



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 LAS
CATEGORÍAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE COTOPAXI.

Autor: Darwin Xavier Vaca Casillas

Tutor: Dr. Mg: Joffre Washington Venegas Jiménez

Ambato - Ecuador
2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI.”, desarrollado por el egresado Darwin Xavier Vaca Casillas, 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.



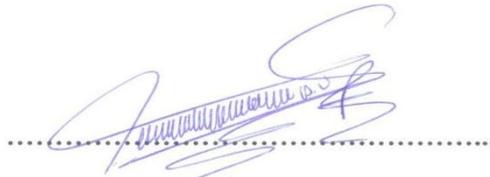
Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

C.I. 1801521418

TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



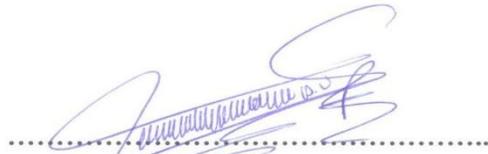
Darwin Xavier Vaca Casillas

C.I. 0503750945

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORIAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI”**. autoizo su reproducción total o parte de el, siempre que esté dentro de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Darwin Xavier Vaca Casillas

C.I. 0503750945

Autor

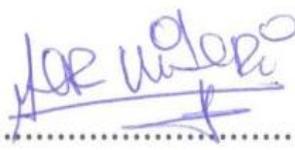
**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y de calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS SUB 15-18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI”**. Presentado por el Sr. Darwin Xavier Vaca Casillas, estudiante de la carrera de Cultura Física modalidad presencial promoción: Octubre 2015 a Marzo 2016, una vez revisado y calificado 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


.....
Mg. Santiago E. Garcés Durán
C.I. 1802943900
MIEMBRO


.....
Mg. María F. Viteri Toro
C.I. 1802903888
MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios por darme salud, vida y sabiduría y la oportunidad de terminar la carrera y poder hacer el sueño realidad, también a mi madre que se encuentra en el cielo y siempre me cuida y me protege.

A mi padre que por sus consejos, el esfuerzo y su apoyo puede salir en adelante y ser una persona bien.

A mis hermanos mayores que siempre estuvieron apoyándome en mis estudios para poder cumplir mi meta, también a mis hermanos menores que al mirar su inocencia, quiero ser un ejemplo para ellos y enseñarles que con esfuerzo y perseverancia todo se puede lograr.

A mi familia, ya que ellos me apoyaron incondicionalmente en todo sentido para lograr verme graduar.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas para prepararme y poder ser un profesional, enseñando lo maravilloso que es el deporte.

A cada uno de los profesores que con su paciencia, dedicación y sabiduría supieron impartir sus conocimientos para así lograr culminar con nuestra carrera.

A las autoridades, entrenadores, futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi que me supieron abrir sus puertas para llevar a cabo el presente proyecto.

ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación.....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general	vii
Índice de gráficos	ix
Índice de tablas.....	x
Resumen ejecutivo	xii
Introducción	1
CAPÍTULO I	2
El problema	3
1.1 Tema de investigación.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico	6
1.2.3 Prognosis	6
1.2.4 Formulación del problema	6
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos	8
1.4.1 General	8
1.4.2 Específicos	8
CAPÍTULO II	10
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Fundamentación filosófica	10
2.3 Fundamentación legal	11
2.6 Señalamiento de variables.....	31
CAPÍTULO III	32

Metodología de la investigación	32
3.1 Enfoque investigativo.....	32
3.2 Modalidad básica de la investigación	32
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	33
3.4 Población y muestra	33
3.5 Operacionalización de variable	34
3.6 Recolección de información.....	36
3.7 Procesamientos y análisis.....	36
CAPÍTULO IV	37
4.1 Análisis de los resultados	37
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis	58
4.3.2. Nivel de significación	59
4.3.3. Descripción de la población:.....	59
4.3.4. Cálculo de chi cuadrado.	59
4.3.4.1 Chi cuadrado tabular	60
4.3.4.2 Chi cuadrado calculado	60
4.3.4.3 Campana de gauss	62
4.3.5 Decisión	62
CAPÍTULO V	64
5.1 Conclusiones y recomendaciones	64
5.1.2 Conclusiones	64
5.1.3 Recomendaciones.....	65
5.1.4 Anexos	66
Bibliografía	69
Artículo Académico	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas.....	5
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	12
Gráfico N° 3: Constelación de ideas de la variable independiente	13
Gráfico N° 4: Constelaciones de ideas de la variable independiente	14
Gráfico N° 5: El rendimiento deportivo	37
Gráfico N° 6: La preparación física.	39
Gráfico N° 7: La preparación física mejora la fuerza, velocidad	40
Gráfico N° 8: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.	41
Gráfico N° 9: La lateralidad.	42
Gráfico N° 10: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo	43
Gráfico N° 11: Ser constante en el juego mejora su rendimiento	44
Gráfico N° 12: El rendimiento es óptimo cuando juega fútbol.	45
Gráfico N° 13: Ansiedad antes de un partido.	46
Gráfico N° 14: La motivación.	47
Gráfico N° 15: Rendimiento deportivo.	48
Gráfico N° 16: La preparación física.....	49
Gráfico N° 17: La preparación física mejora la fuerza.....	50
Gráfico N° 18: Los ejercicios mejora la preparación física.	51
Gráfico N° 19: La lateralidad.	52
Gráfico N° 20: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo.	53
Gráfico N° 21: Ser constante en el juego mejora su rendimiento.....	54
Gráfico N° 22: Su rendimiento es óptimo cuando juega.....	55
Gráfico N° 23: Siente ansiedad antes de un partido	56
Gráfico N° 24: La motivación.	57
Gráfico N° 25: Campana de gauss	62

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro N° 1: Población y Muestra.....	33
Cuadro N° 2: Variable Independiente	34
Cuadro N° 3: Variable dependiente.....	35
Cuadro N° 4: Recolección de información.....	36
Cuadro N° 5: El rendimiento deportivo	37
Cuadro N° 6: La preparación Física.	39
Cuadro N° 7: La Preparación física mejora la fuerza, velocidad.	40
Cuadro N° 8: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.	41
Cuadro N° 9: La lateralidad.....	42
Cuadro N° 10: El rendimiento se alcanza a través del esfuerzo.....	43
Cuadro N° 11: Ser constante en el juego mejora su rendimiento.....	44
Cuadro N° 12: El rendimiento es óptimo cuando juega fútbol	45
Cuadro N° 13: Ansiedad antes de un partido.	46
Cuadro N° 14: La motivación.	47
Cuadro N° 15: Rendimiento Deportivo.....	48
Cuadro N° 16: La preparación Física.	49
Cuadro N° 17: La preparación física mejora la fuerza, velocidad	50
Cuadro N° 18: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.	51
Cuadro N° 19: La lateralidad.....	52
Cuadro N° 20: El rendimiento se alcanza a través del esfuerzo.....	53
Cuadro N° 21: Ser constante en el juego mejora su rendimiento.....	54
Cuadro N° 22: Su rendimiento es óptimo cuando juega.	55
Cuadro N° 23: Ansiedad antes de un partido.	56
Cuadro N° 24: La motivación.	57
Cuadro N° 25: Descripción de la población.....	59
Cuadro N° 26: Frecuencia Observada	61
Cuadro N° 27: Frecuencia Esperada	61
Cuadro N° 28: Calculo de Chi²	61

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

**“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
LAS CATEGORÍAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI.”**

AUTOR: Darwin Xavier Vaca Casillas

TUTOR: Dr. Mg: Joffre Washington Venegas Jiménez

RESUMEN EJECUTIVO

Hoy en día pertenecemos a un mundo donde prevalece la competitividad, la oferta y la demanda en todos los ámbitos y los campos de la vida, por lo cual han ido evolucionando para llegar a ser mejores en cada uno de sus campos, nosotros como docentes también debemos ir mejorando dentro de nuestro campo como docentes de cultura física. Por lo que sabemos que nuestros jóvenes deportistas y futuros deportistas de elite no cuentan con una preparación física adecuada y renovada para el mejoramiento de sus capacidades físicas tanto técnicas como tácticas, también está la falta de conocimiento de nuevos métodos de entrenamiento por parte de los docentes y entrenadores de fútbol, ya que sus formas de enseñanza son monótonas y no piensan en el futuro de los deportistas y su mejoramiento con nuevos métodos de enseñanza en el fútbol. Es por tal motivo buscar e innovar nuevas formas de enseñanza para el mejoramiento de los deportistas en la Federación Deportiva de Cotopaxi sacando así en adelante todas sus aptitudes físicas en el campo de juego y alcanzado los objetivos planteados del establecimiento deportivo.

Palabras claves: capacidades físicas, fútbol, preparación física, deportistas, aptitudes físicas, métodos.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI.”

La presente investigación pretende enfocar la atención a profesores o entrenadores, sobre una preparación física innovadora y adecuada para el mejoramiento del rendimiento físico del deportista durante el entrenamiento y la competencia en el fútbol, ya que es de gran importancia tanto para la institución como para los deportistas, pues de los resultados que se obtengan al aplicar nuevos métodos de entrenamiento se obtendrá mejores resultados en el futuro beneficiosos tanto para la institución como para los deportistas. Se contó con el apoyo de la institución para determinar el problema con sus variables y aplicar los instrumentos de investigación. Se utilizaron las técnicas de observación y encuestas que se aplicaron a todos los deportistas y entrenadores para obtener toda la información necesaria.

La estructura del trabajo consta de 6 capítulos, los mismos que se detallan a continuación.

CAPITULO I.- Tema, contiene desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, interrogantes, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, justificación, objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- antecedentes investigativos, se realizó un análisis del problema que se haya realizado, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, el marco teórico del problema y su fundamentación de cada una de las variables identificadas, enunciado de la hipótesis, señalamiento de las variables.

CAPITULO III.- metodología, lo que se aplicara al proyecto, las modalidades básicas de la investigación, se elaboró la operacionalización de las variables, se

terminó el capítulo con el plan establecido para el diseño estadístico y procesamiento de datos.

CAPITULO IV.- encontramos análisis e interpretación de resultados, tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- conclusiones y recomendaciones, donde las conclusiones son a las que llega el investigador y las recomendaciones que propone el mismo con el fin de dar solución al problema que se ha planteado.

CAPÍTULO I

El problema

1.1 Tema de investigación

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS SUB 15-18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

A **nivel mundial**, existen clubes deportivos de fútbol que son potencias mundialistas por su nivel de fútbol, como son los países de Brasil, Argentina, Italia, Alemania, Holanda, Francia, Inglaterra, España, Portugal debido a que cuentan con equipos tecnológicos avanzados y una buena preparación física y psicológica, pero existen también clubes deportivos de fútbol que no logran alcanzar un alto nivel de fútbol debido a que no tienen una correcta preparación física y psicológica la cual da como resultado un bajo rendimiento en los jugadores, porque no cuentan con los implementos necesarios o un entrenamiento correctos que los otros clubes deportivos, causando esto resultados negativos en los futbolistas como en el equipo.

En el Ecuador, existen pocas federaciones que son potencias a nivel nacional en el fútbol como son Pichincha, Guayas, Cañar ya que cuentan con una infraestructura adecuada, implementación adecuada para su correcto entrenamiento llegando así a tener una preparación física correcta alcanzado un alto rendimiento, pero existen provincias que no cuentan con todas las comodidades adecuadas para el entrenamiento debido a una mala administración

del presupuesto, entrenadores no aptos, infraestructura inadecuada para el entrenamiento, causando esto un bajo rendimiento deportivo en los jugadores debido a que los deportistas no pueden tener una correcta preparación física, causando esto también una desmotivación en los deportistas.

En la Federación Deportiva de Cotopaxi donde va ser la investigación se ha notado un problema, el bajo rendimiento en los futbolistas debido a que no tienen una correcta preparación física al no contar con un ambiente adecuado para el entrenamiento y los implementos necesarios para su correcto entrenamiento razón por la cual el nivel de los futbolistas es bajo, por lo que los futbolistas deben tener una preparación física adecuada para conseguir un alto rendimiento deportivo.

La preparación física es fundamental en los futbolistas para mejorar la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, agilidad evitando así la fatiga en los entrenamientos logrando así que los futbolistas rindan de una correcta manera en los partidos de fútbol.

Árbol de problemas

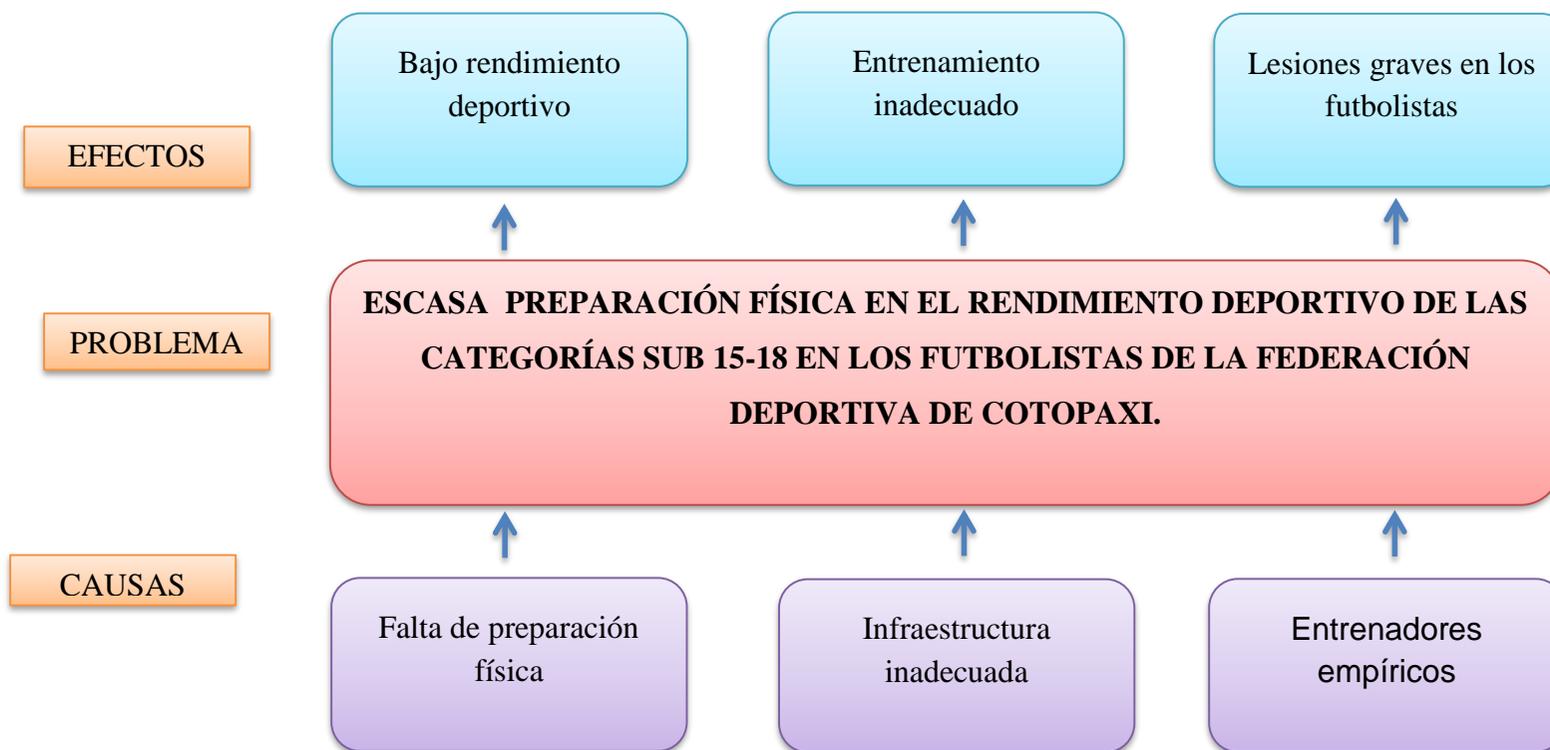


Gráfico n° 1: Árbol de problemas
Elaborado por Darwin Xavier Vaca Casillas

1.2.2 Análisis crítico

Se ha observado la falta de preparación física de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi dando como efecto esto un bajo rendimiento deportivo.

La infraestructura inadecuada de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi ha dado como consecuencia un entrenamiento inadecuado por qué no cuentan con todos los implementos adecuados y apropiados para su correcto entrenamiento.

Al contar con entrenadores empíricos de las categorías sub 15-18 de la Federación Deportiva de Cotopaxi pueden ocasionar lesiones graves en los futbolistas debido a que no están correctamente capacitados para dirigir un equipo de fútbol o no cuentan con métodos de entretenimiento adecuado para los futbolistas.

1.2.3 Prognosis

Si persiste el problema de escasa preparación física de fútbol de los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi seguirá existiendo las falencias y el desinterés por la práctica del fútbol, impidiendo que los futbolistas, puedan mejorar y lograr un óptimo rendimiento deportivo.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la preparación física en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi?

1.2.5 Interrogantes

¿Qué grado de preparación física tienen los seleccionados de fútbol de las categorías sub 15-18 de la Federación Deportiva de Cotopaxi?

¿Cómo es el rendimiento deportivo de los seleccionados de fútbol de las categorías sub 15-18 de la Federación Deportiva de Cotopaxi?

¿Qué resultados existiría dentro de la preparación física en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Campo: Cultura física

Área: Fútbol

Aspecto: preparación física- rendimiento deportivo en fútbol

Delimitación Espacial: La investigación del siguiente proyecto se realizará en deportistas de fútbol de la Federación Deportiva de Cotopaxi

Delimitación Temporal: La investigación del siguiente proyecto se realizará en el periodo de Octubre 2015 – Marzo 2016.

1.3 Justificación

Al realizar esta investigación se quiere dar **importancia** a la preparación física el cual ayuda a mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas.

Este proyecto es de mucho **interés** para los entrenadores y futbolistas ya que poniendo en práctica una correcta preparación física, los entrenadores podrán obtener resultados positivos con los futbolistas de forma que podrán obtener un alto rendimiento deportivo mejorando todas sus capacidades físicas como la fuerza,

velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación y a la vez buscando nuevas estrategias en la preparación física para así llegar a tener un buen rendimiento deportivo en los campeonatos.

El grupo de la F.D.C. al aplicar la preparación física va a cambiar el estado físico de los futbolistas, ya que han investigado al fútbol por ser un deporte de alto rendimiento que producirá un **impacto** en los futbolistas que será el máximo esfuerzo físico el cual causará que el futbolista llegue a tener un buen rendimiento deportivo.

El presente proyecto es **factible** para los futbolistas de la F.D.C ya que mediante una correcta preparación física se puede ayudar a que los futbolistas mejoren su rendimiento deportivo desarrollando todas sus capacidades físicas y mentales obteniendo así un alto nivel de fútbol en los campeonatos a nivel nacional.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los futbolistas, entrenadores y la Federación Deportiva de Cotopaxi.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Concientizar la preparación física en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi

1.4.2 Específicos

- Verificar el grado de preparación física que tienen los seleccionados de fútbol de las categorías sub 15-18 de la Federación Deportiva de Cotopaxi.
- Diagnosticar el rendimiento deportivo de los seleccionados de fútbol de las categorías sub 15-18 de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

- Presentar los resultados de la investigación de la preparación física en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

CAPÍTULO II

2.1 Antecedentes investigativos

Según Rivera Ninfa (2010) plantea que con el tema: “LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA CESAR SILVA DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”, como conclusión personal ,Por último quiero dirigirme a ti amigo lector, profesor de educación física, entrenador, delegado, dirigente; para que tus trabajos vayan: desde la simple ejercitación para el mejoramiento de la técnica individual (dominio de la pelota, conducción de la misma con ambas piernas, dribling, pases, recepción, remates etc.), hasta los gestos o fundamentos con opciones tácticas que se le presentan al jugador a lo largo de los distintos encuentros que disputa.

Según Córdova Marco (2009) argumenta que con el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA LA GRAN MURALLA INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTER ESCOLARES” , como conclusión tenemos claro que la preparación física es la aplicación un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento.

2.2 Fundamentación filosófica

La fundamentación filosófica es un análisis sobre los factores influyentes de la investigación, en donde se visualiza la posición del investigador en lo axiológico, ontológico, sociológico, epistemológico, entre otros y según corresponda. La ontología es una parte o rama de la filosofía que estudia la naturaleza del ser, la existencia y la realidad, tratando de determinar las categorías fundamentales y las relaciones del "ser en cuanto ser", lo cual relacionado a los futbolistas ayudará a ver cuáles son los motivos de su bajo rendimiento deportivo y cómo podemos solucionarlo.

2.3 Fundamentación legal

CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR.- 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. 111 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.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Art. 30.- (2010) Asociaciones Provinciales por Deporte.- Estas organizaciones deportivas fomentan, desarrollan y buscan el alto rendimiento en sus respectivas disciplinas y provincias promoviendo la participación igualitaria de hombres y mujeres, asegurando la no discriminación, en dependencia técnica de las Federaciones Ecuatorianas por Deporte y el Ministerio Sectorial y administrativa con las Federaciones Deportivas Provinciales, haciendo cumplir y respetar la reglamentación internacional. Estarán constituidas por clubes deportivos especializados en un número mínimo de tres y sus Estatutos serán aprobados por el Ministerio Sectorial.

2.4 Categorías fundamentales

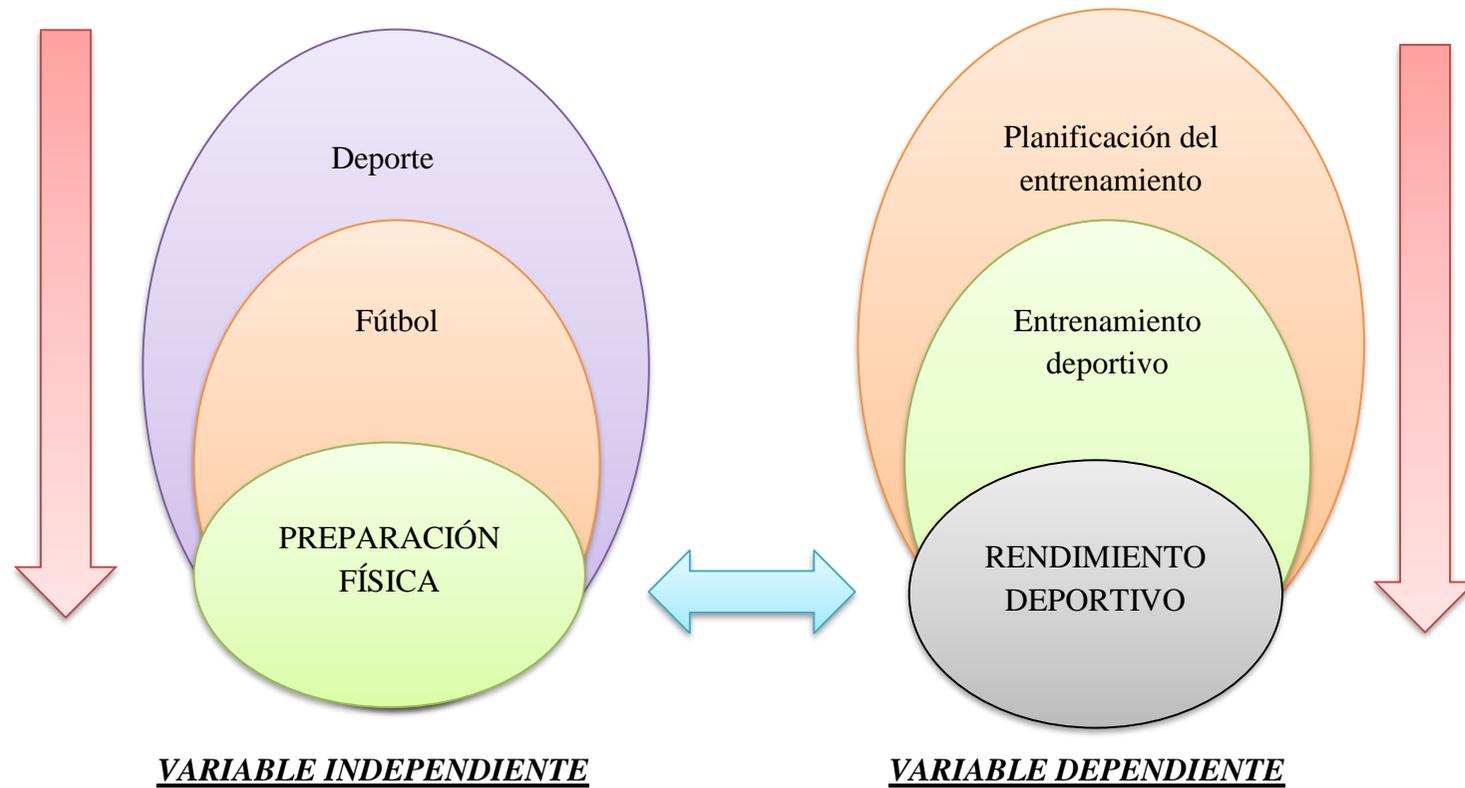


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas

Categorías fundamentales de la variable independiente.

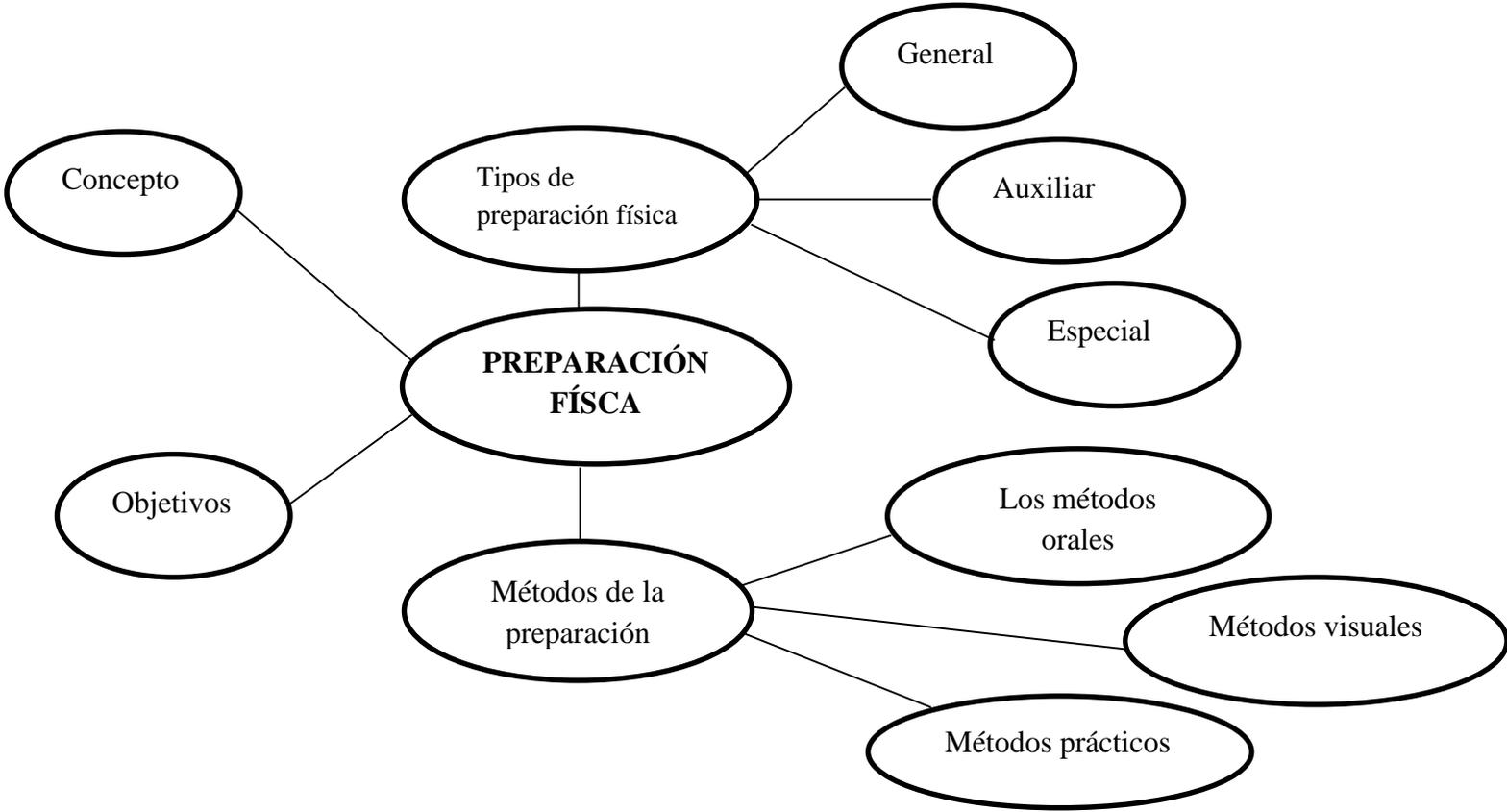


Gráfico N° 3: Constelación de ideas de la variable independiente
Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas

Categorías fundamentales de la variable dependiente

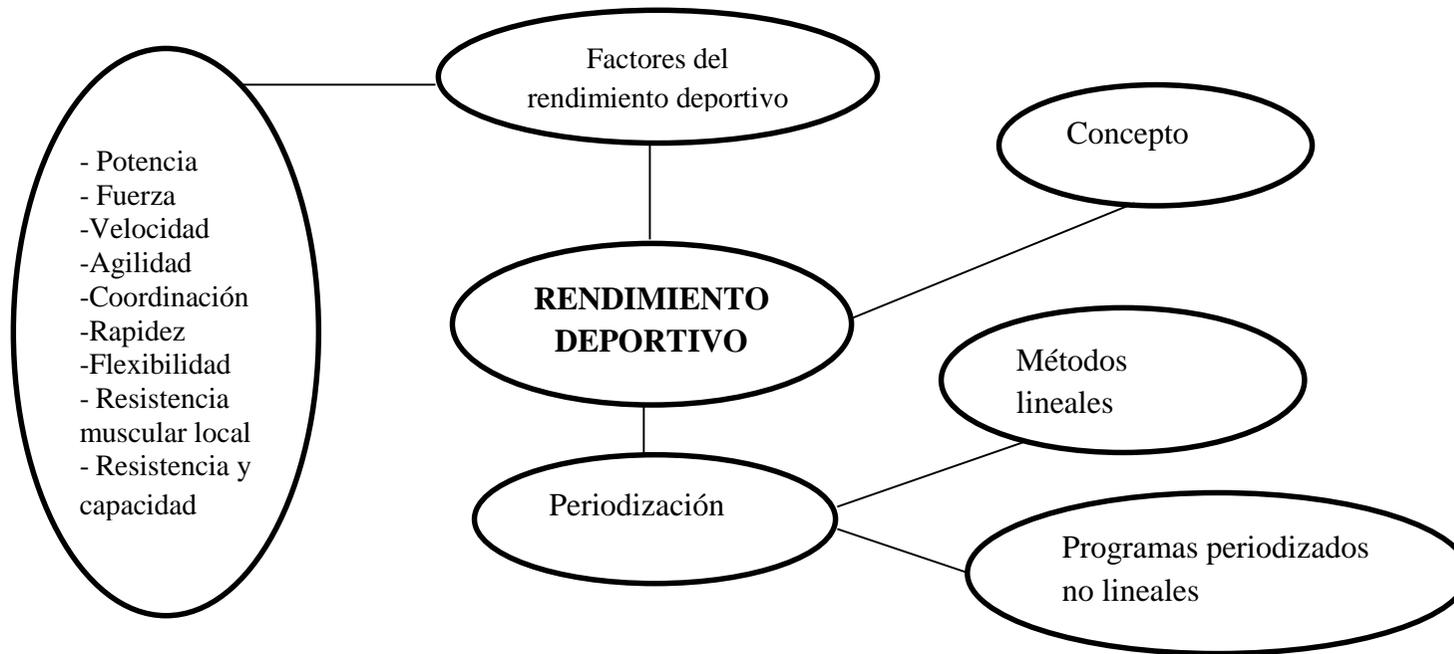


Gráfico N° 4: Constelaciones de ideas de la variable independiente

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

LA PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas motrices o cualidades físicas (Fuerza – Velocidad – Resistencia).

Para Platonov (2009): “la Preparación Física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico”.

Es indispensable hacer hincapié en que, el sistema de preparación de los deportistas de alto nivel, la preparación física es el área más estudiada y mejor elaborada y que ocupa un lugar central muy justificante. Este lugar se debe también a que los distintos aspectos del estado de preparación de los deportistas (técnica, táctica, psíquica, etc.) se realiza al fin y al cabo, demostrando otras cualidades (fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación, resistencia). De acuerdo con el proceso de desarrollo de las cualidades físicas, se perfeccionan a la vez la técnica y táctica de los deportistas, sus capacidades volitivas, así como las capacidades psíquicas especiales.

Tipos de preparación física

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. La preparación física se divide en general y específica. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar.

Preparación física general

Pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos elevados índices de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnica, táctica, psíquica). Un proceso de la preparación física general organizado racionalmente presume el desarrollo polifacético y a la vez proporciona de las distintas cualidades motoras.

El potencial funcional que se adquiere como resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, pero no puede contribuir a grandes resultados deportivos sin la preparación física especial consiguiente.

Preparación física auxiliar

Se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de los distintos órganos y sistemas del organismo. Por otra parte mejora la coordinación neuromuscular, se perfecciona las capacidades de los deportistas para soportar las grandes cargas y poderse recuperarse eficazmente después de ellas.

Preparación física especial

Está destinado a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte y con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Al organizar el proceso de la preparación física, es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de una modalidad deportiva concreta. En partículas los grupos musculares que soportan la carga fundamental la actividad competitiva (y sus antagonistas) deben ser sometidos a la acción más importante. Sin embargo ello no debe limitarse tan solo a la acción en los grupos musculares correspondientes. Cuando se desarrollan las cualidades físicas, es necesario elegir ejercicios que por sus características dinámicas y sistemáticas corresponden en menor o mayor grado a los elementos fundamentales de la actividad competitiva.

Métodos de la preparación física

Los métodos que se aplican para la preparación física son los métodos de trabajo del entrenador y del deportista mediante los cuales se logran una asimilación de conocimiento, capacidades y hábitos y se desarrolla las cualidades indispensables.

En la práctica todos los métodos se dividen en tres grupos: métodos orales, visuales y prácticos. Cada método se utiliza no de una forma estándar, sino que se adapta constantemente a las exigencias concretas y a las particularidades de la preparación deportiva. Para elegir los métodos hay que procurar que correspondan estrictamente a los objetivos planteados, a los principios generales a la edad y sexo de los deportistas, a su nivel y a su estado de forma.

Los métodos orales

Se utilizan en el entrenamiento deportivo, son las explicaciones, las conferencias, charlas, análisis y discusiones. Estas formas se utilizan principalmente en forma lacónica, sobre todo cuando se prepara a deportistas de alto nivel. Se utiliza una terminología especial y se combinan los métodos orales con los visuales. La eficacia del proceso de entrenamiento depende en gran parte de una buena utilización de las indicaciones, ordenes, observaciones de las valoraciones y explicaciones orales.

Métodos visuales

Son variados y depende de la validez del proceso de entrenamiento. Uno de ellos es la demostración justa desde el punto de vista metodológico de cada ejercicio y sus elementos que suele hacer el entrenador o el deportista de alto nivel. En la práctica deportiva especialmente en los últimos años se aplican los medios auxiliares de demostración como: películas grabaciones de video.

Métodos prácticos

Pueden ser divididos en dos grupos fundamentales. Los métodos dirigidos fundamentalmente a la asimilación de la técnica deportiva, es decir a formar las capacidades y hábitos motores que son propios de una modalidad deportiva. Y los métodos que tienen como objetivo principal el desarrollo de las cualidades motoras, cabe destacar el primer grupo porque en cualquier modalidad deportiva, en particular en las de coordinación compleja como en la lucha y los deportes de equipo, la preparación técnica es un proceso complejo constante tanto de asimilación de nuevos movimientos (modalidades deportivas de fuerza y velocidad y modalidades cíclicas).

Objetivos de la preparación física

El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores, llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición.

El fútbol exige cualidades físicas de velocidad: es necesario trabajar prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. Por lo tanto es importante recordar que la calidad pasa en un momento dado por esfuerzos más breves que los de competición, y más cuando estos esfuerzos son repetidos.

Fútbol

Según Oliven. R, (2001) manifiesta que:

El fútbol es popular no sólo porque es bueno jugarlo, sino también porque es bueno pensarse a partir de él. El juego es un evento extraordinario, un ritual atravesado por connotaciones simbólicas que actualiza las rivalidades entre los clubs (o selecciones nacionales) y las comunidades a cuales pertenecen. Todo eso viene revestido de modernidad. La violencia, por ejemplo, pasó de física a simbólica gracias a la introducción de las reglas.

La historia del fútbol es un triste viaje del placer al deber. A medida que el deporte se ha hecho industria, ha ido desterrando la belleza que nace de la alegría de jugar porque sí. En este mundo del fin de siglo, el fútbol profesional condena lo que es inútil, y es inútil lo que no es rentable.

El juego se ha convertido en espectáculo, con pocos protagonistas y muchos espectadores, fútbol para mirar, y el espectáculo se ha convertido en uno de los negocios más lucrativos del mundo, que no se organiza para jugar sino para impedir que se juegue. La tecnocracia del deporte profesional ha ido imponiendo un fútbol de pura velocidad y mucha fuerza, que renuncia a la alegría, atrofia la fantasía y prohíbe la osadía. Por suerte todavía aparece en las canchas, aunque sea muy de vez en cuando, algún descarado carasucia que sale del libreto y comete el disparate de gambetear a todo el equipo rival, y al juez, y al público de las tribunas, por el puro goce del cuerpo que se lanza a la prohibida aventura de la libertad. En el fútbol existen algunos aspectos como son:

El jugador

Corre, jadeando, por la orilla, por un lado lo esperan los cielos de la gloria, al otro los abismos de la ruina.

El arquero

También lo llaman portero, guardameta, golero o guardavallas. Esta condenado a mirar el partido de lejos, sin moverse de la meta, el no hace goles, él está allí para impedir que se hagan.

El árbitro

Silbato en boca, el árbitro sopla los vientos de la fatalidad del destino, castiga con tarjeta amarilla o roja y otorga o anula los goles. Los jueces de línea que ayudan pero no mandan, miran de afuera.

El director técnico

Es el encargado de armar la táctica y la estrategia del equipo, el que decide quien juega y quién no. Además ver cuáles son sus mejores jugadores y explotarlos para que den lo mejor de sí en la cancha y obtener mejores resultados.

El estadio

Es una construcción cerrada con graderías para los espectadores, destinados a competiciones deportivas como el fútbol. Los estadios pueden influir de manera muy importante en la economía de un país.

El fanático

Llega al estadio para alentar a su equipo, envuelto en la bandera del club, la cara pintada con los colores de la adorada camiseta. Aquí el hincha agita el pañuelo, traga saliva, salta como pulga abrazando al desconocido que grita el gol a su lado.

El gol

Es el entusiasmo que se destaca cada vez que el balón sacude la red, puede ser misterio o locura pero hay que tener en cuenta que el milagro se da poco.

Deporte

Para Gutiérrez, M. (1996), afirma que:

El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento. No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre». Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

El término deporte es polisémico dado que es definido y analizado desde diferentes perspectivas y con múltiples interpretaciones. Pese a ello en nuestro caso vamos a considerar como deporte únicamente a un determinado tipo de actividades físicas que presentan los rasgos diferenciadores contenidos en la definición siguiente “situación motriz de carácter lúdico, competitivo, reglada e institucionalizada”.

Los parámetros configuradores de la estructura de los deportes

El análisis de la estructura que configura a los deportes y determina su lógica interna y el desarrollo de la acción de juego ha sido hecho desde diferentes perspectivas, las cuales podemos resumir con ciertas licencias, en dos. Las que consideran que es los modelos de ejecución o acciones técnicas exigidas o socialistas de cada deporte de forma prioritaria, es lo que determina la configuración de la estructura y desarrollo y el desarrollo de la acción y las que mantienen el criterio de que es el comportamiento

estratégico y conducta de decisión del individuo o individuos que participantes unido a las características de cada deporte o grupo de deportes donde se sitúa el corazón o eje que determina la configuración de la estructura y desarrollo de la acción.

Aun siendo cierto que las teorías que dan predominio a los modelos de ejecución o acción técnica tiene una aplicación mayor para analizar a los deportes psicomotrices desarrollados en espacios estandarizados y estables y las que se sitúan la prioridad en el comportamiento estratégico tienen mayor aplicación a los deportes de carácter sociomotriz, ambas se complementan entre si dado que en todos los casos hay ejecución y decisión, si bien con diferente grado de incidencia.

Con una pretensión de aproximación sistemática, nosotros consideramos que la estructura de los deportes viene determinada. En todos los casos por los siguientes parámetros:

La técnica o modelos de ejecución.- durante mucho tiempo la técnica ha sido considerado como el elemento fundamental y básico en la configuración y desarrollo de la acción de juego en los deportes de equipo.

El reglamento del juego.- es aceptado por todos que el reglamento es una de las partes constitutivas del deporte en general y por consiguiente de los deportes en equipo en particular.

El espacio de juego y su uso.- uno de las características más significativas del deporte están representados por el espacio de acción o espacio de juego.

La comunicación motriz.- analiza las acciones de juego, centra su atención en la utilización del balón y comportamiento efector del balón.

La estrategia motriz deportiva (incluyéndose en ella a la táctica).- por las características que presenta el desarrollo de la acción de juego en los deportes sociomotrices, donde la presencia del compañero o de este y del adversario es fundamental, en los referidos deportes predominan las conductas de decisión sobre las de ejecución, por lo que para poder jugar con éxito a dichos deportes el jugador debe conocer la realidad del juego y analizar cada situación para actuar de acuerdo con él, “ aquí y ahora ” con matices para los de cooperación.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo es una acción motriz, cuyas reglas fijas de la institución deportiva, permite a los sujetos expresar sus capacidades físicas y mentales para así llegar a los objetivos deseada.

Es una actividad deportiva sistemática de larga duración apreciada de forma progresiva a nivel individual cuyo objetivo es acceder a las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas permitiendo superar los trabajos más exigentes.

Lorenzo, A. (2010), indica que:

Básicamente podemos entender el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista en 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 conjuntos.

Factores del rendimiento deportivo

Existen distintos factores considerados como importantes para el resultado deportivo. Sin embargo el grado de participación de cada componente depende principalmente de las características específicas de cada deporte, en algunos casos incluso de las particularidades internas de un mismo deporte. Aparte de las estructuras corporales y

las cualidades biológicas innatas, las capacidades relacionadas con la condición física comprenden potencia, fuerza, velocidad, agilidad, coordinación, rapidez, flexibilidad, resistencia muscular local y capacidad y resistencia cardiovascular aeróbico.

Potencia

La potencia puede ser el factor más importante por la capacidad de producir fuerza en un periodo de tiempo breve es imprescindible en la mayoría de las habilidades deportivas. La potencia también denomina como alguna fuerza veloz, tiene un papel determinante en el rendimiento deportivo. De hecho, para ciertas personas la incapacidad de mantener un nivel de potencia indica la aparición de un estado de fatiga.

Fuerza

La capacidad de generar una fuerza máxima es una prueba clásica para todos los deportistas. La fuerza es muy importante para el desarrollo de la potencia con elevados niveles de sobrecarga (movilizar rápidamente grandes pesos) y proporciona los estímulos fisiológicos necesarios para estimular el desarrollo de otros sistemas colaterales como el tejido conjuntivo. Asi mismo durante las fases de entrenamiento en las que se desarrollan las potencias, tambien deberan mantenerse el nivel de fuerza.

Velocidad

La velocidad a sido considerado como el factor que marcaba las diferencias en la mayoria de los deportes. En muchos deportes es importante un buen nivel de velocidad hacia delante, atrás y lentamente. Cuando se realiza frenasos y luego se arranca de nuevo, la velocidad entra en el terreno de la agilidad. La capacidad de moverse rápidamente de un punto A a un punto B permire que el deportista se encuentre en un aposicion correcta para efectuar la tarea.

Agilidad

La agilidad de frenar y cambiar rápidamente de dirección es un ejemplo de una habilidad física que proviene de la transferencia de la velocidad en casi todos los deportes. La agilidad es un fenómeno corporal global específico de las habilidades del deporte. Por tanto será imprescindible entrenar la agilidad utilizando el implemento con el fin de conseguir la transferencia de esta cualidad a la competición deportiva real.

Coordinación

La coordinación comprende muchos aspectos de la habilidad física. La coordinación puede reflejar la eficacia de la respuesta articular a los patrones de reclutamiento muscular. Por tanto en el ámbito deportivo la coordinación de los movimientos pueden ser muy importantes.

Rapidez

La rapidez también es una habilidad motora compleja. De forma simple, la rapidez comprende la velocidad de reacción y el tiempo de ejecución de un movimiento en respuesta a un estímulo específico o a una serie de estímulos. La reacción de estímulo será la primera clave para alcanzar el éxito en el deporte.

Flexibilidad

La flexibilidad o la capacidad de movilizar las articulaciones en el rango de movimiento necesario para el deporte, es muy importante. Cada deportista puede presentar distintos niveles de flexibilidad en diferentes movimientos. Además la flexibilidad máxima no es importante en todos los deportes porque solamente es necesario que el deportista ejecute las destrezas del deporte dentro de un rango de movimiento adecuado.

Resistencia muscular local

Habitualmente se define como la capacidad de efectuar acciones musculares continuas. Por tanto el entrenamiento de la resistencia muscular local es un aspecto fundamental de los programas de entrenamiento de alto nivel.

Resistencia y capacidad aeróbica cardiovascular

Probablemente en todos los deportes es necesario disponer de un mínimo nivel de desarrollo físico del sistema cardiovascular. Es obvio que algunos deportes dependen de mucho más que otros de las fuentes de energía aeróbicas las cuales están respaldadas por el sistema cardiovascular.

Periodización

La periodización ha sido una de las teorías del entrenamiento más importantes relacionadas con el acondicionamiento deportivo de los últimos años. El entrenamiento periodizado implica una variación planificada de la intensidad de los ejercicios y del volumen de las sesiones. Para ello tenemos dos clases de periodización:

Métodos lineales

Los métodos de periodización clásicos o lineales aplican a un aumento progresivo de la intensidad con pequeñas variaciones en cada microciclo de dos a cuatro semanas. Por ejemplo, un programa periodizado clásico lineal de cuatro ciclos (cuatro semanas para cada ciclo) puede incluir el siguiente patrón:

Microciclo 1: de 3 a 5 series de 12 a 15 RM

Microciclo 2: de 4 a 5 series de 8 a 12 RM

Microciclo 3: de 3 a 4 series de 4 a 6 RM

Microciclo 4: de 3 a 5 series de 1 a 3 RM

Obsérvese la variación dentro de los microciclos de cuatro semanas que puede ser debida al rango de repeticiones de cada ciclo. Aun así la tendencia general a lo largo del programa de 16 semanas es un aumento lineal y mantenido la intensidad. Debido al aumento de la intensidad de forma rectilínea este programa es un ejemplo de un entrenamiento periodizado lineal.

Programas periodizados no lineales

Recientemente, con el fin de mantener la variación del estímulo del entrenamiento, se ha desarrollado el programa de entrenamiento periodizado no lineales. El entrenamiento periodizado no lineal permite la aplicación de un programa cuando las demandas de la competición o de otros factores son intensas. El programa no lineal admite que la intensidad y el volumen puedan variar durante cada semana intensidad y el volumen de entrenamiento. La intensidad y el volumen variarán a lo largo de la semana. Una semana de un programa de entrenamiento periodizado no lineal es un mesociclo de 16 semanas podría incluir lo siguiente:

Lunes: 4 series de 12 a 15 RM (o se puede sustituir por una potencia equivalente al 30 % de 1 RM)

Miércoles: 4 series de 8 a 10 RM

Viernes : de 3 a 4 series de 1 a 3 RM

Lunes: de 4 a 5 series de 1 a 3 RM

Este protocolo aplica un patrón de rotación de 4 días con un día de descanso entre sesiones.

Entrenamiento deportivo

Matveev (1997) describe que: “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”.

Mientras para MARTIN (1997), manifiesta que:

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático encaminado al perfeccionamiento deportivo que procura desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y rendimiento de todos los jugadores y del equipo teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia, práctica y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales.

El fútbol es un deporte físicamente exigente caracterizado por actividades intensas, frecuentes tales como, carrera de alta intensidad, tacklings, giros y saltos.

El entrenamiento puede ayudar a un jugador a resistir la exigencia física del fútbol y mantener sus habilidades técnicas a lo largo de un partido. Todos los jugadores de fútbol, con independencia con su nivel de juego, puede beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física que son:

Entrenamiento físico general

La finalidad principal del entrenamiento físico general, independientemente de los aspectos físicos del deporte, es mejorar la capacidad de trabajo físico. Cuando mayor sea el potencial de trabajo, más fácilmente se adapta el cuerpo al aumento continuo de las demandas físicas y psicológicas del entrenamiento. De forma similar cuanto más amplio y fuerte sea el entrenamiento físico general, más elevado serán los niveles de habilidad motora al alcance del deportista. Es importante destacar el efecto de E.F.G, sobre el potencial físico.

Entrenamiento físico específico

En entrenamiento físico específico se debe elaborar basándose en los cimientos fraguados por el entrenamiento físico específico. El principal objetivo del entrenamiento físico específico es continuar el desarrollo físico del deportista moldeándolo a las características fisiológicas y metodológicas del deporte. En las competiciones con éxito predomina la especialización fisiológica. Este tipo de ajustes facilita la ejecución de más cantidad de trabajo en el entrenamiento y en último término en las competiciones. Se puede mejorar la resistencia específica si en los programas de entrenamiento precedentes se ha desarrollado la resistencia general.

Objetivos del entrenamiento deportivo

Los objetivos del proceso sistemático de entrenamiento pueden ser las capacidades, destrezas, cualidades, actitudes, etc. Distinguimos entre:

➤ **Objetivos de aprendizaje psicomotor**

Incluye por una parte los factores de condición física como la resistencia, fuerza, velocidad y sus categorías subordinadas, y por otra parte, las capacidades y destrezas coordinativas (técnica), que contribuye al núcleo del proceso de aprendizaje motor.

➤ **Objetivos de aprendizaje cognitivo**

Incluye sobre todos los conocimientos de tipo táctico y técnico, pero también los fundamentos generales para la optimización del entrenamiento.

➤ **Objetivos de aprendizaje afectivo**

Son la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse, etc.; se encuentra en constante interacción con los factores de rendimiento físico o bien supone una limitación para esto.

Panificación del entrenamiento deportivo

La planificación del entrenamiento deportiva siempre se ha movido entre dos campos bien distintos, al igual que existen una serie de principios científicos que se determinan como se debe aplicar los estímulos deportivos, también existen los que se denominan “el arte del entrenamiento” es evidente que muchos entrenadores tienen más éxito disponiendo de los mismos medios. Esto puede ser por aspectos circunstanciales, pero también en cómo se aplica los principios científicos del entrenamiento. Las sensaciones de deportistas y entrenadores, son en la mayoría de casos indispensables en el diseño y adaptación de las programaciones deportivas.

Dichas sensaciones son el tratamiento que realizan los deportistas y entrenadores expertos de su vivencia y experiencia, ponderando en cada momento la importancia de la gran cantidad de variables que incide en el rendimiento de los deportistas.

Para Sánchez, B. (1993): “ La planificación del entrenamiento deportiva es el proceso mediante el cual, el cuerpo técnico es responsable de un proyecto con mira hacia el futuro, que busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad pueden conducir al éxito”

Bompa, T. (2006) concluye que:

- El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos.
 - ✓ **Macro ciclo:** ciclos anuales: Precompetitivo, competitivo y transición.
 - ✓ **Mesociclo:** ciclos con duración de 2 a 8 años.
 - ✓ **Microciclo:** ciclo con una duración de aproximadamente una semana.
 - ✓ **Unidades de entrenamiento:** cada sesión en particular.
- A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:**
- Macro ciclo:** establece un conjunto de varios periodos, ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años teniendo estas varias fases:
 - **Adquisición.** Periodo preparatorio (General y específico).
 - **Estabilización.** Periodo competitivo.
 - **Periodo temporal.** Periodo Transición.
- Mesociclo:** está constituido por un conjunto de varios microciclos, ciclos de entrenamiento con una duración de 2 a 8 semanas.

Microciclo: es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días), y se caracteriza por:

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos elementos volumen e intensidad fluctúan durante dicho ciclo.
- El nivel de carga varía en función de las características de cada deportista.
- Tiene como fundamento el principio de la relajación óptima entre la carga y la recuperación.

Tipos de Microciclos:

- **Iniciación:** para iniciar un periodo de entrenamiento.
- **Carga:** se utiliza para diseñar cargas fuertes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** se diseña para superar grandes cargas de entrenamiento y así buscar efectos en el rendimiento de los deportistas.
- **Acumulación:** Se emplea para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** Se logra restablecer o recuperarse de periodos de carga.

2.5 Hipótesis

La preparación física incide en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

2.6 Señalamiento de variables

Variable independiente: Preparación Física

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque investigativo

La vigente investigación tendrá un enfoque cualitativo-cuantitativo lo cual permitirá describir, analizar e interpretar la problemática que se presenta en relación de las variables.

Es decir que en el proceso de investigación cualitativo-cuantitativo porque está basado a la investigación de la preparación física y el rendimiento deportivo que ayuda en el mejoramiento del estado físico y su alto rendimiento en los futbolistas. Además está orientada a la comprobación de la hipótesis.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Investigación bibliográfica - documental: Esta modalidad se refiere a que la investigación tiene como objetivo profundizar y ampliar la contextualización, teorías y criterios. Se utilizaron libros, revistas, internet entre otros que proporcionaron la información necesaria para la realización de esta investigación.

Investigación de campo: Se realizó la investigación concurriendo a las instalaciones de la Federación Deportiva de Cotopaxi, tomando contacto en forma directa con los: entrenadores y deportistas para tener información verídica y real.

3.3 Nivel o tipo de investigación

Exploratorio: Permitirá aplicar y mantener una mejor preparación física en los deportistas en relación al alto rendimiento deportivo en el fútbol generar la hipótesis presentada, así como el reconocimiento de las variables investigadas.

Descriptivo: Se someterá en el estudio y análisis en la que se evaluará diversos aspectos y fenómenos.

Asociación de las variables: Que tenga coherencia entre las variables tanto dependiente como independiente.

3.4 Población y muestra

La encuesta está dirigida a deportistas y entrenadores. El total de la población es de cuarenta y ocho (48), es decir estamos hablando de una población amplia porque conocemos con exactitud la cantidad de elementos que posee la misma.

Población y Muestra

Población	Numero	Porcentaje
Futbolistas	46	96
Entrenadores	2	4
Total	48	100%

Cuadro N° 1: Población y Muestra

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

Por confiabilidad de la investigación se trabajará con su totalidad de la población.

3.5 Operacionalización de Variables.

Variable Independiente: Preparación física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas motrices o cualidades físicas (Fuerza – Velocidad – Resistencia).	<p>Ejercicios corporales</p> <p>Cualidades perceptivas</p> <p>Cualidades físicas</p>	<p>- técnica - táctica</p> <p>- Lateralidad - Ritmo - Equilibrio - Coordinación</p> <p>- Fuerza - Velocidad - Resistencia</p>	<p>¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?</p> <p>¿Considera usted que la preparación física ayuda a mejorar la técnica y táctica?</p> <p>¿Considera usted que la preparación física es importante para mejorar la fuerza, velocidad, resistencia?</p> <p>¿Cree usted que los ejercicios que prácticas son suficientes para mejorar su preparación física?</p> <p>¿Considera usted que la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física?</p>	<p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario estructurado

Cuadro N° 2: variable Independiente

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El rendimiento deportivo es una acción motriz, cuyas reglas fija de la institución deportiva, permite a los sujetos expresar sus capacidades físicas y mentales para así llegar a los objetivos deseada.</p>	<p>Capacidades físicas</p> <p>Capacidades mentales</p> <p>Acción motriz</p>	<p>-Condicionales -Coordinativas</p> <p>- motivación - actitud - comunicación</p> <p>- gruesa - media - fina</p>	<p>¿Cree usted que el alto rendimiento deportivo se lo alcanza a través del esfuerzo?</p> <p>¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?</p> <p>¿Considera usted que su rendimiento es el óptimo cuando juegas fútbol con tus compañeros?</p> <p>¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de un partido?</p> <p>¿Considera usted que la motivación es importante para mejorar tu rendimiento deportivo?</p>	<p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario estructurado

Cuadro N° 3: variable dependiente

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas

3.6 Recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Estudiar la preparación física en el entrenamiento deportivo de los futbolistas de la F.D.C.
¿A Quiénes?	A los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi
¿Quién?	Darwin Xavier Vaca Casillas
¿Sobre qué aspecto?	La preparación física y el entrenamiento deportivo
¿Cuándo?	Octubre 2015 – Marzo 2016
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento verídico y legal
¿Qué técnicas?	Encuestas y observación
¿Con que?	Cuestionarios y fichas de observación
¿Dónde?	En las instalaciones de la Federación Deportiva de Cotopaxi
¿En qué situación?	Los días de entrenamiento (lunes, miércoles y viernes)

Cuadro N° 4: Recolección de información

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas

3.7 Procesamientos y análisis

La información recolectada se organizará por categorías, se analizará críticamente presentando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer de forma clara la realidad del problema planteado con un cambio y el mejoramiento de la problemática existente, formulando conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis de los resultados

Pregunta # 1

¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?

CUADRO N° 5: El rendimiento deportivo

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	46	100
2	No	0	0
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.
Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 5: El rendimiento deportivo



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 46 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es necesario la preparación física.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que la realización de una adecuada preparación física ayuda a mejorar la condición física, técnica y

táctica en los jugadores, observando así notablemente el mejoramiento del rendimiento deportivo de los futbolistas, y así lograr los objetivos planteados dentro de la competencia.

Pregunta
2

#

¿Considera usted que la preparación física ayuda a mejorar la técnica y táctica?

Cuadro N° 6: La preparación Física.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	41	89
2	No	5	11
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 6: La preparación Física.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 41 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 89 % dicen que si ayudaría a mejorar la técnica y táctica y 5 futbolistas que corresponde al 11 % dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad los encuestados manifiestan que están de acuerdo que la aplicación de una adecuada preparación física ayuda a que el jugador mejore notablemente la técnica y táctica en los futbolistas, debido a los ejercicios aplicados a los jugadores, mejorando así el juego individual y colectivo del equipo.

Pregunta # 3

¿Considera usted que la preparación física es importante para mejorar la fuerza, velocidad, resistencia?

Cuadro N° 7: La Preparación física mejora la fuerza, velocidad.

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	46	100
2	No	0	0
	TOTAL	46	100%

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 7: La preparación física mejora la fuerza, velocidad.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 46 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es necesario la preparación física.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que la preparación física es importante para mejorar las capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia de los futbolistas ya que estas capacidades son muy importante en cada uno de los jugadores para obtener un elevado rendimiento deportivo para la competición .

Pregunta # 4

¿Cree usted que los ejercicios que práctica son suficientes para mejorar su preparación física?

Cuadro N° 8: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	33	72
2	No	13	28
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 8: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 33 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 72 % dicen que si es suficiente su preparación física y 13 futbolistas que corresponde al 28 % dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que la aplicación de ejercicios que se practican en cada uno de los entrenamientos son suficientes para obtener una preparación física beneficiosa en los futbolistas que ayuden al mejoramiento de su rendimiento físico, aunque por otro lado un porcentaje mínimo no concuerdan que los ejercicios que se practican son suficientes para una adecuada preparación física.

Pregunta # 5

¿Considera usted que la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física?

Cuadro N° 9: La lateralidad.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	29	63
2	No	17	37
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 9: La lateralidad.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 29 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 63 % dicen que si es indispensable la lateralidad y 17 futbolistas que corresponde al 37 % dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física de los futbolistas debido a que la lateralidad es parte fundamental de un futbolista al igual que las otras capacidades físicas que se deben desarrollar, aunque la otra parte de encuestados no están de acuerdo que la lateralidad es importante.

Pregunta
6

#

¿Cree usted que el alto rendimiento deportivo se lo alcanza a través del esfuerzo?

Cuadro N° 10: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	46	100
2	No	0	0
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 10: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo



Elaborado por: Darwin Vaca.

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 46 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es necesario el esfuerzo.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de encuestados están de acuerdo que el esfuerzo es parte importante de un jugador, debido a que depende de cada jugador el esfuerzo que debe realizar en cada entrenamiento para poder alcanzar un elevado rendimiento deportivo y así aportar positivamente al equipo para lograr los objetivos planteados.

Pregunta

#

7

¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?

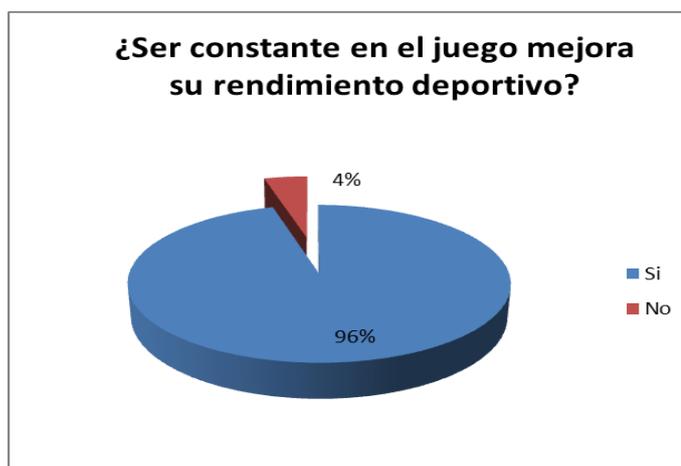
Cuadro N° 11: Ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	44	96
2	No	2	4
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 11: Ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 44 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 96 % dicen que si es importante el ser constante en el juego y 2 futbolistas que corresponde al 44% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que el ser constante en el juego y llegar a todos los entrenamientos mejora el rendimiento deportivo de los futbolistas, debido a que siempre un futbolista debe estar en constante actividad física para no perder su rendimiento deportivo y así mantener en un elevado rendimiento deportivo.

Pregunta # 8

¿Considera usted que su rendimiento es el óptimo cuando juega fútbol con sus compañeros?

Cuadro N° 12: El rendimiento es óptimo cuando juega futbol

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	35	76
2	No	11	24
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 12: El rendimiento es óptimo cuando juega futbol.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 35 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 76 % dicen que si es importante el rendimiento y 11 futbolistas que corresponde al 24% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que el rendimiento es el óptimo cuando juegan con sus compañeros, debido a que tienen un mismo entrenamiento y el nivel de juego es el mismo, aunque una pequeña parte de encuestados consideran que no siempre el rendimiento es el óptimo cuando juegan con sus compañeros.

Pregunta # 9

¿Siente ansiedad o nerviosismo antes de un partido?

Cuadro N° 13: Ansiedad antes de un partido.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	38	83
2	No	8	17
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 13: Ansiedad antes de un partido.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 38 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 83 % dicen que si siente ansiedad o nerviosismo y 8 futbolistas que corresponde al 17% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que si sienten ansiedad o nerviosismo antes de un partido, debido a la presión que puedan llegar a tener o el miedo a su bajo rendimiento, por lo que es necesario también estar preparado psicológicamente para entrar con una actitud óptima y tener un excelente rendimiento deportivo durante el partido, aunque la otra parte de encuestados dicen no sentir ansiedad o nerviosismo antes de un partido por lo que es importante y beneficioso también para el jugador .

Pregunta # 10

¿Considera usted que la motivación es importante para mejorar su rendimiento deportivo?

Cuadro N° 14: La motivación.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	40	87
2	No	6	13
	TOTAL	46	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 14: La motivación.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 46 encuestados, 40 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 87 % dicen que si es importante la motivación y 6 futbolistas que corresponde al 13% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

Casi en su totalidad de encuestados manifiestan que están de acuerdo que la motivación es una parte fundamental en los jugadores, ya que ayuda tener a tener mayor confianza en sí mismo, con sus compañeros y sobre todo con su entrenador permitiéndole así a mejorar su rendimiento deportivo, aunque la otra parte de encuestados no creen que la motivación ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENTRENADORES)

Pregunta # 1

¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?

Cuadro N° 15: Rendimiento Deportivo.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
	TOTAL	2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 15: Rendimiento deportivo.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que la preparación física si mejoraría el rendimiento deportivo de los futbolistas.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que la aplicación de una adecuada preparación física mejorara las capacidades físicas, técnicas y tácticas en un jugador, mejorando así el juego individual como colectivo, llegando así a obtener un elevado rendimiento deportivo en los futbolistas.

Pregunta # 2

¿Considera usted que la preparación física ayuda a mejorarla técnica y táctica?

Cuadro N° 16: La preparación Física.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
TOTAL		2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 16: la Preparación física.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si ayudaría a mejorar la técnica y táctica.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que una adecuada preparación física es importante para mejorar la técnica y táctica en los futbolistas debido a la serie de ejercicios que son aplicados que ayuda a mejorar cada uno de sus capacidades físicas, técnicas y tácticas en cada uno de los jugadores.

Pregunta # 3

¿Considera usted que la preparación física es importante para mejorar la fuerza, velocidad, resistencia?

Cuadro N° 17: La preparación física mejora la fuerza, velocidad.

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
	TOTAL	2	100%

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 17: La preparación física mejora la fuerza, velocidad.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 entrenadores, 2 futbolistas de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es necesario la preparación física.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que es muy importante la preparación física donde se aplica una serie de ejercicios, para mejorar de esta manera las capacidades físicas como: la fuerza, velocidad, resistencia ayudando así a obtener un excelente rendimiento deportivo en el deportista.

Pregunta # 4

¿Cree usted que los ejercicios que practica son suficientes para mejorar su preparación física?

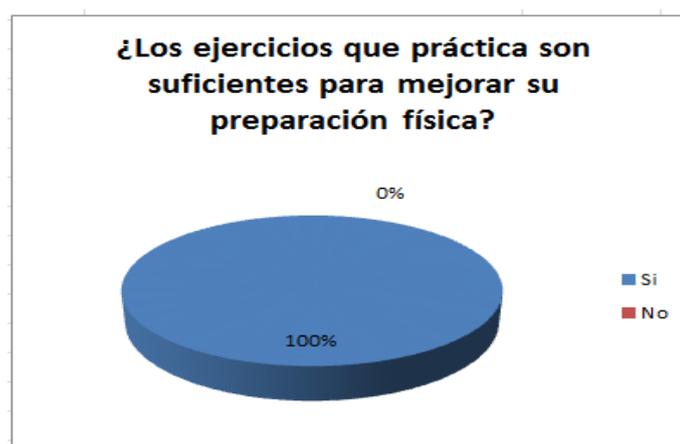
Cuadro N° 18: Los ejercicios que practica mejora la preparación física.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
	TOTAL	2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 18: los ejercicios que practica mejora la preparación física.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es suficiente su preparación física.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que los ejercicios que se practican son suficientes para su preparación física, por lo que puede llegar a tener una fatiga muscular o lesiones graves debido al exceso físico del deportista, por esto es recomendable realizar un entrenamiento adecuado.

Pregunta # 5

¿Considera usted que la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física?

Cuadro N° 19: La lateralidad.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
TOTAL		2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 19: La lateralidad.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es indispensable la lateralidad.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que la lateralidad es fundamental dentro de la preparación física, puesto que es una de las capacidades que un deportista debe tener desarrollado, ya que se lo puede ir mejorando mediante la aplicación de ejercicios relacionados a la lateralidad.

Pregunta # 6

¿Cree usted que el alto rendimiento deportivo se lo alcanza a través del esfuerzo?

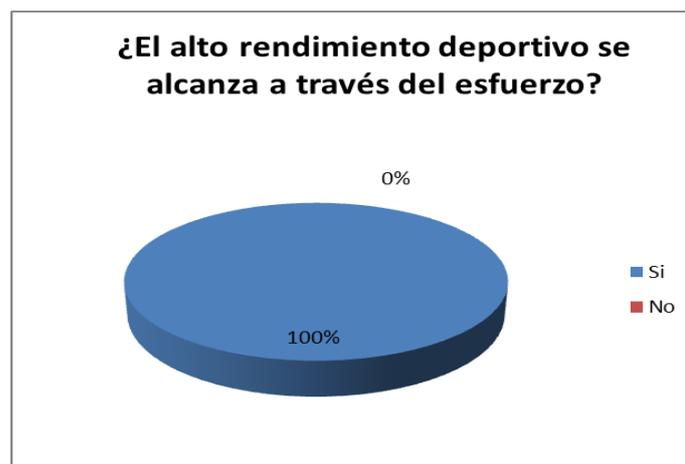
Cuadro N° 20: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
	TOTAL	2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 20: El rendimiento deportivo se alcanza a través del esfuerzo.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es necesario el esfuerzo.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que es necesario el esfuerzo de cada uno de los jugadores para llegar a alcanzar un alto rendimiento deportivo, ya que son ellos mismos los cuales deciden hasta donde quieren llegar y hasta donde pueden dar su máximo esfuerzo para obtener su objetivo.

Pregunta # 7

¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?

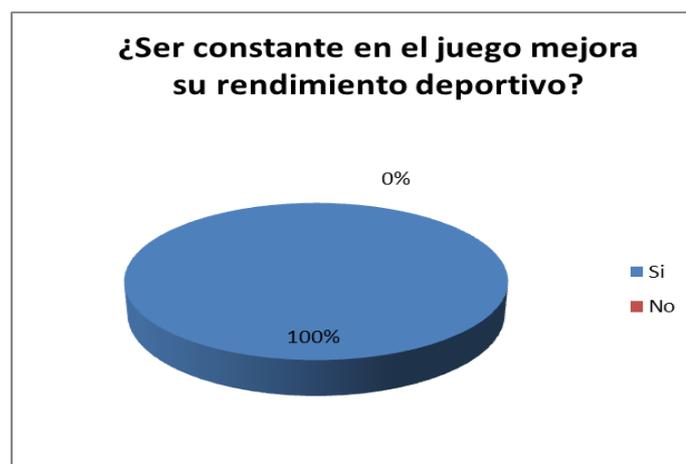
Cuadro N° 21: Ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
TOTAL		2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 21: Ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C. que corresponde al 100 % dicen que si es importante el ser constante en el juego.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que están de acuerdo que el ser constante en el juego mejora el rendimiento deportivo de los futbolistas ya que un deportista siempre debe mantenerse en constante actividad física, por lo cual es necesario ser constante y estar puntual en cada entrenamiento para mantener su rendimiento o mejorar.

Pregunta # 8

¿Considera usted que su rendimiento es el óptimo cuando juega fútbol con sus compañeros?

Cuadro N° 22: Su rendimiento es óptimo cuando juega.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	1	50
2	No	1	50
	TOTAL	2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 22: Su rendimiento es óptimo cuando juega.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 1 entrenador de la F.D.C, que corresponde al 50 % dicen que si es importante el rendimiento y 1 entrenador que corresponde al 50% dicen que no.

INTERPRETACIÓN

La mitad de entrenadores encuestados manifiestan que está de acuerdo que el rendimiento debe ser óptimo cuando juega con sus compañeros, debido a que llevan el mismo plan de entrenamiento, aunque la otra mitad de encuestados manifiestan que no están de acuerdo que el rendimiento sea el óptimo cuando juegan con sus compañeros.

Pregunta

#

9

¿Siente ansiedad o nerviosismo antes de un partido?

Cuadro N° 23: Ansiedad antes de un partido.

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
TOTAL		2	100%

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 23: Siente ansiedad antes de un partido.



ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si siente ansiedad o nerviosismo.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que los jugadores si sientes ansiedad o nervios antes de un partido, debido a que no están preparados psicológicamente y la presión del partido que va tener por lo cual puede tener un pésimo rendimiento durante el partido, por esto es recomendable dar una charla deportiva antes de un partido.

Pregunta # 10

¿Considera usted que la motivación es importante para mejorar su rendimiento deportivo?

Cuadro N° 24: la motivación.

COD.	Alternativas	Frec.	%
1	Si	2	100
2	No	0	0
	TOTAL	2	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Elaborado por: Darwin Vaca

GRÁFICO N° 24: La motivación.



Elaborado por: Darwin Vaca

ANÁLISIS

Luego de aplicar la encuesta los resultados obtenidos son que de los 2 encuestados, 2 entrenadores de la F.D.C, que corresponde al 100 % dicen que si es importante la motivación.

INTERPRETACIÓN

En su totalidad de entrenadores encuestados manifiestan que si es importante la motivación en los jugadores para mejorar su rendimiento deportivo, por lo que es necesario motivarles en cada entrenamiento dándoles mayor confianza tanto en lo personal como en el grupo logrando así que los jugadores logren un mayor rendimiento deportivo en cada partido y entrenamiento.

4.2. Verificación de hipótesis

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis

Modelo lógico

H1= La preparación física si incide en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

H0= La preparación física no incide en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Modelo Matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

Modelo estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no se utilizó la técnica de Chi cuadrado aplicando la siguiente formula.

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

DONDE:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

4.3.2. Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 = \%$$

4.3.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a deportistas de fútbol de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Población	Numero	Porcentaje
Futbolistas	46	96%
Entrenadores	2	4%
Total	48	100%

Cuadro N° 25: Descripción de la población

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

4.3.4. Cálculo de CHI Cuadrado.

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

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

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

$$gl = 2$$

DONDE:

gl= Grados de libertad

r= número de filas

k= número de columnas

4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 5,99 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $\chi^2_t = 12,591$

4.3.4.2 Chi Cuadrado Calculado

Frecuencia observada

PREGUNTAS	SI	No	TOTAL
¿Cree usted que los ejercicios que prácticas son suficientes para mejorar su preparación física?	35	13	48
¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?	46	2	48
¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?	48	0	48

TOTAL	129	15	144
-------	-----	----	-----

Cuadro N° 26: Frecuencia Observada

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

Frecuencia esperada

PREGUNTAS	SI	No	TOTAL
¿Cree usted que los ejercicios que prácticas son suficientes para mejorar su preparación física?	43	5	48
¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?	43	5	48
¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?	43	5	48
TOTAL	129	15	144

Cuadro N° 27: Frecuencia Esperada

Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

Calculo de χ^2

O	E	(O-E)	$(O - E)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
35	43	-8	64	1,48
46	43	3	9	0,20
48	43	5	25	0,58
13	5	8	64	12,8
2	5	-3	9	1,8
0	5	-5	25	5,00
CHI CUADRADO CALCULADO χ_c^2				21,86

Cuadro N° 28: Calculo de χ^2
Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

4.3.4.3 Campana de Gauss

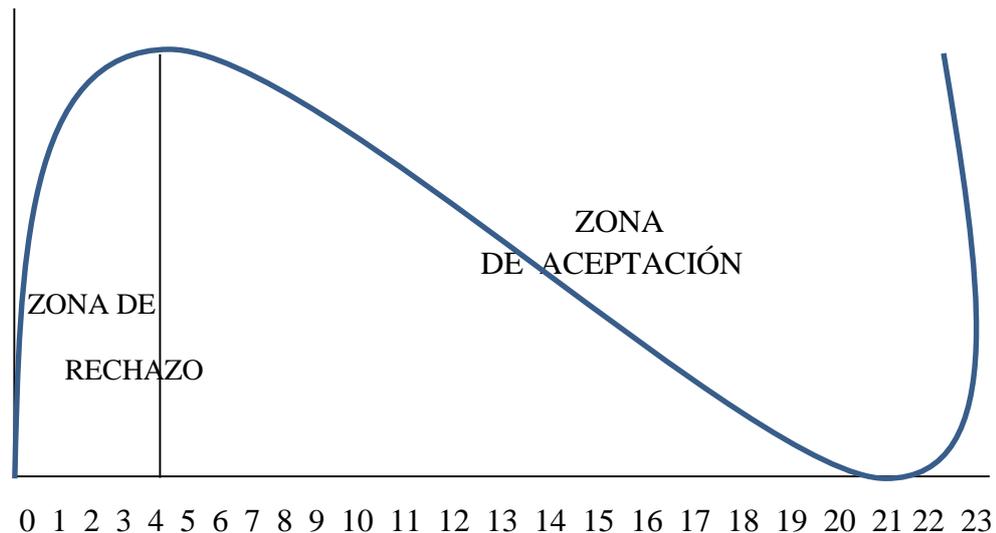


Gráfico N° 25: Campana de Gauss
Elaborado por: Darwin Xavier Vaca Casillas.

4.3.5 Decisión

Con un nivel de significancia $\alpha= 0,05$ y con 5,99 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($\chi_c^2 =21,86$) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular 5,99, se **acepta** la HIPÓTESIS ALTERNA y **rechaza** la HIPÓTESIS NULA.

La preparación física si incide en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Del estudio de campo se puede exponer las siguientes conclusiones que se obtuvieron de la investigación realizada a futbolistas y entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi además se propone las recomendaciones respectivas.

5.1.2 CONCLUSIONES

Los entrenadores de la Federación Deportiva de Cotopaxi no conocen a cerca de los nuevos conocimientos sobre la preparación física, para los deportistas que practican fútbol por lo cual se debe contar con una metodología y planificación adecuada que permita trabajar de la mejor manera.

Debido a que los entrenadores son empíricos, provocan desinterés y poca importancia en la práctica de este deporte, dando como resultado un bajo rendimiento en los deportistas de la institución.

La preparación física en los deportistas no es la adecuada, ya que su preparación se realiza de una manera imprevista y poco planificada, el poco tiempo de empleo en la práctica de este deporte y al no contar con nuevos métodos de entrenamiento lo que provoca resultados negativos.

5.1.3 RECOMENDACIONES

Es recomendable para la institución que los entrenadores se capaciten mediante cursos o talleres con el fin de adquirir nuevos conocimientos sobre la preparación física dentro del entrenamiento deportivo, para así ponerlos en práctica con los deportistas seleccionados de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Los entrenadores deben motivarlos y buscar nuevos métodos de entrenamiento que provoque el interés en los deportistas, logrando así su mejora en el rendimiento deportivo y a la vez fortaleciendo todas sus capacidades físicas.

Se recomienda a través de la presente investigación de la preparación física en el rendimiento deportivo, les ayuden a buscar nuevos métodos de entrenamiento que sean beneficiosos para la institución.

5.1.4 ANEXOS



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



Encuesta dirigida a los futbolistas.

Objetivo: Recabar información sobre La preparación física y su incidencia en el rendimiento deportivo de las categorías sub 15-18 en los futbolistas de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Instrucciones: Sr. o Srta. Marque con una “X” la alternativa que usted considere pertinente, la veracidad de su respuesta nos permitirá realizar un trabajo de muy buena calidad.

1.- ¿Cree usted que el rendimiento deportivo se adquiere a través de la preparación física?

SI () NO ()

2.- ¿Considera usted que la preparación física ayuda a mejorar la técnica y táctica?

SI () NO ()

3.- ¿Considera usted que la preparación física es importante para mejorar la fuerza, velocidad, resistencia?

SI () NO ()

4.- ¿Cree usted que los ejercicios que prácticas son suficientes para mejorar su preparación física?

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que la lateralidad es indispensable dentro de la reparación física?

SI () NO ()

6.- ¿Cree usted que el alto rendimiento deportivo se lo alcanza a través del esfuerzo?

SI () NO ()

7.- ¿Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo?

SI () NO ()

8.- ¿Considera usted que su rendimiento es el óptimo cuando juega fútbol con sus compañeros?

SI () NO ()

9.- ¿Siente ansiedad o nerviosismo antes de un partido?

SI () NO ()

10.- ¿Considera usted que la motivación es importante para mejorar su rendimiento deportivo?

SI () NO ()



FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI
FUNDADA EL 19 DE DICIEMBRE DE 1930
Deporte y Disciplina



Latacunga, 28 de Enero de 2016
Of. No.034-2016-INT-FDC

Señor

Darwin Xavier Vaca Casillas

**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA
DE LA LICENCIATURA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**
Presente.-

De mi consideración:

En respuesta al oficio S/N, de fecha 27 de enero de 2016, mediante el cual solicita la autorización para realizar la investigación en dicho centro, con el tema **"LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS SUB 15 – 18 EN LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI"**, cúpleme con informar que su requerimiento está **AUTORIZADO**, para que desarrolle el trabajo de campo arriba mencionado.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente;
DEPORTE Y DISCIPLINA

Eco. Fausto Peñaherrera Estrella
INTERVENTOR
FEDERACION DEPORTIVA DE COTOPAXI



BIBLIOGRAFÍA

- Ninfa, R. (2010). *“LA FALTA DE PREPARACIÓN FÍSICA INFLUYE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA CESAR SILVA DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DEL CANTON AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”*. Ambato: Uniersdad Tecnica de Ambato.
- Cordova, M. (2009). *“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA LA GRAN MURALLA INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES”*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato
- Ecuador, C. d. (2008). *Sección sexta Cultura física y tiempo libre Art. 381*. Quito: Asamblea Nacional Montecristi.
- Ley de Deporte, E. F. (2010). *Sección 3 DE LAS ASOCIACIONES PROVINCIALES POR DEPORTE*. Quito: Asamble Nacional Quito.
- Bangsbo, J. (2002). *ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL*. Barcelona: E.d.Paidotribo.
- Bompa, T. (2006). *PERIODIZACIÓN TEORÍA Y METODOLOÍA DEL ENTRENAMIENTO*. Barcelona : E.d.Hispano Europea, S.A.
- Torrelles, Á., & Alcazar , C. (2007). *MANUAL PARA LA ORGANIZACION Y EL ENTRENAMIENTO PARA LAS ESCUELAS DE FUTBOL*. Barcelona: E.d.Paidotribo.
- Cometti. (2006). *LA PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA PARA LA PRE-TEMPORADA EN EL FÚTBOL*, 23.
- ROMÁN , I. (1991). *PLANIFICACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA EN DEPORTES DE EQUIPOS*. Madrid:E.d. INEF MADRID.

- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: E.d. Paidotribo.
- Fernandez , J. (1981). *PERIODIZACION Y PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA MODERNO*. Madrid: E.d. Libreria Deportiva "Esteban Sanz M."
- Sánchez , D. (1994). *LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR* . Barcelona : E.d. INDE.
- Cometti, G. (2002). *LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL*. Barcelona:E.d. Paidotribo.
- Foran, B. (2007). *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO*. Barcelona: E.d.Hispano Europea, S.A.
- Matveev. (1997). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: E.d.INEF.
- Weineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona: E.d. Paidotribo.
- Oliven, R., & Damo, A. (2001). *Fútbol y cultura* . Madrid: Grupo Editorial Norma.
- Galeano , E. (2010). *EL FÚTBOL A SOL Y SOMBRA*. Madrid: Ediciones P/L@.

**“ASPECTOS RELACIONES CON LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LOS
FUTBOLISTAS JUVENILES”**

**“ASPECTS RELATE WITH THE PHYSICAL PREPARATION IN THE
JUVENILE FOOTBALL PLAYERS”**

Darwin Xavier Vaca Casillas

darwin666@hotmail.es

Octubre2015-Marzo2016

1.-Resumen

Este trabajo que se presenta a continuación es desarrollado con el objetivo de dar a conocer la importancia de la preparación física y verificar cual es la condición, preparación física y el desempeño futbolístico de la categoría sub 18 dentro de los campeonatos que se participa, se trabajó con 23 jugadores. Los futbolistas fueron evaluados en dos ocasiones, la primera fue la realización de un pre-test para ver el estado físico en el que se encontraban los jugadores, donde se observó un rendimiento no adecuado, después de esto se elaboró una planificación de entrenamiento de 4 semanas con una frecuencia de 3 días a la semana y una duración de 2 horas por día. Una vez finalizado el plan de entrenamiento, realizamos un post-test donde se realizaron 4 ejercicios de campo reflejando así una mejora del rendimiento físico, técnico y táctico en los futbolistas juveniles. Finalmente se concluyó que la aplicación de una preparación física adecuada mejoró las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los jugadores, obteniendo así un elevado rendimiento deportivo en los jugadores, evitando fatigas musculares o lesiones en los deportistas.

Palabras clave: preparación física, rendimiento deportivo, capacidades físicas, deportistas.

Abstract

This work that one presents is developed with the objective of announce the importance of the physical training and verify which is the condition, physical training and the soccer performance of the category sub 18 inside the championships that are informed, 23 soccer players were involved. The soccer players were evaluated in two occasions, the first was a pre-test accomplishment to see the physical condition in which the players were, where a not suitable performance was observed, after this there was elaborated a planning of training of 4 weeks with a frequency from 3 days to the week and a duration of 2 hours per day. Once finished the plan of training, a post-test was developed where 4 field exercises were done reflecting an improvement of the physical performance, technical and tactical in the juvenile soccer players. Finally the conclusion was that a suitable physical training application could improve the physical capacities, technical and tactical of the players, obtaining this way a high sports performance in the players, avoiding muscular difficulties or injuries in the sportsmen.

Keywords: Physical training, sports performance, physical capacities, sportsmen.

2.- Introducción

El fútbol es un deporte que tuvo origen en Inglaterra en el año de 1863, donde no existían las normas y se apreciaba la dureza y violencia de esta práctica deportiva año en el cual se fundó The Football Association, años más tarde se fundó la FIFA en el año de 1904 donde este deporte se expandió a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se disputaría la primera Copa Mundial de Fútbol convirtiéndose así en el deporte con mayor audiencia en el mundo mientras en Ecuador se difundió la práctica en el año de 1899 en Guayaquil donde luego sería uno de los deportes más practicados en el país.

El fútbol agrupa una serie de características complejas ya que se trata de un deporte colectivo, por lo que es necesaria la cooperación de todos los futbolistas para el mejoramiento de las habilidades abiertas por ésta y otras razones son difíciles de encontrar los factores que nos lleven al máximo rendimiento Taskin (2008). Al concluir el entrenamiento se verificará el resultado por medio de algunos factores como el rendimiento individual y colectivo o las propias prestaciones del oponente Stolen (2005), por estos factores se concluyen como ámbitos entrenables, los componentes físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, biológicos y teóricos Muños y Cruz (1999). El objetivo final de este deporte es el mejoramiento de las habilidades físicas y mentales para llegar a un alto rendimiento.

El fútbol se caracteriza por ser un deporte de esfuerzo alterno por lo que produce variaciones repentinas en la intensidad de juego, en el tipo de acciones o tareas ocasionando la fatiga muscular por falta de preparación física Stølen (2005). Por tanto las demandas fisiológicas es este deporte es que los jugadores sean competentes en varios aspectos físicos: resistencia aeróbica, velocidad o cambio de dirección, fuerza muscular Reill y Thomas (1976).

El principal problema que se puede observar es como diferentes deportistas se adaptan a un estímulo de trabajo determinado por presentar diferentes niveles de condición física lo cual puede dar lugar a la aparición de lesiones, fatiga o disminución de rendimiento deportivo Wong (2011).

De esta manera es importante conseguir información que ayude al mejoramiento del rendimiento físico de los jugadores, de manera que se pueda trazar objetivos de formación, programas de intervención a corto y largo plazo o aportar información a los jugadores, con un fin motivar a los jugadores para entrenar en mejores condiciones y mejorar su rendimiento Bangsbo y Lindqvist (1992).

En la actualidad para evaluar la capacidad de rendimiento físico de los jugadores, se puede utilizar las pruebas de laboratorio que son utilizadas para evaluar el rendimiento Thumity (1993). Otra prueba es el test de campo, ya que es el más utilizado por los entrenadores para evaluar el rendimiento de los jugadores debido a su validez ecológica que permite su implementación a un gran número de jugadores de forma simultánea y rápida ya que son fáciles de administrar y baratos Alricsson y otros (2005).

Test de salto vertical es un ejercicio normalmente utilizado por parte de los preparadores físicos, para evaluar la fuerza explosiva de los miembros inferiores, Winkel y otros (2014). Su factible implementación y escasa fatiga adicional generada Twist y Highton (2013), sugieren su uso de forma regular. También se puede realizar otros test de preparación física como pruebas de; abdominales 1min, pruebas de 40 metros, test de Cooper entre otros en la cual se puede observar el rendimiento deportivo de los futbolistas y mejorar en los entrenamientos.

Además, Kaplan (2009) dice que es obligatorio realizar varios estudios relevantes que aporten datos claros de los resultados provenientes de los test específicos que tienen objetividad, fiabilidad y validez, ya que como factores de éxito en la práctica del fútbol son importantes la velocidad y agilidad.

También los test pueden aportar una información, Stolen y Chamari (2005), que facilite valorar el progreso de la condición física de los jugadores a los largos y sucesivos entrenamientos.

Según Cometti (2006) cree que la preparación física es parte del entrenamiento, ya que ayuda a mejorar el rendimiento físico de los jugadores desarrollando las cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos, ejercicios graduales para

la adaptación del cuerpo a un trabajo específico logrando el máximo rendimiento deportivo.

Mallo (2013) asegura que el punto de partida del proceso radica en establecer dos dimensiones claramente diferenciadas; el entrenamiento colectivo del equipo y el rendimiento individual del futbolista. A su vez, Sampedro (1999) (citado por Mallo (2013), afirma que la grandeza del fútbol impide que se logre un objetivo colectivo si el entrenamiento se hace de forma individual, y se pretenda sumar cada uno de estos rendimientos al final por lo cual la preparación física va encaminado a mejorar el rendimiento general del equipo obteniendo así un mayor número de victorias en cada uno de los partidos.

Por este motivo mejorar la respuesta del jugador ante este tipo de situaciones, es clave para poder incrementar sus posibilidades de éxito en competición Hader (2014).

3.- Material y Método

Para la investigación se utilizó 23 deportistas que se encuentran en la edad de 17-18 años con una medida de peso de 55 kilogramos y con un rango de altura de 1,63-1,75 metros, todos ellos tienen 3 entrenamientos de 2 horas por semana. Antes de empezar a desarrollar el trabajo se conversó con los futbolistas y entrenadores para darles a conocer los beneficios y riesgos, dando así su aprobación de la misma.

Antes de iniciar con las pruebas de campo, se realizó la toma de peso, estatura en la báscula utilizadas por la misma.

Después de la toma de datos se realizó un calentamiento general y específico lo cual tuvo una duración de 20 minutos, conforme a esto se realizó un pequeño juego para activar su concentración y motivación, una vez terminado el juego se dio inicio a los test siguientes que se verán detallados a continuación:

1. Test 40 metros: se realiza cuando el deportista este en la posición de salida de pie y cuando el entrenador esté listo con el cronometro y el pito. Una vez dado la orden el deportista sale a toda velocidad tratando de hacer el menor

tiempo posible, donde el deportista tiene 2 oportunidades para realizarlos y es válido el mejor tiempo que se toma en segundos y centésimas.

El objetivo es evaluar la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

2. Test tres bolillos: para este test se ubica 5 banderolas o conos distribuidos a una distancia de 15 mts. X 15mts. Según muestra el dibujo más adelante, este test se realiza dos veces partiendo desde la banderola o cono derecho y otro izquierdo equilibrando el número de fintas de un lado y el otro, se anota el primero y segundo tiempo recorrido dando como resultado final la suma de los dos.

El objetivo es evaluar la agilidad en cambios de dirección, rápidos y precisos.

3. Test abdominales 1 minuto: se realiza acostado con las piernas flexionadas y los pies de planta en el suelo y brazos cruzados, el otro deportista le sostiene firmemente los pies impidiendo que se despegues los pies del suelo. Una vez dado la orden el deportista se sienta topando los codos con los muslos y regresando a la posición inicial, lo realiza hasta que termine el minuto.

El objetivo es evaluar la fuerza y resistencia de los músculos lumbo-abdominales

4. Test de Cooper: esta prueba se puede realizar en una pista o una cancha de fútbol, con un número de 10 jugadores señalando la línea de partida y a la señal de entrenador salen. Se marca con una raya cada vez que atraviesen la línea de partida, al final se cuenta el número de veces atravesados y los metros que pudo haber recorrido. Para determinar el número exacto de metros se multiplica número de vueltas por metros que tiene la pista, más los metros que pudo recorrer.

El objetivo es determinar el consumo máximo de oxígeno mediante es esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Fórmula para consumo de oxígeno:

$V_{ox\ máx.} = (distancia\ recorrida - 504)$

Posterior a la realización de las pruebas, los deportistas continuaron con su entrenamiento normal. En donde se desarrolló la planificación de entrenamiento de una preparación física adecuada para mejorar el rendimiento en los jugadores donde se vio que ellos estaban familiarizados con la nueva planificación de entrenamiento.

Los objetivos para cada sesión de entrenamiento fueron ejecutados para mejorar muchos aspectos en los jugadores como: la condición física, técnicos, tácticos donde se encuentra detallada en la tabla 1.

	Seman.0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
L		Entrenamiento de Fuerza general.	Entrenamiento de Fuerza general.	Entrenamiento de Resistencia anaeróbica.	Entrenamiento de Velocidad
M		Entrenamiento de Resistencia aeróbica.	Entrenamiento de Resistencia aeróbica.	Entrenamiento de Fuerza dirigida.	Partido
V	Pre-test	Acción a balón parado(defensivas - ofensivas)	Juego defensivo(colectivo-individual)	Juego defensivo(colectivo-individual) Juego ofensivo(ataque previsto y continuo)	Organización de juego(sistema, esquema, ocupación de terreno de juego)
	2h	2h	2h	2h	2h

Tabla 1: distribución de los objetivos a realizar en todas las semanas de entrenamiento.

Se utilizó una adecuada preparación física en cada uno de los entrenamientos programados, lo cual tuvo una duración de 1h 20 minutos. Al finalizar el entrenamiento se tuvo una charla con los deportistas donde se dio a conocer las falencias que tuvieron durante el entrenamiento, para que pudieran mejorarlas, terminando así con una motivación a los jugadores, lo que cumple las 2 horas de entrenamiento programado.

Resultados

Los jugadores que participaron en la planificación de entrenamiento, luego de haber terminado el pre – test y haber finalizado con el plan de entrenamiento se pudo observar notablemente una disminución en el tiempo de ejecución de los test, que implica los ejercicios de 40 metros y la agilidad, cambio de dirección conocido también como los 3 bolillos, en tanto a los ejercicios de abdominales y test de Cooper o resistencia también se observó una mejora lo cual obtuvieron un mayor número de repeticiones. A continuación se encuentra la tabla 2 donde podemos observar detallado la suma de resultados de todos los jugadores que estuvieron sometidos al pre-test, como el post-test en relación a la preparación física.

Muestra = 23	Pre – test	Post – test
Test 40 metros	4,9	4,6
Test bolillos	27,48	23, 11
Test abdominales 1min	48	54
Test Cooper	2200	2400

Tabla 2: valores de la medida encontrada en los ejercicios de la preparación física.

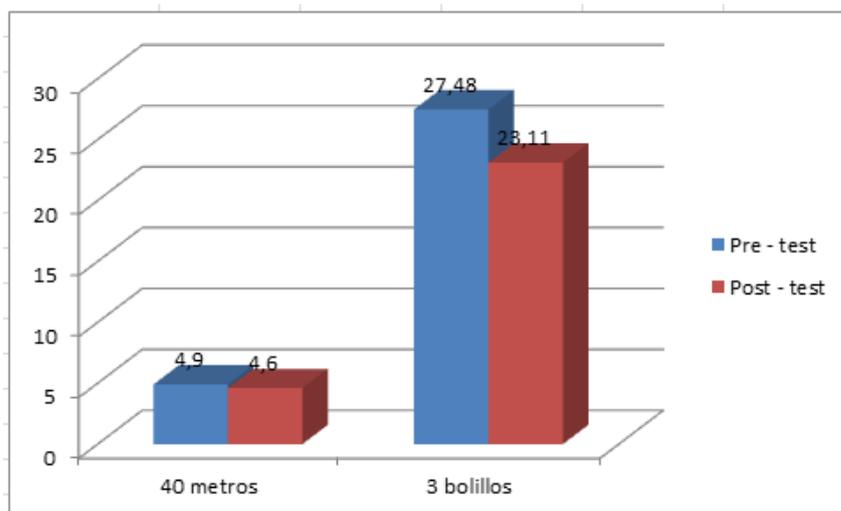


Figura 1: gráfico en el que se evidencia la disminución del tiempo en las pruebas de 40 metros y 3 bolillos en el pre-test y post – test.

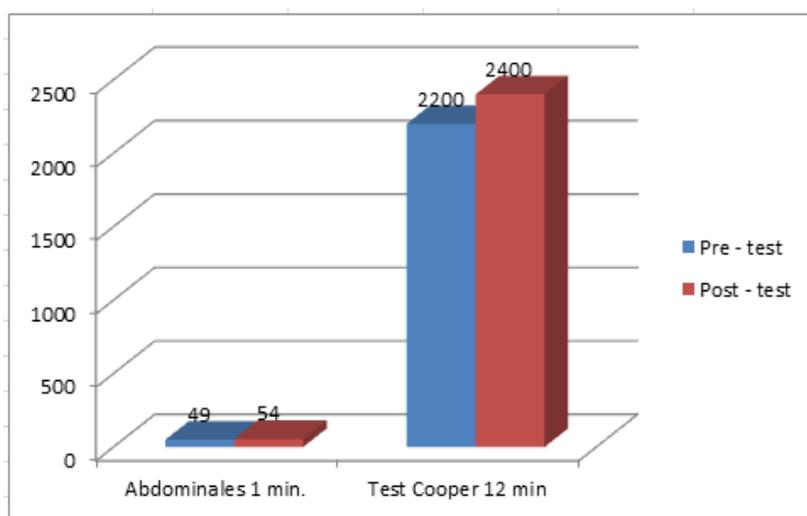


Figura 2: gráfico en el que se evidencia el aumento de repeticiones en abdominales, como de vueltas en el test de Cooper tanto en el Pre – test y Post – test.

VALORES DE CALIFICACIÓN					
Nº	Pruebas	Muy Bueno	Bueno	Normal	Bajo
1	40 metros (seg)	4, 8“	5,1”	5,4”	5,7”
2	3 bolillos (seg)	20 – 21	22- 23	24 - 25	26 - 27
3	Abdominales 1 min	62	55	50	45
4	Test Cooper 12 min	2800-3000	2500	2300	2200

Tabla 3: tabla de valoración utilizada para observar y calificar el rendimiento de los futbolistas.

Discusión

En este estudio se ha analizado los aspectos de la preparación física para mejorar la condición física de los jugadores, mediante la aplicación de un plan de entrenamiento de 4 semanas de duración que se encontraba enfocado en los trabajos de condición física, técnicos-tácticos tanto individual como colectivo, desarrollado con los deportistas de fútbol de la categoría sub 18. Como primordial hallazgo verificamos que se produce un mejoramiento de valores en las distintas pruebas de condición física utilizadas en el test de Cooper, abdominales, 40 metros, bolillos mejorando la condición física de todos los jugadores.

Por lo que es importante la planificación en el fútbol ya que no se debe ver como un método que busca el desarrollo de aptitudes físicas, técnicas, tácticas una independientes de otras, se debe planificar de modo tal que su desarrollo sea

uniforme y no independiente una de otra Grosser.S, (2011). Por consiguiente la planificación en el fútbol actual se desarrolla de una manera analítica, más no integral en la mayoría de los casos.

Por otro lado la preparación física se subdivide en el entrenamiento de las capacidades de resistencia fuerza, velocidad y flexibilidad. Aspectos que son el punto principal para mejorar la condición física del jugador. Villamarín (2011).

La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante una acción tensora de la musculatura Beade (2006). La fuerza muscular y potencial da inicio en las últimas etapas de pubertad, donde se ve el incremento de la fuerza que se origina tras el pico de aumento de altura que se origina en los adolescentes masculinos Beunen (2014).

En el fútbol actual la velocidad es una de las cualidades que tiene mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad. Gomá (2011).

También la resistencia del futbolista es la capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga a lo largo de todo el tiempo real de competición. Beade (2006).

Otro factor que se debe tener en cuenta es el estado físico que tiene el jugador antes de iniciar un entrenamiento debido a que puede sufrir una lesión grave durante el entrenamiento, también puede ser ocasionado por un mal calentamiento donde el deportista puede sufrir algún desgarre, estirón durante la práctica.

Por esta razón es importante llevar un plan de entrenamiento adecuado y ejecutarlo de una manera correcta, obteniendo así la mejora del rendimiento tanto físico como técnico- táctico en los jugadores logrando así el objetivo del equipo.

La mayor parte de los autores mencionan que la preparación física ayuda a mejorar las condiciones físicas como: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, también en lo técnico, táctico tanto individual como colectivo del equipo, mi aporte concordando con los diferentes autores de esta investigación es dar a conocer a los deportistas como a los entrenadores sobre la adecuada aplicación de la preparación física con el uso de un correcto plan de entrenamiento para la mejora del rendimiento y el éxito deportivo en los futbolistas.

4.- Conclusiones

Dentro del análisis del test se verificó que los jugadores carecen de preparación física adecuada por lo que su rendimiento no era el adecuado ya que existen algunas deficiencias dentro del desarrollo de los campeonatos.

Los futbolistas juveniles deben estar preparados físicamente de una manera excelente y optima, razón por la cual los jugadores deben estar en un nivel elevado para que no exista alguna lesión durante el partido y tengan una buena participación.

La preparación física de los futbolistas juveniles no debe ser un proceso causal, deben conocer la importancia que tiene dentro del fútbol así como aplicar una preparación física adecuado a los jugadores para mejorar su rendimiento que garanticen el éxito deportivo. Es de vital importancia que tanto el futbolista como el entrenador deben ser conscientes de la importancia de la preparación física sobre el rendimiento ayudando así a que el futbolista logre soportar el máximo esfuerzo durante el partido y no se fatiguen rápidamente.

Los entrenadores y futbolistas consideran también que la motivación es fundamental en los jugadores ya que ayuda a mejorar su rendimiento deportivo en los futbolistas.

Bibliografía

Taskin. (2008). *CAPACIDADES FÍSICAS EN JUGADORES DE FÚTBOL FORMATIVO DE UN CLUB PROFESIONAL*. Revista Internacional de Medicina y Ciencia de Actividad Física y del Deporte, 290.

Stølen, C. W. (2005). *Evaluación entre distintos parámetros de condición física en futbolistas semiprofesionales*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación, Deporte y Recreación, 26.

Wong. (2011). *MÉTODOS PARA LA CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA EN EL FÚTBOL*. Revista de Preparación Física en el Fútbol. ISSN: 1889-5050, 1.

Winckel, M. M. (2014). *MONITORIZACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO, LA CONDICIÓN FÍSICA, LA FATIGA Y EL RENDIMIENTO DURANTE EL MICROCILO COMPETITIVO EN FÚTBOL*. Revista de Preparación Física en el Fútbol. ISSN: 1889-5050, 6.

Kaplan et al. (2009). *CAPACIDADES FÍSICAS EN JUGADORES DE FÚTBOL*. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte, 291.

Cometti. (2006). *LA PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA PARA LA PRE-TEMPORADA EN EL FÚTBOL*, 23.

Hader, M.-V. W. (2014). *Efectos intermitentes con o sin cambios de dirección sobre el rendimiento físico de jóvenes futbolistas*. *RETOS*, número 30, 2016 (2^{do} semestre), 70.

Beunen, M. B. (2004). *REVISTA INTERNACIONAL DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE* / *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 301.