de control permanente de trabajo de preparación física como de rendimiento para medir las condiciones que cada día tendrá el jugador, poder comparar su progreso también para evitar lesiones y sobrecarga de entrenamiento.
- Realizar una guía de ejercicios sobre las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección Sub 14 de la Liga Parroquia Martínez Cantón Ambato.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. TEMA

Guía de ejercicios sobre las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de la liga parroquia Martínez del cantón Ambato.

6.2 DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Liga Parroquial Martínez

SOSTENIMIENTO: Deportivo

UBICACIÓN

Provincia: Tungurahua.

Cantón: Ambato

Parroquia: Augusto N. Martínez

DATOS ESPECÍFICOS

Responsable de la elaboración del proyecto: Vinicio Ortiz.

Responsable de la ejecución del proyecto: Directivos y entrenador

Área: Fútbol

6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

El programa de preparación física en la disciplina del futbol es necesario e innovador, en este contexto tenemos antecedentes pero mi trabajo es obtener resultados verdaderos con estadísticas de cada jugador además en el equipo no se conoce de estudios realizados con anterioridad.

El objetivo de este material es permitir la preparación deportiva, guiar al jugador y llenar las falencias que se tiene en esta disciplina deportiva.

6.4. JUSTIFICACIÓN

La elaboración de una guía de ejercicios para futbolistas, ha sido elaborada y planificada como una herramienta que servirá para mejorar el rendimiento deportivo, partiendo de un adecuado desempeño así como desarrollo personal, en el mejoramiento de su estado físico y de trabajo en equipo, lo cual tienen que realizar los entrenadores conjuntamente con los deportistas.

El adecuado manejo de las guías de capacitación y de formación del deportista como filosofía de vida, será el fundamento clave para la aplicación y mejor rendimiento deportivo.

A su vez, la identidad personal, educativa es la base teórica que servirá para la aplicación práctica de sus nuevas tácticas, metas trazadas haciéndolas participativas que se implementaran en la cancha para poder desarrollar de mejor manera su rendimiento. Se hace necesario contar con la guía de ejercicios basada en juegos, dinámicas ya que desde el punto de vista profesional, el entrenador, deportista contará con una guía de capacitación didáctica mediante la socialización de un proceso de capacitación sostenida, que permita la sensibilización y el empoderamiento de todos los actores.

Por otra parte, la estrategia ofrece a los entrenadores, directivos una guía de motivación dirigida a entrenadores para determinar roles en el cumplimiento de sus labores que resultará particularmente valioso, de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales, elementales que deben abordarse se manera sistémica y sistemática.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para la labor en los escenarios deportivos.

La elaboración de una guía de capacitación para deportistas se justifica por cuanto ha sido elaborada y planificada como una herramienta que servirá para mejorar la preparación física de los futbolistas de la selección sub 14, partiendo de una adecuada comunicación, desarrollo personal y un control de técnicas en el mejoramiento de su rendimiento, de un trabajo en equipo que tienen que realizar los entrenadores, directivos, la cual ayudará en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. OBJETIVO GENERAL

Poner en práctica una guía de entrenamiento de las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la Selección Sub 14 de la Liga Parroquia Martínez.

6.5.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Socializar la guía de capacitación con los dirigentes, entrenadores de la Liga Parroquia Martínez.
- Planificar la guía de ejercicios sobre las capacidades físicas que pueden mejorar a los futbolistas de la selección.
- Aplicar la guía de ejercicios a los futbolistas.
- Evaluar la guía de entrenamiento con resultados obtenidos en los deportistas que mejoran su rendimiento deportivo.

6.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo de investigación de la propuesta fue factible ya que nace de la necesidad sentida de los beneficiarios como son dirigentes,

entrenadores, futbolista de la selección sub 14, así como sus clubes en la parroquia que se beneficiaran y compartirán experiencias en cancha a sus compañeros con objetivo de mejorar los niveles de rendimiento deportivo.

6.6.1. FACTIBILIDAD ECONÓMICA

Para la aplicación de la propuesta se contó con los recursos económicos necesarios, con el apoyo preciso de los dirigentes de la liga parroquial para que se pueda desarrollar la propuesta de capacitación para mejorar el nivel de rendimiento deportivo y que el resultado sea positivo para los futbolistas.

6.6.2. FACTIBILIDAD SOCIO CULTURAL

Llegando así de esta manera a tener un desarrollo pleno de su preparación física con el apoyo de toda la comunidad en general.

Esta propuesta fue factible porque contó con los recursos humanos para dirigir el proceso, adicionalmente contó con el apoyo de las dirigentes quienes se encuentran preocupados por el mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas.

6.6.3. FACTIBILIDAD TÉCNICA

En lo que se refiere al aporte de los futbolistas a partir de una adecuada participación, se convierte en un elemento de primer orden para concretar acciones referentes a su formación integral, de ese modo, entrenadores y futbolistas se conviertan en una alianza indisoluble para consolidar las metas que se aspiran alcanzar.

Se concibe al sujeto que aprende de manera activa, que construye su conocimiento en forma interactiva con sus entrenadores, deportistas, en una ambiente de diálogo.

6.6.4. FACTIBILIDAD POLÍTICA

Al explicar a los directivos la importancia del plan de ejercicios que se realizó por los futbolistas se dieron cuenta lo fácil que fue realizar correctamente cada una de las rutinas, el bienestar que tuvieron los deportistas al realizar cada uno de los ejercicios que mejoraron su rendimiento deportivo, sobre todo las capacidades físicas.

Si no realiza bien los ejercicios es posible que el deportista tenga problemas, que no podrán mejorar su rendimiento deportivo.

6.6.5. FACTIBILIDAD LEGAL

Esta propuesta se encuentra amparada en la Constitución Política de la República:

"Art. 82.- El estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la educación física, el deporte y recreación, como actividades para la formación integral de las personas.

Proveerá los recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividadesll.

"Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales y fomentará la participación de las personas con discapacidad".

Además se encuentra amparada en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación aprobada el 29 de junio del 2005. En el título 1, artículo 2, literal a.

—a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana x así como planificar, promover y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

**CONTENIDO DE LA PROPUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Guía de ejercicios sobre las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de Liga Parroquia Martínez.



VINICIO ORTIZ

2016

INTRODUCCIÓN

La preparación física es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar, mejorar las cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista para tener un mejor rendimiento deportivo.


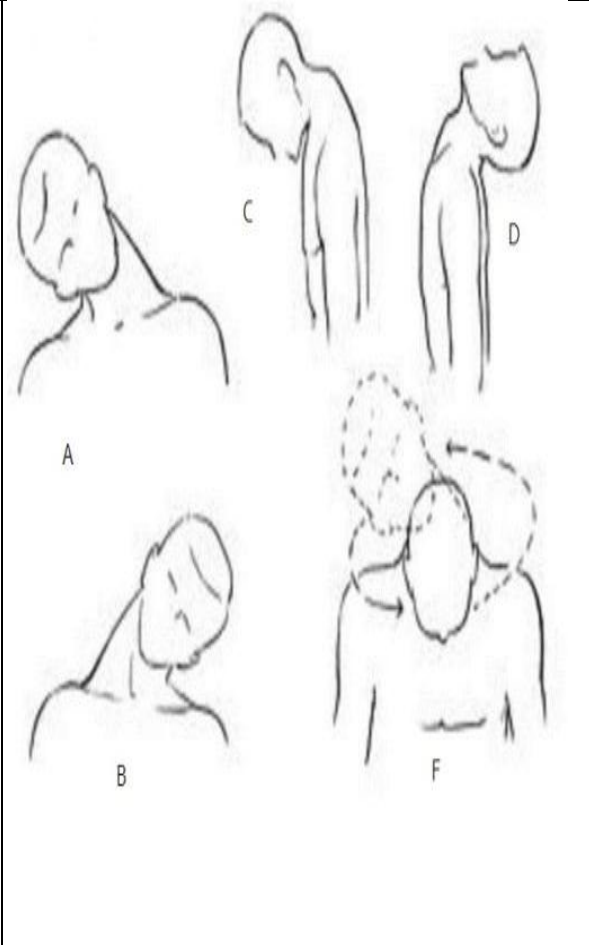
Creemos que sería una forma de mejorar el nivel deportivo de estos jóvenes, ofreciendo una propuesta distinta, con expectativas de practicar diferentes estrategias, como una propuesta alternativa para elevar su nivel de rendimiento deportivo.

Surge la creación de éste proyecto ya que pensamos que es muy positivo, es que los chicos de éste club puedan conocer más a fondo estrategias, como también al otorgarles la posibilidad de divertirse, ocupar su tiempo en interacción con compañeros, amigos, para fomentar en ellos la creatividad, interés, compañerismo y responsabilidad que generará su desarrollo, además de abrirles las puertas para practicar y crecer en el juego.

Actividades a realizar:

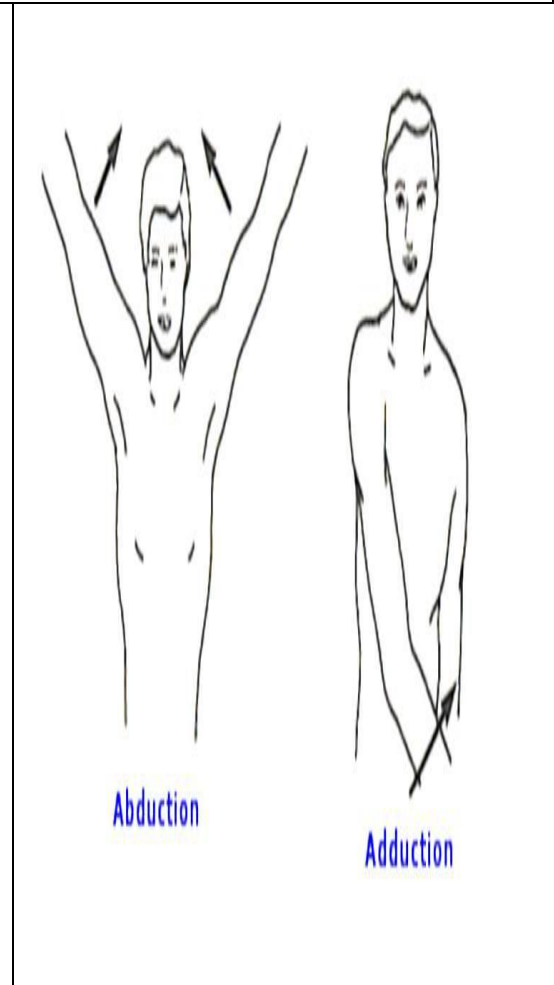
Fase. 1

Lubricación de articulaciones

EJERCICIO 1.	CABEZA Y CUELLO
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar	
Ejercicio : 1er Grafico Lateralización derecha - izquierda, 2do. Grafico Flexión - extensión	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 10seg.	
Repeticiones: 1	
	
Evaluacion: realizan el ejercicio sin problema.	

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 2.	HOMBROS
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar.	
Ejercicio : aducción – abducción	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 10seg.	
Repeticiones: 1	



Evaluación: demuestran que los ejercicios son fácil de comprender.

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 3.

CODOS

Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar.

Ejercicio : flexión - extensión

Metodología: explicativa – demostrativa

Tiempo: 10seg.

Repeticiones: 1



Evaluación: realizan el ejercicio sin problema.

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 4. MUÑECAS

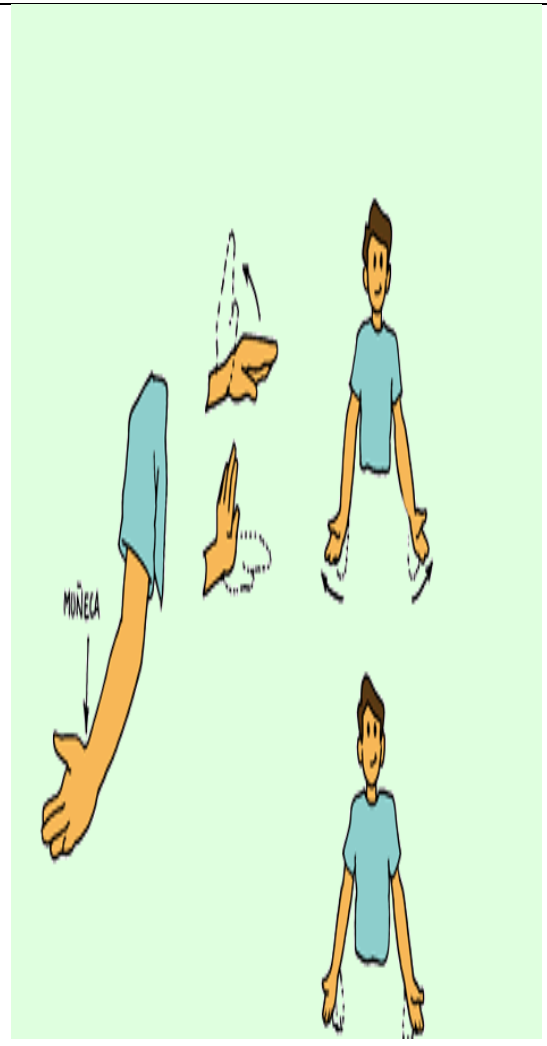
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista se puede relajar.

Ejercicio : circonducción girar las muñecas formando círculos con los movimientos

Metodología: explicativa – demostrativa

Tiempo: 10seg.

Repeticiones: 1



Evaluación: dibuja los círculos con las muñecas

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO. 5 TRONCO

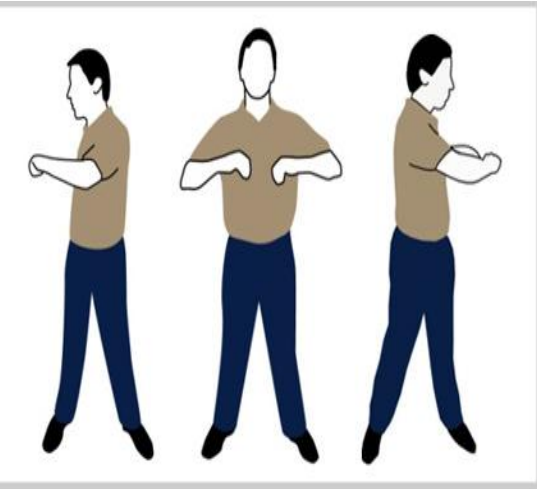
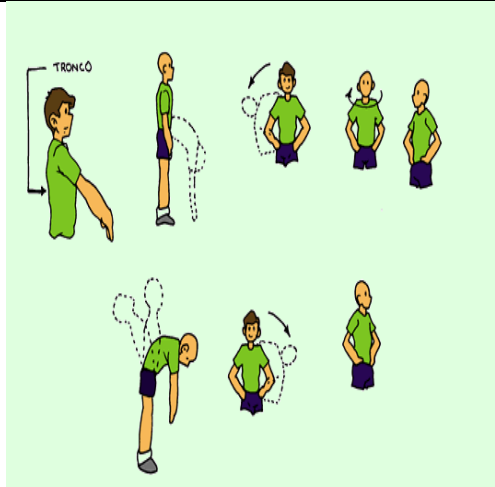
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista se puede relajar.

Ejercicio : 1er Grafico Flexión – extensión,
2do Grafico rotación derecha – izquierda

Metodología: explicativa – demostrativa


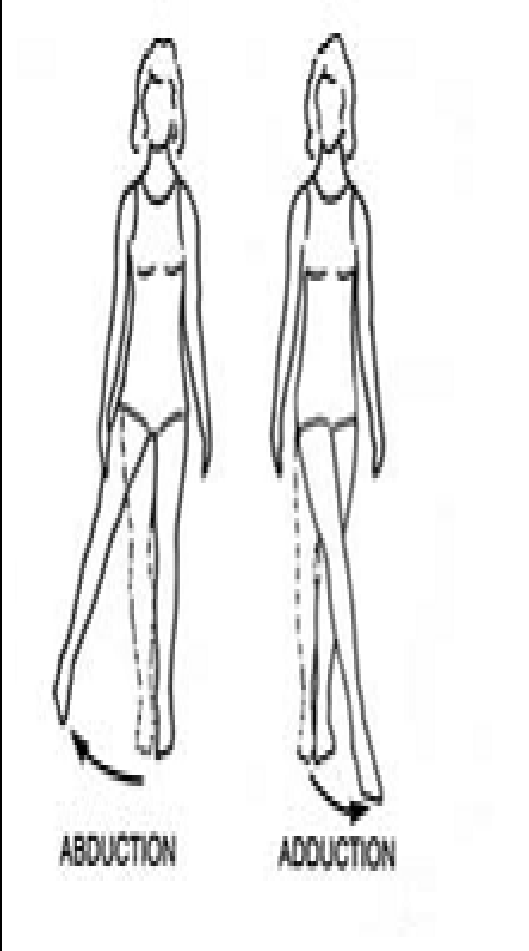
Tiempo: 10seg.

Repeticiones: 1



Evaluación: demuestran que los ejercicios son fácil de comprender.

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 6.	CADERA
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar.	
Ejercicio : aducción – abducción	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 10seg.	
Repeticiones: 1	
	
Evaluación: realiza el ejercicio si complicación	

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 7.

RODILLAS

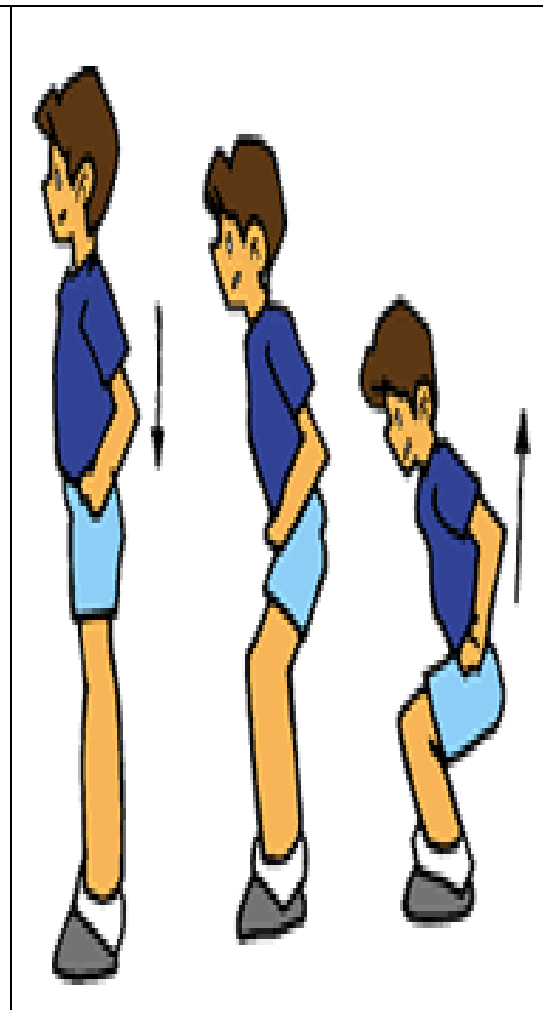
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar.

Ejercicio : flexión – extensión

Metodología: explicativa – demostrativa

Tiempo: 10seg.

Repeticiones: 1



Evaluación: ejecuta correctamente la lubricación de rodillas

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 8.

TOBILLOS

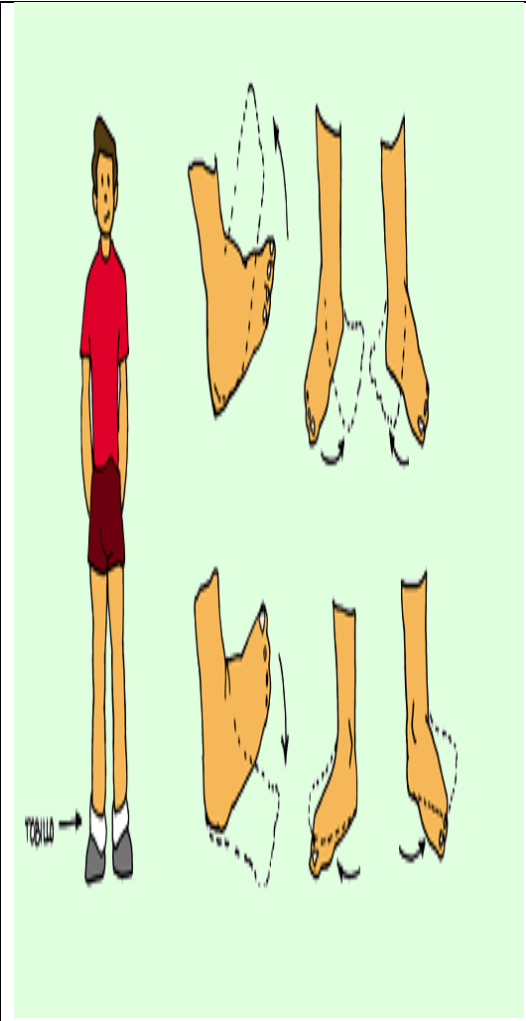
Objetivo: realizar una lubricación lenta donde el deportista de puede relajar.

Ejercicio : flexión – extinción – inversión – eversión

Metodología: explicativa – demostrativa

Tiempo: 10seg.

Repeticiones: 1



Evaluación: realiza con alegría las actividades

Elaborado por: Vinicio Ortiz

FASE. 2

Juegos de calentamiento y estiramiento.

EJERCICIO 1. TÚNEL	
Objetivo: adaptase al compañero con un juego de narración y estirar en tiempo libre.	
Ejercicio: parejas con un balón, desplazar el balón con un toque atreves de las piernas separadas y el otro jugador debe narrar y cantar el gol del compañero siempre tratando de estirar en punta de pies y brazos arriba.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 30seg Descanso: 15seg	
Repeticiones: 2 por jugador	Variante: un jugador sentado separa los hombros en aducción y abducción mientras su compañero pasa el balón.
	
	
Evaluación: socializo con su compañero	

Elaborado por Vinicio Ortiz

EJERCICIO 3. TREN	
Objetivo: realizar un estiramiento de piernas y brazos mediante un juego simple de desplazamiento.	
Ejercicio: 2 filas cada una integrada de 6 jugadores en adelante, donde se deben desplazar de una distancia de 20m en competencia, donde todos deben estar sentados en forma de tren y ayudarse a desplazar con piernas y brazos.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 1min Descansa: 30seg	
Repeticiones: 1	Variante: repetimos la formación pero de pie donde los jugadores deben realizar el mismo ejercicio pero sin flexionar las rodillas.
	
Evaluación: ejecutaron bien el desplazamiento	



Elaborado por Vinicio Ortiz

FASE. 3

Ejercicios Generales

EJERCICIOS 1. SALIR DEL CENTRO	
Objetivo: desarrollar una buena resistencia y lograr un buen control de balón con piernas.	
Ejercicio: en el centro del campo 4 jugadores de un equipo y 4 del otro, cuatro balones, desplazarse del centro hasta las esquinas, cada uno una esquina donde uno conduce el balón y el otro persigue poniendo presión al que lleva el balón.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 40seg Descansa: 20seg	
Repeticiones: 2	Variante: competir los dos con balón.
	
Evaluación: realiza bien el ejercicio de resistencia y control	


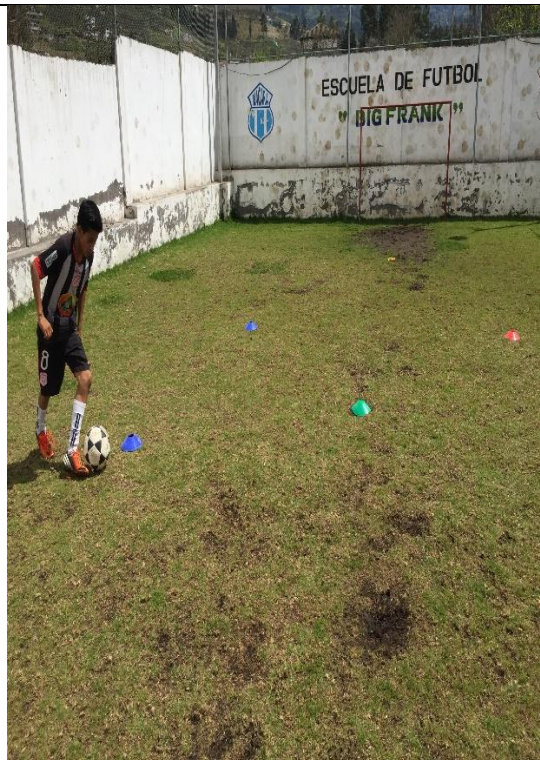
Elaborado por Vinicio Ortiz

EJERCICIO 2. AMARGAR LA TRAYECTORIA	
Objetivo: desarrollar la buena visión del pase y buena resistencia al capturar el balón.	
Ejercicio: efectuar un pase preciso entre 10m atreves de unas conos ubicados en suelo a 4m de distancia en la portería, el defensa debe evitar que el balón ingrese por los conos a la portería.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 10 tiros con cambio de posición	
Repeticiones: 2	Variante: realizar el mismo ejercicio con otro defensa.
	
Evaluación: realiza buena cobertura en defensa y precisión en los pases	

Elaborado por Vinicio Ortiz

FASE. 4

Ejercicios Específicos

EJERCICIO 1. TRES BOLILLOS	
Objetivo: desarrollar la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.	
Ejercicio: 5 tortugas una distancia de 5 x5 donde el jugador tiene que movilizarse en forma de rodillo girando, los conos forman 4 esquinas, un cono debe ir en la mitad para realizar los cruces.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 20seg Descansa: 20seg	
Repeticiones: 4	Variante: realizar el mismo ejercicio con la pierna no hábil.
	
Evaluación: ejecuta el ejercicio sin dificultad con las dos piernas	

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 2. SENTADILLAS DE FUERZA Y 40 METROS DE VELOCIDAD.

Objetivo: obtener mayor velocidad a distancia.

Ejercicio: dos tortugas y una barra casera de cementó con peso, donde el jugador realiza tres sentadilla para después salir a velocidad a 40m.

Metodología: explicativa – demostrativa

Tiempo: 15 sentadilla
Descanso: 30seg

Repeticiones : 5

Variante: realizar los cuarenta metros de espalda.



Evaluación: realizar los ejercicios con toda la velocidad

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 3. ABDOMINALES	
Objetivo: incrementar mayor fuerza en músculos abdominales.	
Ejercicio: delimitamos un espacio donde podemos realizar las abdominales con ayuda de un compañero, el sostendrá sus tobillos para que no levante y realice bien el ejercicio.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 1min Descansa: 30seg	
Repeticiones: 4	Variante: realizar abdominales cruzadas donde el codo derecho toque rodilla izquierda y codo izquierdo topo rodilla derecha.
	
Evaluación: demuestra que le interesa súper a su compañero en abdominales	


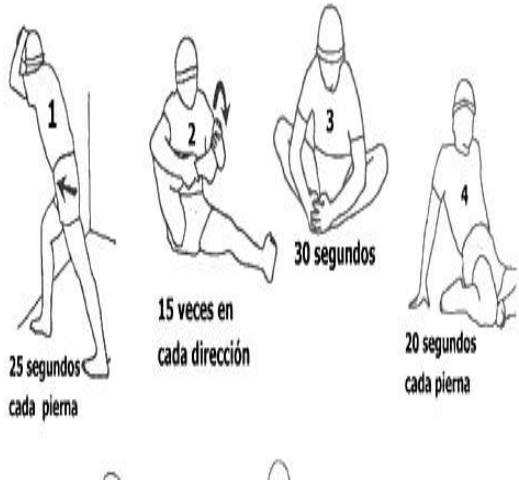
Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 4. CARGANDO TÚ CONCIENCIA.	
Objetivo: ganar aceleración para tener más destreza en el 1 contra 1	
Ejercicio: ubicamos en la área de porteros delimitamos 10m, un compañero sostiene la cintura mientras trata de ganar en un espacio de 2m con un skipping medio, al cruzar esa línea tendrá que acelerar y pasar los 10m sin parar.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 5 seg en 2m Descansa: 30seg	
Repeticiones: 4	Variante: cargar un peso de 2kg en los hombros, realizar skipping bajo en su propio terreno.
	
Evaluación: aplica correctamente las técnicas del ejercicio	


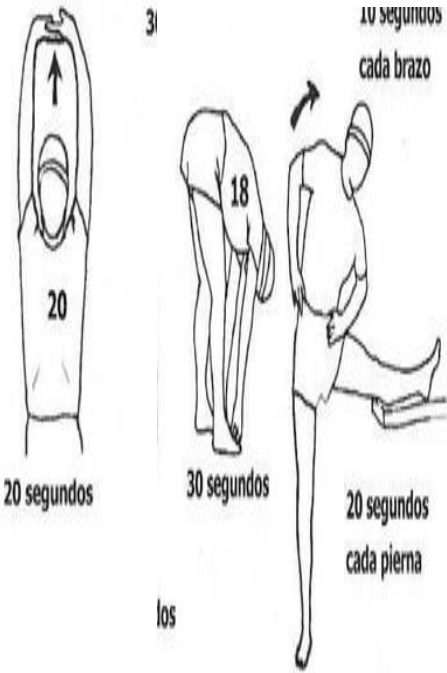
Elaborado por: Vinicio Ortiz

FASE. 5

Elongación y vuelta a la calma.

EJERCICIO 1. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA	
Objetivo: regresar a sus valores normales en pulsaciones y observar que no tengas lesiones.	
Ejercicio: 1er grafico Estirar piernas posición de pie 2do grafico sentado cogemos el tobillo y presionamos hacia nuestro abdomen 3ro. Grafico sentados juntamos la planta de los pies presionamos con las manos y con los codos presionamos las rodillas 4to grafico sentados estiramos la pierna hacia atrás	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 20seg	
Repeticiones: 0	Variante:
	
Evaluación: confirmar que el ejercicio ayudo a regresar a sus pulsaciones.	

Elaborado por: Vinicio Ortiz

EJERCICIO 2. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA	
Objetivo: regresar a sus valores normales en pulsaciones y observar que no tengas lesiones.	
Ejercicio: 1er grafico estiramos los brazos con los dedos entrelazados 2do grafico estiramos troco tratando de tocar la punta de pies con los dedos de la mano 3er grafico Estirar piernas posición de pie levantado en posición recta hacia derecha e izquierda.	
Metodología: explicativa – demostrativa	
Tiempo: 20seg	
Repeticiones: 0	Variante:
	
Evaluación: confirmar que el ejercicio ayudo a regresar a sus pulsaciones.	

Elaborado por: Vinicio Ortiz

6.7 Metodología. Modelo Operativo

Tema: Guía de ejercicios sobre las capacidades físicas para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la selección sub 14 de Liga Parroquia Martínez.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Demostrar que los deportistas pueden mejorar su rendimiento deportivo mediante ejercicios de preparación física.	Preparación física Rendimiento deportivo	Compartir la guía de ejercicios a los jugadores y directivos de la parroquia.	Un salón, una computadora, un proyector, esferos, hojas la guía impresa para que pueden visualizar.	Investigador Directivos	En esta dispuesto al momento que los directivos resolucionen el día. En el mes de julio.

Tabla. Modelo operativo
Elaborada: Vinicio Ortiz

Fase/ Etapa Cómo?	Objetivos Porque?	Actitudes Qué?	Recursos Cuánto?	Responsables Quién es?	Tiempo Cuando?
Socialización	Dar a conocer a los deportistas las guías a realizar	Reuniones	Proyector Computador Marcadores	Directivos Entrenador Investigador Vinicio Ortiz	18 junio 2015 14:00-16:00
Planificación	Organizar actividades Dar a conocer todo lo que vamos a realizar en las guías	Planificar actividades para realizar la propuesta con el tiempo necesario	Computador proyector	Entrenador Investigador Vinicio Ortiz	25 de junio 2013 14:00-16:00
Ejecución	Realizar ejercicios para un buen calentamiento y mejorar la Preparación Física	Ejercicios en cancha	Estadio Conos Pelotas Hidratantes Cuerdas	Entrenador del equipo	10 sesiones De 90”
Evaluación	Realizar un seguimiento a la guía puesta a ejecutarse	Evaluar la correcta aplicación de los ejercicios	Computador Programa de estadísticas	Vinicio Ortiz Directivos	Julio 25 2015

Tabla. 14

Elaborada: Vinicio Ortiz

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Esta propuesta se realizara a la Liga Parroquia Martínez en la selección sub 14 donde se pondrá a prueba la guía de ejercicios realizada por Vinicio Ortiz.

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo directivo de la Parroquia. Micro proyectos.	Investigador Directivos	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9. PLAN DE MONITOREO Y PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIONES
¿Quién solicita evaluar?	Vinicio Ortiz
¿Por qué evaluar?	Obtener resultados reales de Preparación Física
¿Para qué evaluar?	Obtener estadísticas de cada jugador
¿Qué evaluar?	La preparación física en el rendimiento deportivo
¿Quién evalúa?	Directivos y el investigador
¿Cuándo evaluar?	Después de aplicar la propuesta
¿Cómo evaluar?	Test
¿Con que evaluar?	Implementos deportivos.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA.

Bangsbo, J. (2002) Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol - 2da edición.

Bangsbo, J. (2002) Entrenamiento de la condición física en el fútbol, Edit. Paidotribo, 3ª edic., Barcelona

Bompa, T. Entrenamiento de la Potencia para el Fútbol. PubliCE Standard. 19/05/2003. Pid: 156.

Carratalá V. (1999) El papel del entrenador en el rendimiento y bienestar de los deportistas. Rendimiento y bienestar en los deportistas de élite. Edit. C.S.V, Valencia.

Dietrich, D. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Flor, Iván. Gándara, C. Revelo, J. (2004) Manual de Educación Física. Deportes y recreación por edades, Edición Paidotribo.

Forteza, A. Ranzola, A. (1988) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana

García, J. (1992) Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científica.

Guirado, J. (2013) Entrenamiento personal, edición, 14/02/2013.

Horst, W. Fútbol a la medida del niño, Editorial Paidotribo

Harre, D. (1987) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científica. Ciudad de la Habana.

Instituto Europeo Campus Stellae. Apuntes de cátedra. (2012). Evaluación de los procesos psicológicos básicos. Módulo V.

Kasani, L. Horski, L. (1993) Entrenamiento de fútbol, Editorial Agonos, Lleida

Leiva, G. Castro, M. (2010) El Calentamiento para la Actividad Físico Deportiva. Facultad de Cultura Física. Universidad de las Tunas.

Lorenzo, A. Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Bilbao. Diputación Foral de Vizcaya.

Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador, INDE publicaciones, Barcelona.

Mora, J. (1995) Teoría del Entrenamiento y el Acondicionamiento Físico. Andalucía .Editorial Cod E.F.

Prof. González B. (1983) Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científica. Ciudad de la Habana.

Ramos, N. Zubeldía, G. Masa Muscular y Masa Grasa, y su relación con la Potencia Aeróbica y Anaeróbica en Futbolistas de 18 a 20 años de Edad (Parte II). PubliCE Standard. 14/07/2003. Pid: 173.

Sampedro, J. (1999) Fundamentos de táctica deportiva, Análisis de la estrategia de los deportes, Edit. Gymnos, Madrid.

Tudor, O. Bompá. Phd, (2011) Periodización del entrenamiento, editorial paidotribo.

Turpin, B. (1998) Preparación y entrenamiento del futbolista, Ed. hispano Europea, Barcelona.

Valdés, H. (1996) La Preparación psicológica del deportista, Inde publicaciones, Barcelona.

LINKOGRAFÍA

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

<http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>

<http://www.futbolfacilísimo.com/2011/11/la-preparacion-fisica-es-una-de-las.html>

<http://www.efdeportes.com/efd67/cualid.htm>

<http://educacionhijos.es/test-de-denver.html>

<http://www.fútbol-pf.com.mx/Prog.php>

2. ANEXOS

ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

CULTURA FISICA

Encuesta No. 1

Fecha:.....

Objetivo

Recabar información cómo influye la preparación física en el rendimiento deportivo

Instrucciones Generales

Este trabajo es de vital importancia para la selección sub 14, porque la “preparación física” tiene una influencia decisiva en el “rendimiento deportivo”

Por esta razón solicito de la manera más comedida se sirva contestar el siguiente cuestionario de manera precisa y veraz, correcta y honrada, para poder recolectar la información necesaria e indispensable para que mi trabajo de investigación se desarrolle normalmente y alcance el objetivo propuesto.

En el paréntesis sírvase marcar con una X la respuesta que usted considera pertinente

ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS

1. ¿Cree Ud. que el ejercicio físico es necesario para tener una buena preparación física del futbolista?

Si	24	80 %
No	6	20 %
Total	30	100

2. ¿Cree Ud. que los movimientos del cuerpo son necesarios para tener una buena preparación física en el futbol?

Si	5	17%
No	25	83%
Total	30	100

3. ¿Cree Ud. que la velocidad es importante para el deportista en su preparación Física?

Si	25	83%
No	5	17%
Total	30	100

4. ¿Considera Ud. que es importante una buena resistencia en la preparación física de un futbolista?

Si	12	40%
No	18	60%
Total	30	100

5. ¿Considera Ud. que el entorno vital es indispensables para un buen rendimiento deportivo?

Si	12	40%
No	18	60%
Total	30	100

6. ¿Cree Ud. que el entorno de entrenamiento y el compañerismo es fundamental para un buen rendimiento deportivo?

Si	8	27%
No	22	73%
Total	30	100

7. ¿Cree Ud. que la fatiga es una desventaja en el rendimiento deportivo?

Si	13	43%
No	17	57%
Total	30	100

8. ¿Considera Ud. que las lesiones perjudican y destruyen al futbolista en su rendimiento deportivo?

Si	8	27%
No	22	73%
Total	30	100

Fuente: Encuesta a deportistas

Investigador: Vinicio Ortiz

4.4 ANEXOS



Foto # 1. 1er partido del campeonato Interparroquial sub 14 en la parroquia de chiquicha con los seleccionados, el presidente y el entrenador. (investigador)



Foto # 2. Realizando un juego para incentivar en el calentamiento donde los seleccionados donde se divierten y le apuestan alegría que nos da el futbol.



Foto # 3. Los jugadores divirtiéndose con el balón en un entrenamiento donde el jugador en un intento de quitar el balón se quedó en el piso.



Foto # 4. Conduciendo el balón para atrapar a sus compañeros en el juego, el seleccionado se motiva al correr con el balón y sus compañeros huyen para no ser atrapados.



Foto # 5. El seleccionado tratando de atrapar a su compañero en su intento el realiza gambetas y fintas para mostrar su habilidad.



Foto # 6. Enfrentamiento 1x1 ataque y defensa, uno de los volantes de contención demuestra su forma de marcar al compañero.



Foto # 7. Ejercicios realizados para mejorar su habilidad donde el jugador ataca con todas sus estrategias y el marcador demuestra su habilidad en defensa.



Foto # 8. El volante izquierdo realizando un regate con gran destreza una de sus mejores jugadas para ganar la banda en ataque.



Foto # 9. El defensa derecho mejorando su velocidad el realiza el ejercicio con muchas ganar de mejorar.



Foto # 10. El jugador realiza un manejo de balón y traslado llenado el balón junto a su pie derecho y con gran destreza para realizar el ejercicio.