



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

**Proyecto de investigación, previo a la obtención del Título de Licenciado en  
Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.**

**TEMA:**

---

“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO  
ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN  
PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

---

**AUTOR:** Carlos Leonardo Paredes Veloz

**TUTOR:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Ambato-Ecuador

2017

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

## **TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez con C.C. 1801521418, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por Paredes Veloz Carlos egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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.



Mg. Joffre Venegas Jiménez

C.C.1801521418

TUTOR

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACION**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios, recomendaciones, y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” Le corresponde exclusivamente a: Miranda Paredes Gloria Maribel, Autora bajo la Dirección del Ing. Fabricio Lozada Directora(a) del trabajo de la titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato



Paredes Veloz Carlos

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de éste trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución. Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de ésta, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Paredes Veloz Carlos

**AUTOR**

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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” presentado por Paredes Veloz Carlos, egresada de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Octubre 2015 – Marzo 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dr. Mg. Ángel Sailema Torres

C.I: 1802017523



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Segundo Medina

C.I: 1801892884

## **DEDICATORIA**

A Dios por regalarme salud, vida, y bendición para alcanzar mis objetivos. A mi hija por ser el punto central de apoyo en cada momento de mi vida y a todas las personas que de una u otra manera aportaron con el fin de mi superación para que ese sueño se realice.

El AUTOR

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarme la sabiduría, motivación, bendición y permitirme realizar mis sueños y alcanzar mis metas

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por permitirme alcanzar grandes conocimientos y fortalecer mis saberes.

A los docentes que supieron orientar con su sabiduría y sus excelentes conocimientos e hicieron posible la ejecución de este estudio de investigación.

Al gremio CADASP por proporcionar las facilidades y poder desarrollar mi investigación.

**EL AUTOR**

## INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
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 de contenidos.....	viii
Resumen ejecutivo .....	xii
Executive summary.....	xiii
Introducción .....	1

### **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
Árbol de Problemas.....	6
1.2.2 Análisis Crítico .....	7
1.2.3 Prognosis .....	8
1.2.4 Formulación del Problema. ....	8
1.2.5 Interrogantes de la Investigación .....	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Estudio .....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1 Objetivos Generales .....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11

### **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes investigativos:.....	12
2.2 Fundamentación Filosófica .....	14
2.3 Fundamentación legal .....	15
2.4 Categorías fundamentales .....	18
Constelación de Ideas: Variable Independiente .....	19



Constelación de Ideas: Variable Dependiente.....	20
2.4.1 Variable Independiente .....	21
Entrenador deportivo.....	21
Plan de entrenamiento deprtivo.....	25
Mesociclos .....	30
Microciclos.....	31
Preparación física .....	34
2.4.2 Variable Dependiente.....	46
El departamento arbitral .....	46
Reglamentación arbitral .....	49
Directrices arbitrales .....	57
Rendimiento arbitral.....	65
2.5 Hipótesis.....	73
2.6 Señalamiento de variables.....	73

### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque Investigativo .....	74
3.2 Modalidades Básicas de la Investigación.....	74
3.3 Niveles o tipos de investigación.....	75
Exploratoria.....	75
Descriptiva .....	76
Correlacional .....	76
3.4 Población y Muestra.....	76
3.5 Operacionalización de Variables.....	70
3.6 Plan de Recolección de información.....	72
3.7 Plan de procesamiento de la información .....	73

### **CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	74
4.2 Verificación de Hipótesis .....	95

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	102
5.2. Recomendaciones.....	103
Bibliografía .....	104
Anexos .....	106

### **Artículo Académico**

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Modelo de entrenador .....	24
Tabla 2 Entrenamiento de la fuerza .....	42
Tabla 3 Variable Independiente .....	70
Tabla 4 Variable Dependiente.....	71
Tabla 5 Recolección de información .....	72
Tabla 6 Plan de recolección de la información .....	72

### Encuesta dirigida a las autoridades del Gremio

Tabla 7 Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de las habilidades motoras....	74
Tabla 8 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado .....	76
Tabla 9 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física .....	77
Tabla 10 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento.....	78
Tabla 11 Pregunta 5 preparación física beneficios individuales y grupales .....	79
Tabla 12 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en capacidades físicas.....	80
Tabla 13 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente .....	81
Tabla 14 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente .....	82
Tabla 15 Pregunta 9 El desempeño arbitral en partidos es eficiente.....	83
Tabla 16 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos .....	84

### Encuesta dirigida a árbitros del Gremio

Tabla 17 Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de habilidades motoras .....	85
Tabla 18 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado .....	86
Tabla 19 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física .....	87
Tabla 20 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento.....	88
Tabla 21 Pregunta 5 preparación física alcanza beneficios individuales y grupales.....	89
Tabla 22 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas .....	90
Tabla 23 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente .....	91
Tabla 24 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente .....	92
Tabla 26 Pregunta 9El desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente.....	93
Tabla 27 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos .....	94

### Verificación de Hipótesis

Tabla 28 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado .....	95
Tabla 29 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente .....	95
Tabla 30 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento.....	96
Tabla 31 Frecuencia observada.....	96
Tabla 32 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento.....	97
Tabla 33 Chi Cuadrado .....	99

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Árbol de problemas.....	6
Figura 2	Categorías Fundamentales .....	18
Figura 3	Constelación de la Variable Independiente .....	19
Figura 4	Constelación de la Variable dependiente.....	20
Figura 5	Plan de entrenamiento.....	30
Figura 6	Preparación Física.....	45
Figura 7	Rendimiento o Preparación técnica y táctica .....	68
Figura 8	Pregunta 1 Plan de entrenamiento desarrollo d habilidades motoras .....	74
Figura 9	El perfeccionamiento físico es el adecuado .....	76
Figura 10	Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física.....	77
Figura 11	Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento .....	78
Figura 12	Pregunta 5 preparación física beneficios individuales y grupales .....	79
Figura 13	Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en capacidades físicas .....	80
Figura 14	Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente.....	81
Figura 15	Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente .....	82
Figura 16	Pregunta 9 El desempeño arbitral en partidos de futbol es eficiente ....	83
Figura 17	Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos.....	84
Figura 18	Pregunta 1 Plan de entrenamiento desarrollo de habilidades motoras..	85
Figura 19	Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado.....	86
Figura 20	Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física.....	87
Figura 21	Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento .....	88
Figura 22	Pregunta 5 preparación física beneficios individuales y grupales .....	89
Figura 23	Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas	90
Figura 24	Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente.....	91
Figura 25	Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente .....	92
Figura 26	Pregunta 9 El desempeño arbitral en partidos de futbol es eficiente ....	93
Figura 27	Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos.....	94
Figura 28	Distribución Chi Cuadrado .....	100
Figura 29	Campana de Gauss.....	101

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS Y  
DE LA EDUCACION CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**AUTORA:** Paredes Veloz Carlos Leonardo

**TUTOR:** Mg. Joffre Venegas Jiménez

**RESUMEN EJECUTIVO**

Con respecto al trabajo de investigación realizado, tuvo como objetivo principal diagnosticar la preparación física en el rendimiento arbitral de los integrantes del gremio, esto constituyo un problema por la limitada capacidad técnica, táctica, física psicológica de los arbitantes durante la conducción de un encuentro de fútbol. La presente indagación se fundamentó dentro del enfoque cuali-cuantitativo, permite desarrollar una búsqueda encaminada a identificar las consecuencias y los efectos que produce en el desarrollo físico en el patrocinio de los jueces. La población objeto de estudio, con la que se trabajó consta de 35 participantes y 3 directivos, siendo la totalidad de miembros del Comité Amateur. Conforme a los resultados obtenidos se ha evidenciado la falta de un plan de entrenamiento deportivo y un estratega especialista en el acondicionamiento físicos, lo que ha causado bajo beneficio en los componentes del gremio, en conclusión el agotamiento físico conjuntamente con otros elementos influyen directamente en el desempeño arbitral, es fundamental la preparación física planificada que garantice la labor de los árbitros en el terreno de juego.

**Palabras claves:** Árbitro, rendimiento físico, desempeño arbitral, plan de entrenamiento.

## **EXECUTIVE SUMMARY**

Regarding the research work carried out, the main objective was to diagnose the physical preparation of the referees' performance, this constituted a problem due to the limited technical, tactical, psychological physical capacity of the arbitrators during the conduct of a meeting of football. The present inquiry was based on the qualitative-quantitative approach, allows to develop a search aimed at identifying the consequences and the effects that it produces in the physical development in the patronage of the judges. The population under study, which was worked with consists of 35 participants and 3 managers, all members of the Amateur Committee. According to the results obtained, the lack of a sports training plan and a specialist strategist in physical conditioning has been shown, which has caused low benefit in the components of the guild, in conclusion the physical exhaustion together with other elements directly influence the Arbitral performance, it is essential the planned physical preparation that guarantees the work of the referees in the field of play.

**Keywords:** Referee, physical performance, arbitration performance, training plan.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación percibe dos variables: V.I: Preparación Física, V.D: Rendimiento Arbitral, para lo cual la causa de investigación se llevará en el desarrollo de los siguientes capítulos:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**, sujeta el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, las Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación, los Objetivos General y Específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO**, percibe los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Constelaciones de Ideas de cada Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA**, incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra, la Operacionalización de las dos variables, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y Confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis interpretación de los resultados.

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**, manifiesta el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos de las encuestas realizadas autoridades y árbitros del gremio CADASP, para terminar con la comprobación de la Hipótesis.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**, detalla las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado mediante la información de campo.

**ARTÍCULO ACADÉMICO**, concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1. Tema

“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

#### 1.2. Planteamiento del problema

##### 1.2.1 Contextualización

(FIFA, 2017) La historia cuenta que las primeras reglas ‘universales’ del fútbol se transcribieron en 1863; en 1886 se fundó The International Football Association Board (el IFAB), compuesto por las cuatro corporaciones de fútbol británicas (Asociación de Fútbol Inglesa, Escocesa, Gales y Irlandesa) como entidad internacional que es la única responsable de elaborar y preservar las Reglas de Juego. Aparece en Inglaterra el primera arbitro 1891, llamado en término Francés “umpire” que su traducción es hombre solo.

Es necesario recordar que a **nivel mundial** las Reglas del fútbol son relativamente sencillas, pero, dado que muchas circunstancias son ‘subjetivas’ y que los árbitros son humanos, por lo tanto, cometen injusticias, algunas decisiones inevitablemente ocasionarán debates y discusiones. Para algunas personas, estos intercambios forman parte del disfrute y el atractivo del juego, las decisiones sean correctas o incorrectas, el ‘espíritu’ del juego requiere que se respeten siempre las decisiones de los árbitros.

Juan Alfredo Wright, guayaquileño después de residir en Inglaterra, fue el primero que trajo un balón de fútbol al **Ecuador** a mediados de 1899 encendiendo la pasión por este deporte, posteriormente se crearon diferentes clubes de fútbol, en las provincias de Guayas y Pichincha, luego organizaron campeonatos amateurs, sin ningún tipo de asociaciones, apareció en nuestro país el primer árbitro en 1916.

(F.E.F, Estatutos y Reglamento, 2015) Hoy en día el reglamento describe la organización del árbitro en las asociaciones miembro de la FIFA, se aplica a todas las asociaciones estas de carácter exclusivo y excluyente a cualquier otro organismo como ligas, los sindicatos, los gobiernos u otros. Cada comisión miembro debe crear una comisión de árbitros que está directamente subordinada a dicha asociación.

Cada categoría de árbitros de la asociación de miembro debe estar determinada en función de las diferentes categorías o ligas de fútbol, la asociación de miembros debe determinar el número de árbitros en cada categoría de acuerdo a la necesidad.

Se consideran árbitros de las asociaciones miembros a las personas inscritas y cumplan el siguiente requisito: superar con éxito las pruebas de las condiciones físicas, médica y una prueba que evalúe su conocimiento técnico de las reglas.

En los últimos años en nuestro país se ha visto claramente el incremento de árbitros jóvenes con la ambición de ser las futuras promesas en dirigir los encuentros deportivos de cada una de las asociaciones con un promedio de edad de trece años al igual que los países europeos, es interesante mencionar que las mujeres, también forman parte de este gremio sin esquematizar ningún mito deportivo.

En la **provincia de Tungurahua** existe una asociación de árbitros profesional que regenta todas las expectativas de la FIFA. Que en los últimos tiempos no ha tenido logros que se otorguen una escarapela FIFA. es muy preocupante esta situación del gremio arbitral, las causas son muy notorias no existe el interés de preparación teórico, psicológico, y físico, esto y otros motivos han generado que formen nuevas asociaciones amateur en diferentes lugares de la provincia, esta problemática



arbitral es un tema crónico, los nuevos gremios igual sufren del mismo mal no existe una preparación especializada, claramente se nota las consecuencias de los árbitros en las diferentes pruebas, donde, se verifica los malos resultados en especial en las tentativas físicas, podemos identificar que no tiene un plan de entrenamiento que potencie una preparación física óptima y oportuna en cada uno de los integrantes del gremio, este tipo de trabajo debe estar supervisado por un profesional especialista, es una debilidad en la mayoría de las asociaciones por diferentes factores en especial el económico, el desgaste físico prematuro del gremio es muy notorio en los encuentros deportivos, los jueces puedan conseguir un método o técnica de trabajo establecido con puntos concretos dentro del terreno de juego tales como: cambios constantes de ritmo, velocidad, carrera de espaldas, deslizamientos laterales, resistencia, velocidad de reacción, caminata, concentración entre otros.

Para (Gómez J. J., 2016, pág. 1) “el requerimiento de un árbitro varía en función de la serie en la que arbitre. Estas son las distancias recorridas por un árbitro de fútbol en los diferentes campeonatos”. Por otra parte, se ha puesto de manifiesto el valor y el requisito de un entrenamiento pertinente al estado en que se desenvuelve el árbitro en el campo de juego, en relación a los requerimientos del juego vigente, por lo cual la exigencia física salta a ser de gran valor dentro del desarrollo del futuro colegiado.

El Gremio de **árbitros amateur de San Pedro de Pelileo**, en el transcurso de los años ha ganado un reconocimiento importante, por lo cual, en la actualidad se encarga de administrar y direccionar los campeonatos presentes dentro del cantón e incluso de otros cantones aledaños, esto ha beneficiado a la institución, lo cual, ha permitido que los directivos de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo permitan la conducción del campeonato de la ciudad.

Debido al constante cambio en el ritmo de juego que imponen los jugadores dentro del campeonato; esto ha ocasionado que el gremio arbitral cambie su manera de direccionar un choque deportivo (fútbol), por lo que, ciertas requerimientos, han

dado como resultado que la mayor parte de los árbitros no se encuentra con un estado físico idóneo para dirigir un partido de fútbol, los entrenamientos físicos, técnicos, teóricos y otros se realizan una vez en la semana, sin un plan de trabajo, que mejore esta necesidad y su desempeño deja mucho que desear, tienen inconvenientes con los jugadores, entrenadores, directivos, hinchadas de los equipos por su mala conducción arbitral, a causa de estas dificultades y a su falta constante de preparación física y la deficiente aplicación de las de las técnicas, esto limita avalar el óptimo progreso de los partidos de fútbol del cantón y sus alrededores con un excelente desempeño.

En el Gremio de Árbitros Amateur de San Pedro de Pelileo existe un entrenamiento empírico, poco favorable para los miembros de la institución, a causa de que no existe un profesional que establezca un método de trabajo real, para mejorar las condición física a la hora de dirigir un partido de fútbol, la dirección de un partido es una labor directamente física y técnica. Sin embargo el gremio de la institución conjuntamente con su directiva solicita, obligatoriamente a los árbitros que efectúen cambios en su preparación general y específica, presto que cada árbitro como mínimo dirige cuatro partidos por semana (sábado y domingo) es decir un promedio de 270 minutos en actividad física.

Cabe recalcar que el gremio no cuenta con un plan de entrenamiento estructurado que admita sobrellevar la disminución física de cada partido dirigido en la semana (sábado y domingo), esto incitará a generar problemas biológicos a la hora de conducir un partido, contraer lesiones musculares, agotamiento, actuación deplorable, contrariedades con los deportistas lo que alcanza a dar liberación a agresiones físicas entre futbolistas, hinchas y otros, estas circunstancias crearán perjuicios en la práctica deportiva para el árbitro y el gremio.

## Árbol de Problemas

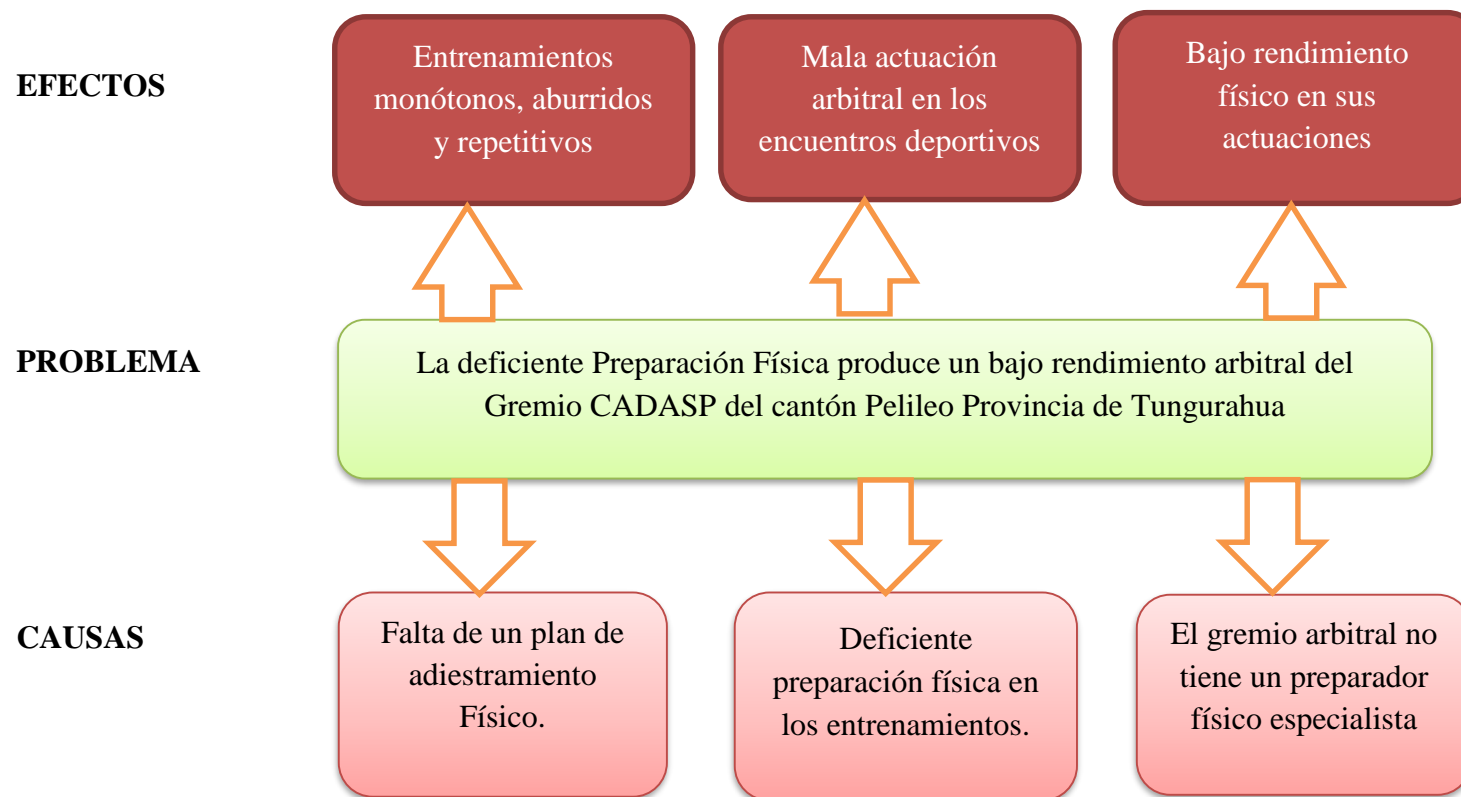


Gráfico 1 Árbol de problemas  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **1.2.2 Análisis Crítico**

En los últimos periodos de entrenamiento, se ha detectado un conformismo en cada uno de integrantes del asociación, la causa principal es el no contar con un plan de adiestramiento físico afín a las expectativas y necesidades de los miembros de gremio arbitral, ha ocasionado que los entrenamientos sean aburridos, monótonos repetidos, esto provoca que los árbitros se sientan cohibidos, agresivos desinteresados por mejorar su estado corporal, presentan un bajo desempeño dentro del terreno de juego al momento de solucionar los problemas.

Es notorio observar adentro de la asociación al cuerpo profesional la deficiente preparación física en los entrenamientos y en los partidos oficiales, es un factor que trastorna directamente la condición del arbitranete, por las mala actuación arbitral en los encuentros deportivos, por el mismo hecho de improvisar cada una de las prácticas de perfeccionamiento física, lo cual induce a sufrir lesiones musculares que perturba de forma espontánea el rendimiento que muestra el árbitro dentro de la acción de juego, hoy en día el juego es rápido en comparación a los años anteriores, ocasiona rechazo a los árbitros, tanto, de los aficionados directivos jugadores y otros en el campeonato oficial de fútbol del cantón.

La inexistencia de un preparador físico especializado en la asociación amateur ha ocasiona un adiestramiento habitual, tradicional, repetitivo guiado por un miembro que no posee el conocimiento eficiente a pesar que tenga voluntad por ayudar, resulta deficiente el trabajo físico, técnico, táctico en un entrenamiento, esto provoca en los arbitranetes una inadecuada práctica deportiva en las que no se alcanza la meta planificada, obtienen como resultado un bajo rendimiento físico en las actuaciones dentro del campo de juego, en el futuro podría enfrentar inconvenientes de separación de la agrupación de los árbitros CADASP de Pelileo.

### **1.2.3 Prognosis**

De no dar una solución al problema de la deficiente preparación física y su incidencia en el rendimiento del gremio de árbitros del Cantón Pelileo, tendrá una serie de reacciones negativas por parte de los directivos e hinchas y otros de cada equipo de fútbol del campeonato, será los que directamente criticaran el desenvolvimiento de los arbitranes dentro del campo de juego, por su estado físico, técnico, táctico que presentan, ponen en riesgo la integridad de los jugadores e incluso el de ellos mismo.

La preparación física de la asociación no se puede dejar cargo de exjugadores que no poseen el conocimiento indicado para aplicar un plan de entrenamiento con todas las categorías, presenta un bajo rendimiento en los árbitros en las diferentes actuaciones, esto provoca agresiones verbales, físicas por parte de los componentes deportivos.

En el entorno institucional la problemática es indiscutible que a futuro incida en el colegiado, no tendrá la ocasión de estar en el escalafón a nivel provincial, nacional, internacional y solamente será parte de campeonatos parroquiales y barriales, sin tener la mínima oportunidad de llegar a ser considerados para dirigir encuentros profesionales.

### **1.2.4 Formulación del Problema.**

¿Cómo la preparación física incide en el rendimiento arbitral de los integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia del Tungurahua?

### **1.2.5 Interrogantes de la Investigación**

¿Cuáles es la preparación física en los integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo?

¿Cuál es el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo?

¿Qué solución se debe plantear a futuro para mejorar el rendimiento de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo?

### 1.2.6 Delimitación del Objeto de Estudio

- **Delimitación de Contenidos**

Campo      Cultura física

Área:        Deportiva

Aspecto     Preparación Física-Rendimiento

**Delimitación Especial:** La presente investigación se efectuará con los Integrantes del gremio CADASP del cantón de Pelileo.

**Delimitación temporal:** La investigación se ejecutará desde el mes febrero hasta el mes de agosto del 2017.

### Unidades de Observación

- Autoridades
- Árbitros

## 1.3 Justificación

Es **importante y relevante** la preparación física porque constituye una etapa indispensable en el rendimiento arbitral que ofrecen los colegiados en la dirección de los diferentes encuentros deportivos, el control sistemático de cada jugada constituye el éxito o el fracaso del encuentro, debido a que el fútbol es un deporte que cautiva el corazón de los aficionados, básicamente el arbitraje debe estar

preparado física, técnica, táctica y psicológica, para desempeñar un buen papel, evitar inconvenientes con todos los componentes deportivos.

**Es de interés deportivo**, porque identifica los indicadores que potencian la preparación física; mediante un plan de entrenamiento que sirva como base para futuras investigaciones y mejore el desenvolvimiento de los árbitros dentro del campo deportivo, a través de lineamientos y condiciones básicas de disposición óptica, garantiza así un buen desempeño en cada partido de fútbol que estén designados, obtienen logros muy significativos.

Esta investigación del gremio arbitral tienen la **necesidad** de transformar su entorno profesional tanto en el acondicionamiento física, académico, psicológico y otros, esto permite combatir las insuficiencias de mayor impacto; además; una preparación planificada, permite tener los recursos necesarios para enfrentar alguna situación y tomar las mejores decisiones en beneficio de los jugadores, debido a que actualmente nos encontramos en un mundo competitivo lleno de pretensiones al momento de jugar un partido de fútbol, por lo cual ayuda a establecer una adecuada decisión en la acción de juego.

Es **original y novedoso**, porque el muestreo se realizó con los compañeros de la asociación, en nuestro medio no coexisten indagaciones destinadas a la preparación física de los árbitros de fútbol; por lo tanto; se proyecta a una base estructurada con técnicas sólidas, esto eleva el desempeño físico y mental a la hora de conducir un encuentro futbolístico.

El **impacto** que lleva el actual trabajo de investigación, es la introducción de un nuevo procedimiento de preparación física, con métodos sistemáticos de entrenamiento acorde a la necesidad de los árbitros, dando, un trato especial a los arbitranes recién graduados, y facilitando mayor atención a los jueces que se encuentran categorizados. Esto causa un impacto social deportivo, en toda la comunidad Tungurahuese.

**Es útil y beneficioso** para los dirigentes e Integrantes del gremio CADASP, por cuanto, los árbitros adquieran nuevos conocimientos de preparación física que permita emplear actividades planificadas y estructuradas en relación al acondicionamiento físico y desarrollo profesional.

La investigación es **factible**, cuenta con el apoyo directo de los directivos de la institución para efectuar dicha indagación, por el hecho que favorece el desempeño arbitral dentro del campo de juego, así, evitaremos inconvenientes con los jugadores e hinchas en cada encuentro deportivo.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivos Generales**

Determinar la preparación física en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del Cantón Pelileo Provincia del Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar la preparación física en los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo.
- Analizar el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo.
- Presentar los resultados de la investigación mediante la elaboración de un paper científico.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos:

Una vez efectuado las debidas consultas sobre el problema investigado en lo que se refiere a la existencia estudios afines con la presente indagación, lo cual se detalla a continuación:

(Merino, 2014) En su trabajo investigativo con el tema: “La preparación física en el rendimiento arbitral menciona las siguientes conclusiones:

- Se pudo comprobar que no se realiza adecuadamente la preparación física en los Integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza, por cuanto al no tratar con importancia esta herramienta, ya que los instructores carecen de una capacitación adecuada.
- Se estableció que el rendimiento arbitral de los Integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza, no es adecuado en los instructores, ya que al no actualizarse con nuevas técnicas de capacitación, su dominio en la enseñanza perjudicaría a los árbitros de la asociación.
- Es necesario que se desarrolle un Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros sobre la preparación física en los Integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, en los instructores, puesto que al no poseer la capacitación adecuada, se debe mejorar con un manual para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento de una actividad.

(Serafín, 2016) En su estudio investigativo con el tema: “La preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional señala las siguientes conclusiones:

- Como resultado de la investigación estadística se obtuvo un 3.84 en el cálculo del Chi cuadrado, de lo que se concluyó que la preparación física si incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador.
- De los resultados obtenidos del estudio físico aplicados a los árbitros de fútbol profesional se concluye que un porcentaje significativo tiene un bajo rendimiento físico, lo que influye en la conducción de un partido de fútbol y se evidencia la deficiente preparación física que practican.
- Pese a que las personas encargadas de la preparación física desean realizar un trabajo en el rendimiento físico del árbitro de fútbol profesional, se concluye que existe falta de apoyo de las autoridades de turno, en la capacitación continua de los preparadores físicos.
- Finalmente, se concluye que los preparadores físicos no poseen un manual de métodos teórico-práctico de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador para mejorar el rendimiento físico del árbitro ecuatoriano.

(Mallo & Navarro, 2016) En su investigación con el tema: “Análisis del rendimiento físico de los árbitros y árbitros asistentes durante la competencia en el fútbol” concluye lo siguiente:

- Los árbitros y árbitros asistentes presentan un patrón distinto de actividad durante el juego, con una marcada diferencia en las características cinemáticas de ambos roles arbitrales.
- Los árbitros y, en menor medida, los árbitros asistentes experimentan una disminución del rendimiento físico en diferentes momentos de los partidos: tras periodos cortos de ejercicio intenso, en el inicio de los segundos periodos y en los minutos finales de los encuentros.
- Las pruebas físicas empleadas por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) para la valoración de la condición física de los jueces no guardan relación con el rendimiento durante la competición.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

La investigación se fundamenta en el paradigma critico-propositivo porque se logra explicar la situación del problema situado en la institución, donde se despliegan los hechos, con el fin de avalar el adecuado desempeño de los árbitros con la realidad de un encuentro deportivo.

Este modelo toma al hombre como el ente transformador y a la educación como un hecho social cuya situación es necesaria para la integración de la persona en la sociedad.

La preparación física en la actualidad se tornó un hecho revelador dentro del campeonato de fútbol del cantón Pelileo, puesto que limita el adecuado rendimiento de los árbitros dentro del campo de juego, se restringe la toma de decisiones al momento de que se produce las faltas por parte de los jugadores, por lo tanto; es puntual establecer técnicas y métodos de entrenamiento físico, el mismo que permita desarrollar hábitos de preparación física que ayuden a cumplir sus funciones a cabalidad.

Según la ontología, la realidad se transforma constantemente por lo cual se asume que el problema de la presente investigación referente a la preparación física de los árbitros es un proceso dinámico que va experimentando diversos cambios como: tecnológicos, genéticos en la sociedad.

Determina el camino a seguir, las estrategias metodológicas que se debe emplear para el desarrollo de una estructura lógica del conocimiento.

En el campo deportivo especialmente en la preparación física de los árbitros se propicie un cambio de actitud al adquirir un nuevo conocimiento lógico práctico, guiándose en un proceso metodológico que desarrollo la cualidad física, técnica, táctica, psicológica, que beneficie directamente a un cuerpo colegiado, siendo es el actor transcendental dentro de un partido de fútbol, en la actualidad el deporte es

dinámico y rápido. Por lo cual, el árbitro es el experto de tomar las decisiones correctas en cada jugada que se presente y de generar un encuentro sosegado sin problemas.

Determina el valor humano de una sociedad, difunde como eje fundamental el entorno en un gremio de colegiados para impartir justicia a los jugadores e hinchas de los diversos equipos de fútbol, considera enaltecer el rendimiento arbitral a través de los valores como; la disciplina, el respeto, honradez, justicia, imparcialidad con todas las personas que conforman un equipo deportivo, estos valores son parte de la formación integral de un profesional arbitral que ejerce cada uno el momento de dirigir un encuentro deportivo. La aplicación de los valores éticos, morales ofrece el fiel cumplimiento de los deberes de los jueces dentro y fuera de un terreno juego.

El árbitro de fútbol es un ser humano que debe ser preparado psicológicamente por las etapas eufóricas que pasa un encuentro deportivo, aprendiendo a resistir la adversidad de todos los componentes que conforman los clubes, debe reconocer la tolerancia, paciencia, equidad, fortaleza, firmeza y otras cualidades que deben ser planificados pedagógicamente de acuerdo a las estrategias que presente un plan de entrenamiento, esto permite potenciar la preparación física, contribuye a mejorar la condición y el rendimiento de cada colegiado.

### **2.3 Fundamentación legal**

La investigación se fundamenta legalmente en el Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros., Federación Ecuatoriana de Fútbol, y en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

## **ESTATUTOS DE LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FUTBOL**

### **CAPITULO II**

#### **DE LA COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS**

**Art. 58.-** Son deberes y atribuciones de la Comisión de árbitros

- a) Clasificara los árbitros en cada categoría de acuerdo a su desempeño en partidos elegidos y proponer ascensos y descensos
- b) Nombrar árbitros y árbitros asistentes y a los asesores de árbitros para los partidos de competencias organizados por la F.E.F a través de sus organismos de funcionamiento y para partidos amistosos
- c) Aprobar las directrices estándar de arbitraje para asegurar una aplicación uniforme de las Reglas de Juego
- d) Aprobar las reglamentaciones admirativas o manuales de procedimiento que rija el arbitraje.

**REGLAMENTO DE LA COMISION NACIONAL DE ÁRBITROS.  
ARTICULO FUNDAMENTAL**

La Comisión Nacional de Árbitros es un organismo permanente de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Le corresponde organizar, dirigir y controlar la actividad arbitral en el fútbol del país, de conformidad con las leyes del Ecuador, los reglamentos internacionales, el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y el presente reglamento.

**CAPÍTULO I**

**DE LA INTEGRACION, REPRESENTACION Y FUNCIONES.**

Art. 4.- Son funciones de la Comisión Nacional de Árbitros:

- c.- Impartir las instrucciones y adoptar las medidas necesarias para el control de los árbitros en todos sus aspectos.
- q.- Instruir, ordenar y difundir a los árbitros la aplicación uniforme de las reglas de juego dictadas por la Internacional Board;
- r.- Someter a los árbitros de la primera y segunda categorías, antes de la iniciación del campeonato ecuatoriano de fútbol de la primera categoría, al menos una vez cada cinco años, a un examen neuropsicológico.

Para justificar el cumplimiento de la obligación prevista en el inciso anterior, se llevará un control mediante un listado especial en el que constarán los árbitros que se hubieren sometido al control neuropsicológico, debiendo hacer conocer el informe al Directorio, cada año;

s.- Someter a los árbitros, obligatoriamente, cuatro veces al año, a pruebas físicas y de suficiencia sobre el conocimiento de las 17 Reglas de Juego.

## **CAPÍTULO VI**

### **DE LOS ÁRBITROS Y SUS ASOCIACIONES**

Art. 12.- Para ser árbitro de fútbol y actuar en los diferentes campeonatos organizados por la Federación Ecuatoriana de Fútbol o sus afiliados, se requiere:

e.- Aprobar las pruebas físicas, académicas y médicas

Art. 22.- Es obligación de los árbitros de fútbol:

- a. Dirigir los partidos, cumpliendo y haciendo cumplir, de manera obligatoria y uniforme, las reglas de juego del International Football Association Board, las del reglamento y más disposiciones del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional y las del reglamento y disposiciones de la Comisión Nacional de Árbitros;

## **CAPITULO ÚNICO**

### **TÍTULO I**

#### **CONCEPTOS FUNDAMENTALES**

Art. 2.- La presente ley tiene por objeto la ordenación del deporte, de acuerdo con las competencias que corresponden a la administración del estado:

8. Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

## 2.4 Categorías fundamentales

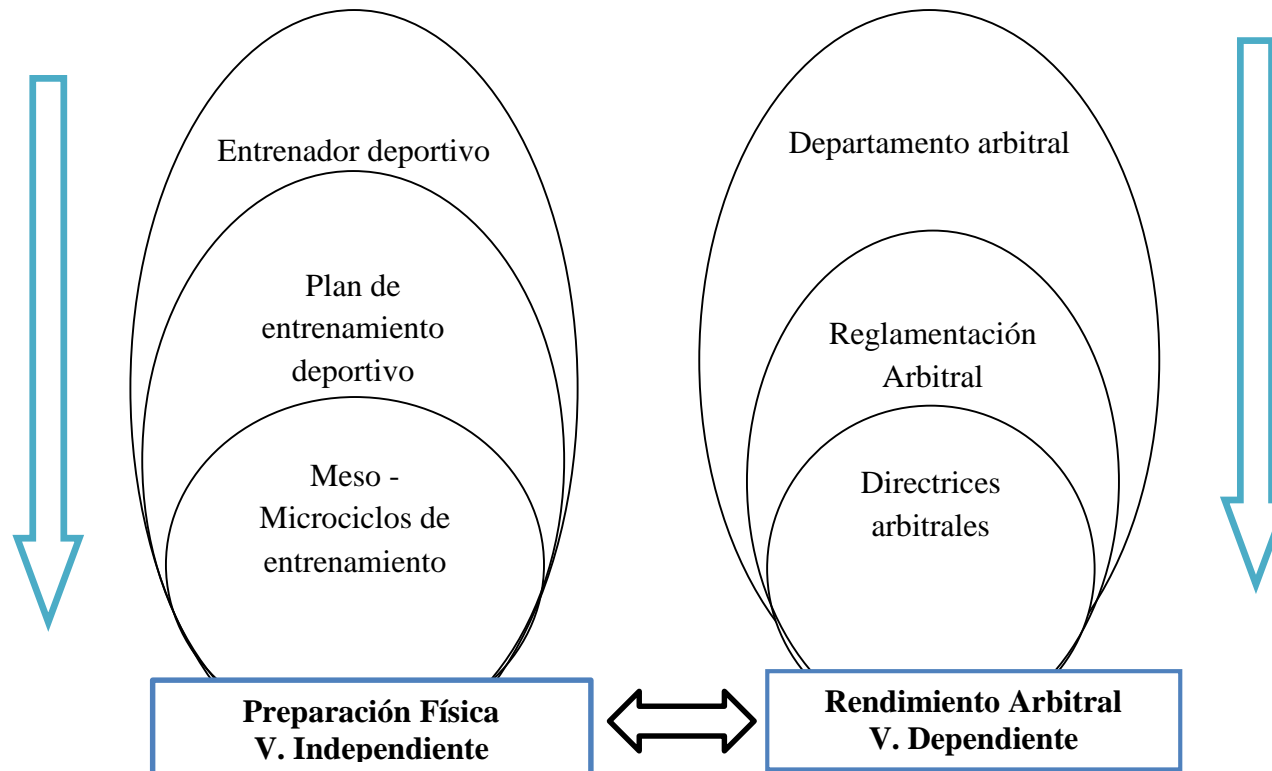


Gráfico 2 Categorías Fundamentales  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Constelación de Ideas: Variable Independiente**

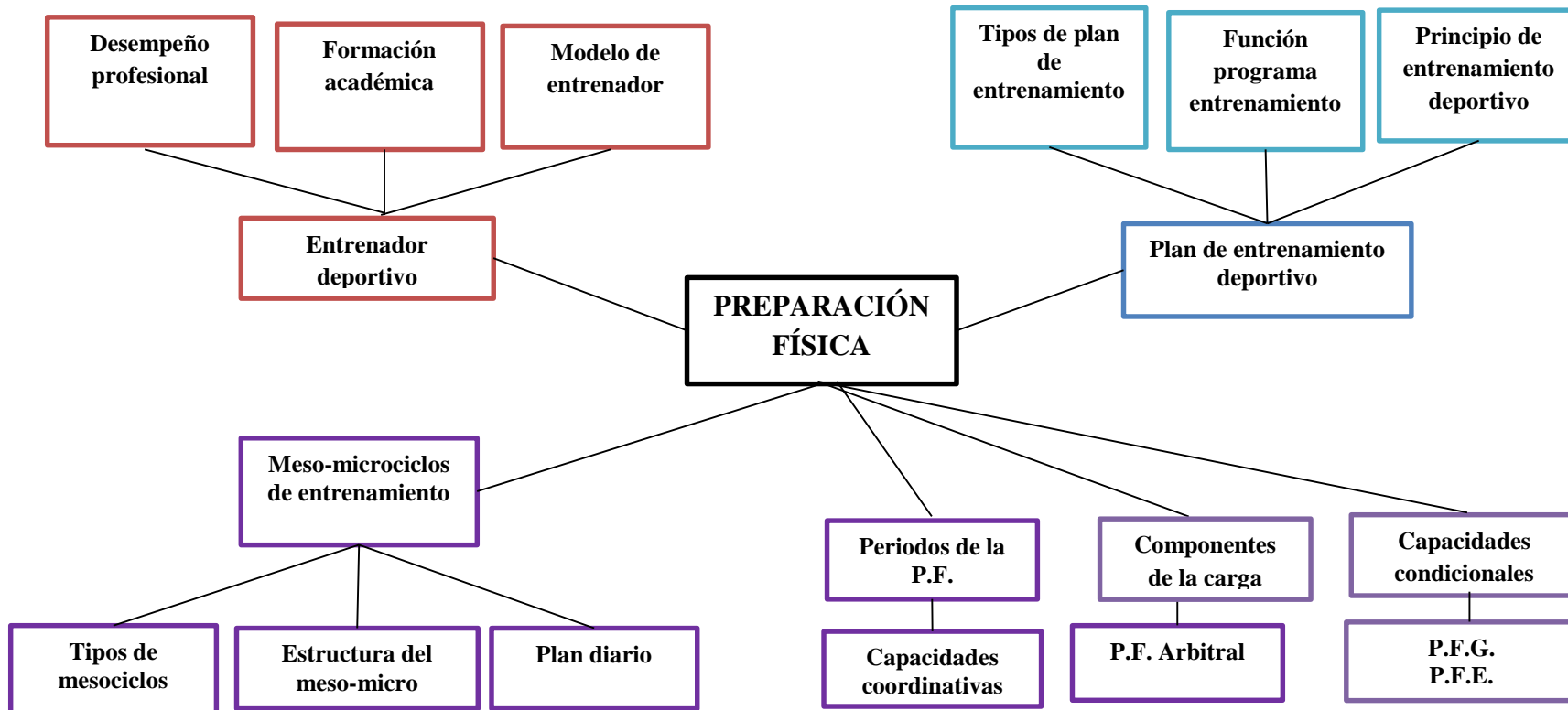


Gráfico 3 Constelación de la Variable Independiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo



### Constelación de Ideas: Variable Dependiente

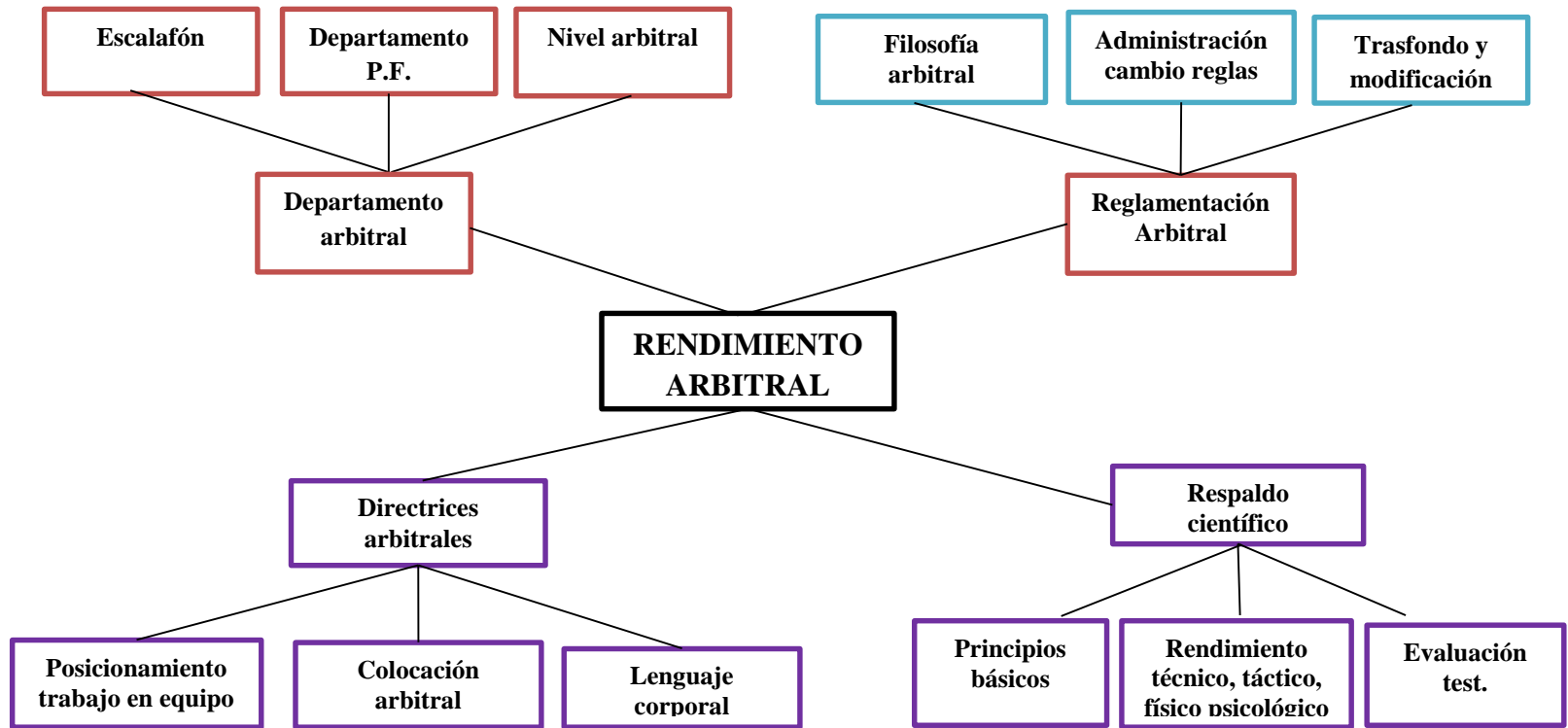


Gráfico 4 Constelación de la Variable dependiente  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### 2.4.1 Variable Independiente

#### ENTRENADOR DEPORTIVO

(Urdaneta, 2012) El entrenador deportivo es el técnico, el preparador físico, el maestro, el pedagogo que dirige todo el proceso de preparación y competencias de los deportistas, estructurando su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa Su formación tiene un amplio impacto en los resultados deportivos a cualquier nivel.

**El desempeño profesional** no es más que el conjunto de características, habilidades y estrategias, que utiliza una persona para desenvolverse en un puesto de trabajo o realizando sus tareas u obligaciones para las cuales se ha capacitado y preparado para cumplir la función asignada. “Cada día la sociedad demanda con más fuerza la formación de profesionales capaces no sólo de resolver con eficiencia los problemas de la práctica profesional sino también y fundamentalmente de lograr un desempeño profesional ético, responsable. (Navio, 2015)

Es preciso destacar que la formación es un proceso sistémico, consciente, esencial en el desarrollo del ser humano, que este presupone la formación del profesional desde las competencias profesionales y sociales: conocimientos, habilidades, valores profesionales y ciudadanos (Fuente, 2016).

(Tort, 2012) **La formación académica**, se asocia a un mejoramiento del desempeño de los profesionales. A esta relación no escapa el vínculo entre el desempeño profesional y la formación del entrenador deportivo. Por otra parte, se reconoce el alcance social del entrenador deportivo y sus potencialidades para el trabajo con diferentes grupos humanos, visto desde el proceso de promoción de la salud y el deporte. Son estos, elementos que puntualizan la dimensión social del entrenador deportivo y el protagonismo que tiene en su desempeño.

Proyectar la formación de entrenadores deportivos, tanto en una especialidad deportiva como el encargado del entrenamiento deportivo, pasa por el estudio de las tendencias actuales del desempeño profesional en el entrenamiento deportivo, estas apuntan al desarrollo de (Oxfords, 2012)

- Habilidades de negociación, capacidad para trabajar virtualmente, la comprensión de software y sistemas Tics corporativos, habilidades de diseño digital, y manejo de redes sociales.
- Pensamiento ágil, capacidad para prepararse para múltiples escenarios, teniendo un pensamiento innovador, hacer frente a temas complejos y ambiguos, manejar paradojas y pensamientos de vida opuestos, con habilidad para ver el panorama completo.
- Habilidades de comunicación interpersonal, creatividad, construcción de relaciones con sus deportistas, trabajar en equipo, así como tener buena comunicación oral y escrita.
- Habilidades de operación y manejo global.

Formar entrenadores deportivos implica concebir contenidos específicos, que resulten en un mejoramiento de la base cognoscitiva para el desempeño profesional. (Moreno, 2014) El entrenador deportivo debe ser un profesional competente, reflexivo y que este permanentemente actualizado, especialmente en lo referente a 3 contenidos:

- El conocimiento específico que se genera del análisis y observación sistemática del comportamiento técnico-táctico del arbitraje en competición.
- El conocimiento que las ciencias del deporte proporcionan a la modalidad deportiva concreta.
- El conocimiento acerca del desarrollo de las destrezas didácticas para dirigir el proceso de entrenamiento o enseñanza deportiva, especialmente las relacionadas con la dirección de grupos deportivos.

(Rushall, 2012) La formación de los entrenadores deportivos debe proveerles de estrategias de elevada efectividad. A través de diferentes sistemas de observación ha identificado un grupo de estrategias efectivas que deberían ser utilizadas por los entrenadores:

- a. Proporcionar frecuentemente feedback e incorporar numerosas sugerencias y actividades.
- b. Proporcionar altos niveles de corrección y re instrucción
- c. Estimular numerosas preguntas y aclaraciones
- d. Comprometerse ante todo con la instrucción
- e. Incidir en el ambiente para conseguir un orden considerable

(Tausch, 2012) Por su parte, establece tres grandes modelos de entrenador deportivo: modelo Autocrático, modelo Integrador y Social y modelo de Dejar Hacer, basándose en la dirección, conducción y control del entrenamiento y en la emocionalidad o relación afectiva que se establece entre el entrenador y el jugador.

En la formación del entrenador deportivo tienen gran peso los criterios de (Urdaneta, 2012), quien propone algunas competencias que debe poseer un entrenador deportivo, las cuales se resumen seguidamente:

- Ofrecer al deportista los conocimientos y las condiciones necesarias y favorables para que puedan desarrollar la práctica de su deporte de manera exitosa, lo que se concreta en la competencia en resultados deportivos.
- Aplicar la metodología del entrenamiento deportivo para lograr la instrucción, educación y desarrollo de sus atletas, independientemente de su edad, sexo y niveles de rendimientos físicos y deportivos.
- Como trabajador del deporte, debe estar pendiente de la prevención y cuidado de la salud de sus atletas, lo que lo obliga a realizar un trabajo

consecuente en la dosificación de la carga, sobre todo para evitar lesiones por muy leves que estas sean.

- Estructurar la actividad pedagógica que desarrolla utilizando los conocimientos que posee desde el punto de vista pedagógico y de la especialidad deportiva, todo con vistas a que el atleta alcance su más alto rendimiento deportivo en dependencia de la etapa y momento de la preparación que se encuentra.
- Cumplir las orientaciones e indicaciones (metodológicas, administrativas) en cuanto al trabajo que debe realizar con su atleta o equipo que señalan las instancias superiores.
- Evaluar sistemáticamente su trabajo y el del deportista.

#### **Modelo de un entrenador deportivo en resumen**

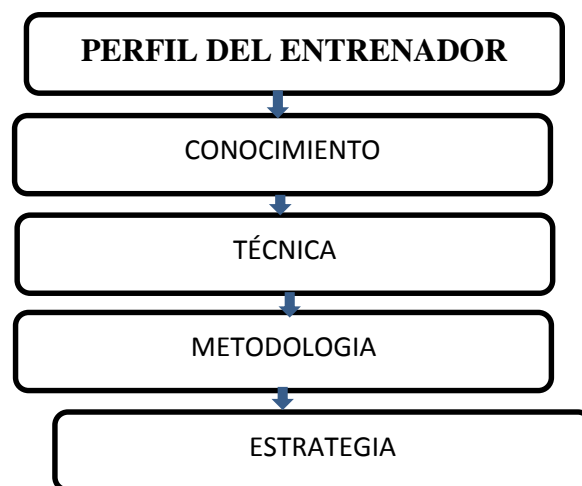


Tabla 1 Modelo de entrenador  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

(Lameiras, Almeida, & Pons, 2014) El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo, perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales, volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

Planificar, es pronosticar, predecir un orden lógico y relacionado del progreso de los trabajos que llevan a conseguir objetivos primeramente especificados, para (Vasconcelos, 2015) la planificación es cualquiera proceso que el instructor continúa para puntualizar las figuras de disposición de guía, a lo largo de diferentes años de experiencia; además, (Campos & Ramón, 2013) aduce que consiste en orientar a la preparación del jugador o árbitro, acorde a una estrategia de edificación progresiva en fases, con el propósito de adquirir el mayor progreso posible en la forma física.

(Cárdenas, 2014) Es un instrumento macro donde se planifica actividades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, psicológicas y recreativas a largo plazo, necesariamente estas actividades deben ser elaboradas y ejecutadas por personas especializadas en el medio.

(Jimenez, 2012) Los continuos adelantos en el deporte han contribuido a que planificación del entrenamiento sea un punto vital para cualquier deportista o instructor, siendo un procedimiento preciso que favorece a establecer ejercicios y movimientos coordinados con el objetivo de corregir la condición física individual y colectiva de los deportistas (futbolistas y árbitros), el cual contiene períodos constituidos para obtener efectos a corto, mediano y largo plazo.

### **Tipos de plan de entrenamiento**

El tipo de entrenamiento seleccionado por cada instructor o guía, es fundamental para la preparación física y técnica de los deportistas sean estos jugadores o árbitros.

De tal manera (Martín, Klaus, & Lehnertz, 2012) establecen dos tipos el **plan de entrenamiento macro**: se conoce como patrones de entrenamientos popularizados, definidos de singularidad y diversificados de acuerdo con los niveles de rendimiento, hacia los cuales se ha de orientar la tarea. **Plan de entrenamiento individual**: se manejan en las condiciones generales de los deportes particulares o donde han trabajado ligado a las situaciones de cada miembro.

El tipo de entrenamiento permite a los deportistas establecer un sistema de entrenamiento sistemático que garantice el desarrollo físico individual y grupal, en términos de rendimiento, orientados a situaciones directas con la toma de decisiones dentro del campo de juego.

Además (Fernández, Delgado, & Delgado , 2016) considera dos ejemplares de adiestramiento que generan el acondicionamiento físico general y específico: “**El entrenamiento general** consiente en exaltar los sucesos eficaces del organismo a niveles que consecutivamente admitirán cumplir un adiestramiento determinado, que sobrelleva a establecer una ordenada condición física, un correcto estado de salud, originando ajustes técnico y tácticos mediante una preparación oportuna”. Por el contrario el **entrenamiento específico** se determina por el problema de seguir consiguiendo adaptaciones, por lo cual se debe efectuar cargas de alta fuerza que indaguen el progreso de la reserva de la capacidad funcional de rendimiento arbitral, cada uno de estos tipos de entrenamiento estarían compuestos de la siguiente manera:

#### **Entrenamiento general:**

- Preparación cardiovascular
- Preparación respiratoria
- preparación neuromuscular

#### **Entrenamiento específico**

- Preparación física especial

- Preparación técnica
- Preparación táctica
- Preparación psicológica

De otro modo el entrenamiento general va de la mano con el entrenamiento específico, creando un acondicionamiento detallado en relación al rendimiento, con ayuda de ejercicios físicos que sobrellevan a establecer el beneficio de una misma persona;. Sin embargo (Weineck, 2015) argumenta diferentes planes de entrenamiento que van en dirección del mejoramiento del desempeño del deportista en general:

**Plan de entrenamiento individual:** Sujeta todas las destrezas primordiales para que cada practicante o árbitro obtenga beneficios óptimos. Se proyecta sobre los objetivos, responsabilidades, dominados métodos del entrenamiento acorde a las necesidades que muestran los deportistas o jueces (Weineck, 2015).

**Plan de entrenamiento grupal:** Reside en instaurar los objetivos que se ha de lograr posterior a un marco de sesiones de ejercicio con el fin de perfeccionar el estado físico del árbitro adentro del terreno de juego, en sus exteriores claves para la formación deportiva a través de los detalles de los ámbitos de carga y de ímpetu de los ejercicios efectuados para mejorar dicho rendimiento (Weineck, 2015).

**Plan de entrenamiento semanal:** Citado asimismo micro ciclo, ubica sobre la colocación de sesiones de preparación de varios días, su contenido es por una parte la distribución de la carga de ejercicio con el fin de laborar etapas definidas dentro del progreso o asentamiento de la forma deportiva hasta llegar a la forma máxima de rendimiento (Weineck, 2015).

**Plan de entrenamiento mensual:** Contiene conocimientos específicos para detallar los diferentes objetivos de carga, los procesos e instrumentos que se requieren para su relajación y otras medidas de recuperación que ayudan al jugador a través de varias secciones de entrenamiento, bajo fases definidas y de profundidad



con el fin de obtener un mayor resultado en el rendimiento del atleta (Weineck, 2015).

Todo tipo de plan de entrenamiento favorece el desarrollo de las capacidades físicas de los árbitros y deportistas en general, provoca en ellos un estímulo sobre la distribución de la carga de ejercicios ejecutados con el objetivo de proyectar una productividad eficiente dentro de un partido de fútbol.

### **Función de un programa de entrenamiento:**

Es aquel que forja el futuro de la organización partiendo de la situación y la realidad actual, comparando con otras entidades deportivas para potenciar el trabajo. Este se pregunta: ¿dónde estamos? ¿a dónde vamos?, ¿estamos encaminados?

Un programa de entrenamiento no acepta el futuro como tal, sino que lo diseña, es aquí donde se elabora la Visión y Misión de la organización. Este programa de entrenamiento tiene la función de implementar y controlar las unidades

### **Procesos de entrenamiento**

**Iniciación.-** En esta etapa, el entrenamiento es de adaptación es decir se le pide poco al deportista, simplemente se intenta que el cuerpo humano empiece a acostumbrarse al ejercicio y al entrenamiento deportivo, el deportista cambia sus hábitos alimenticios, horarios, etc. Estos cambios serán eficientes para el mejorar el sistema de entrenamiento (Cardenas, Alarcón, & Perales, La planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes de equipo, 2014).

**Desarrollo o tecnificación.-** El trabajo en esta etapa es exigente, el deportista ya se ha habituado al entrenamiento, puede hacer mayores esfuerzos siempre haciéndolos suficientemente duraderos para que el cuerpo se pueda volver a habituar y se pueda pasar a un nivel superior. Además se utilizan todo el instrumento de entrenamiento. A partir de aquí los entrenamientos deben ser continuos para que no se pierdan el modelo deportivo conseguidas con el entrenamiento.

**Perfeccionamiento o de alto rendimiento.-** Esta es la última etapa del entrenamiento es donde el deportista acaba de perfeccionar su técnica táctica intenta batir sus propios record y superarse a sí mismo. En este momento el deportista ofrece un alto rendimiento al practicar su deporte.

## **PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**Proceso planificado y complejo.-** (Carrasco, 2013) El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física, los efectos del entrenamiento no son inmediatos.

**Organiza cargas de entrenamiento.-** La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad (Carrasco, 2013).

**Cargas progresivamente crecientes.-** La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga (Carrasco, 2013).

**Estimulan super compensación.-** Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel (Carrasco, 2013).

**Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.-** La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista (Carrasco, 2013).

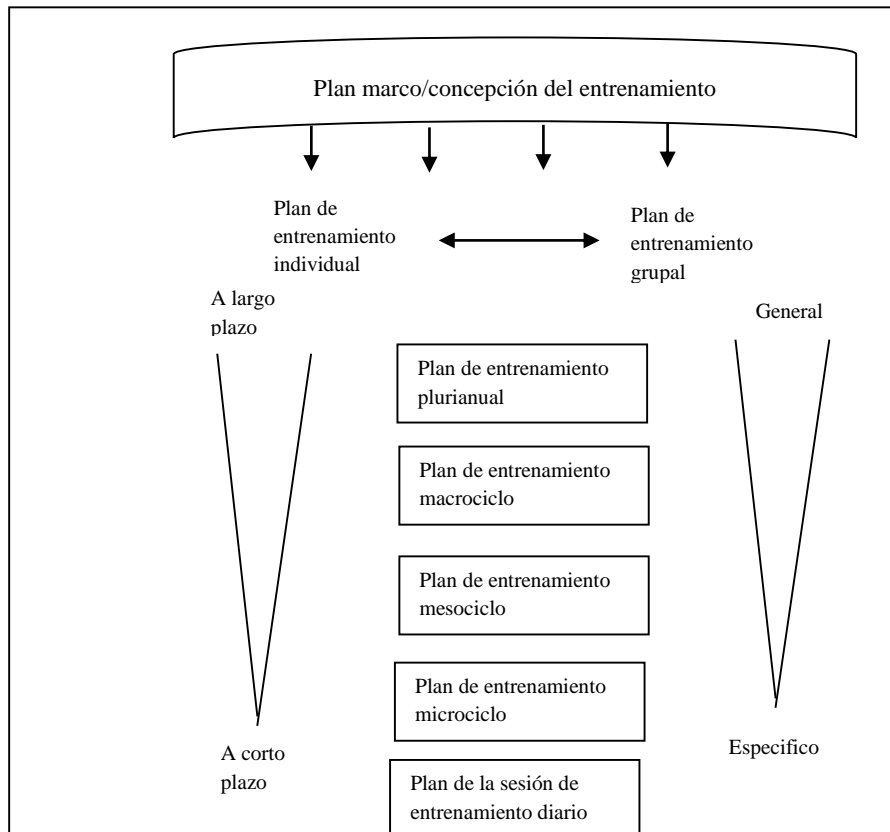


Gráfico 5 Plan de entrenamiento  
 Fuente: (Campos & Ramón , 2013)  
 Adaptado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## MESOCICLOS

(Forteza & Ramirez, 2015) Garantizan el desarrollo de las capacidades habilidades y el perfeccionamiento del gesto técnico-táctico, duran de 3 a 6 semanas, están constituidos por la unión de varios micros (hasta dos meses). Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por micro ciclos.

## **Tipos de mesociclos**

**Entrante o introductorio.-** Su Tipo principal del Periodo es de Preparación dura dos mesociclos.

**Desarrollador.-** Es el aumento de la carga en el entrenamiento, se busca el aumento de las capacidades funcionales de los sistemas orgánicos, la preparación de la técnica-táctica y psicológica, se alternan con los estabilizadores, se caracterizan por la interrupción temporal.

**Estabilizador.-** Es el control del aumento de la carga, permite la adaptación a las exigencias de rendimiento para la siguiente etapa, representa una etapa de transición del entrenamiento deportivo.

**Control.-** Se realiza el control entre los mesociclos básicos y competitivos, sirven para descubrir las deficiencias técnicas - tácticas del arbitranete.

**Precompetitivo.-** Es la puesta a punto del deportista o arbitranete, son previos a una competencia principal, se caracterizan por trabajos de preparación específica, que acercan a la competencia fundamental.

**Competitivo.-** Son las competencias fundamentales que nos permiten comprobar los propósitos y metas planificadas, donde se respetan horas y situaciones extra competencia.

**Recuperatorio.-** (De restablecimiento mantenedor).- Prácticamente el arbitranete después de haber alcanzado su umbral deportivo, entra en el proceso de recuperación donde su carga es suave, y se aplica a través de juegos recreativos.

## **MICROCICLOS**

Son cargas físicas que cambian dentro de sus ondas pequeñas del macrociclo dura hasta dos meses, su existencia se fundamenta por las relaciones de siete días de entrenamiento, son las estructuras entre las cargas y el descanso.

El término microciclo procede del griego mikros que significa pequeño y del latin cyclus y hace referencia a una secuencia de fenómenos que se repiten regularmente. En la metodología del entrenamiento, el término microciclo se refiere al programa de entrenamiento semanal que tiene lugar dentro del programa anual según las necesidades de puesta en forma para el principal objetivo competición del año c (Bompa, 2014).

El microciclo probablemente es la herramienta funcional más importante del entrenamiento, pues su estructura y contenido determinan la calidad del proceso de entrenamiento. Las sesiones que forman un microciclo concreto no son todas de la misma naturaleza. Se alternan según sus objetivos, el volumen, la intensidad y la metodología, los cuales pueden ser dominantes en una fase de entrenamiento específica. (Bompa, 2014)

Según (Bompa, 2014) se puede señalar que el microciclo no es el único plan de entrenamiento a corto plazo. Un maestro griego de los siglos II y III sugirió un sistema denominado Sistema Tetra y este fue Filóstrato; él mencionaba que consistía en un ciclo de entrenamiento de cuatro días que seguía el siguiente orden:

- Día 1 Preparar al deportista con un programa corte y enérgico.
- Día 2 Hacer ejercicio intenso.
- Día 3 Relajarse para revivir la actividad.
- Día 4 Realizar ejercicio moderado.

El principal criterio para los microciclos deriva del objetivo general del entrenamiento, de la mejora de los factores que intervienen en él y del aumento del rendimiento deportivo.

Cuestionado se puede decir en resumen que los microciclos son ciclos, pequeños, son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidas por partes más pequeñas llamadas sesiones de entrenamiento, el autor que denomino como micro ciclos fue Matveyev.

### **Se caracterizan por:**

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

### **Estructura del microciclos**

**Ordinario (O).**- El Microciclo ordinario prepara al organismo para responder a los graduales o corrientes trabajos de entrenamiento. Se caracterizan por un volumen considerable, se los utiliza en el período preparatorio, principalmente en la etapa de preparación general y en algunos casos en la etapa de preparación especial.

**Choque (CH).**- Tiene como finalidad estimular los elevados niveles de intensidad, se caracteriza por el aumento de la intensidad en los procesos de adaptación del organismo. Se utiliza principalmente en la etapa de la Intensidad Preparación Especial.

**Aproximación (A) ó Modelaje Competitivo (MC).**- Se utiliza para preparar al atleta a los ritmos de competencia con relación a la competencia fundamental, su aproximación es variada y ésta se desarrolla previa a la etapa de competencia.

**Competitivo (C).**- De acuerdo al cronograma de la competencia fundamental, se disminuye gradualmente la carga de entrenamiento, teniendo en cuenta el número de competiciones.

**Recuperatorio (R).**- Al final de una serie de microciclos de choque o al final del período, están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de competencia, los procesos de recuperación, se realizan de acuerdo al descanso activo planificado por el entrenador.

## PLAN DE DIARIO

Es el instrumento metodológico – estratégico que prevé el desarrollo del contenido planificado para cada período, es desarrollado durante el tiempo que subsista el encuentro pedagógico (entrenador – Arbitrante)

Consta de tres partes:

- Parte inicial (preparación al arbitrate).
- Principal o fundamental (desarrollo de la carga)
- Final (recuperatorio)

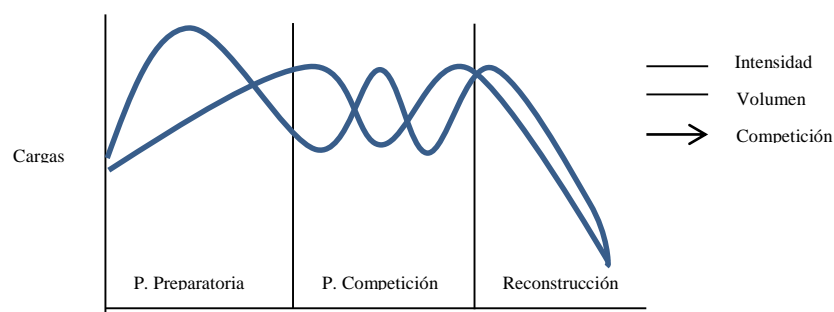


Gráfico 6 Estructura del plan de entrenamiento  
Fuente: (Campos & Ramón , 2013)  
Adaptado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## PREPARACIÓN FÍSICA

El entrenamiento (Martínez, 2012, pág. 13) se origina inicialmente en la primera mitad del siglo XX, y se fortalece en los períodos 60 y 70. Hoy en día, el proceso de adiestramiento se diseña a manera de una (cadena operacional), un paso que contiene un gran número de expertos que contribuyen a mejorar la condición física de los atletas o deportistas de élite.

(Campos & Ramón , 2013, pág. 13) Es un mecanismo fundamental a través del cual se consigue descifrar y concebir el progreso, el perfeccionamiento del cualquier deporte, estas consecuencias alcanzadas es consecuencia directa de la aplicación de métodos de entrenamiento, los cuales, son implementados acorde a la

ciencia y al tipo de necesidad que tienen el deportista. Es decir, se considera como un proceso de que influye el cambio de estado físico, motor, y psicológico.

(Hohmann, Lames, & Letzelter, 2015) Asevera es la construcción planeada y sistemática de las medidas ineludibles (procesos y métodos de entrenamiento) para la producción de resultados perdurables que optimicen el rendimiento físico y competitivo, logrando un desarrollo física, técnico-táctica e intelectual mediante la aplicación de cargas físicas, en los árbitros como en los futbolistas.

En otras palabras el entrenamiento establece el proceso instructivo y didáctico que tiene por propósito el aumento de las capacidades físicas, técnico-motrices, psicológicas de los deportistas o arbitranes a raíz de toda carga física que induce un ajuste en el cambio del organismo, partir del instante que genera cargas físicas aumentando el rendimiento en cada dirección o participación de un encuentro deportivo.

(Martín, Klaus, & Lehnertz, 2012) Indica que se descubre en el exterior de su resultado integrador, pues la disposición en que las capacidades coordinativas y condicionales se puedan convertir en beneficios de desafío obedece en gran medida del nivel de habilidad técnica en el juego, por ello el entrenamiento es el proceso más importante de ajuste a largo plazo del organismo, su atributo, su trabajo consiste en producir de manera óptima el potencial propulsor.

A pesar de estos exactísimos mecanismos de trabajo, el resultado deportivo, el éxito final, sigue obedeciendo, en muy alto porcentaje, del elemento humano; es decir; del jugador mismo, puesto que con su habilidad y un correcto uso de las técnicas y métodos trazados con el pasar del tiempo, contribuye a una importancia constante de ajuste de entrenamiento que ocasiona a que cada miembro (futbolista o árbitro) se desempeñe de manera eficaz y óptima.

Se puede indicar que el entrenamiento o adiestramiento inició a ser regulado con la aparición de los torneos deportivos, esto conlleva a que los deportistas estén



técnicamente preparados física y mental. Cabe aludir que la concentración ordenada del entrenamiento crea un correcto desempeño por parte de los árbitros dentro del encuentro deportivo.

(Serra, 2012) Considera que es la reproducción metódica, habitual y gradual en elasticidades musculares en situación de objetivos puntuales, con el resultado de provocar el ajuste corporal y funcional de los órganos enlazados directa o indirectamente. Asimismo, presume el aumento y perfeccionamiento de las condiciones físicas primordiales y detalladas (aguante, velocidad, fuerza y velocidad) edificadas sobre unos contenidos condicionados, regularizados que incrementa la productividad de los árbitros.

Dentro del ámbito deportivo y de dirección arbitral es de suma importancia poseer una preparación física sistematizada y coordinada (Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) que permita desarrollar las condiciones físicas, en búsqueda de crear bases en la enseñanza técnica y táctica que preparen al árbitro para la competición con el propósito de corregir las cualidades físicas y elevar el rendimiento a la hora de dirigir un encuentro deportivo.

### **Periodos de la preparación física**

(Serra, 2012) Aporta que **la preparación física:** Procura desenvolver equilibradamente las cualidades motoras (Potencia, velocidad, resistencia y elasticidad y otros) dividiendo en algunas periodos de entrenamiento:

**Periodo preparación General:** Es el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas para cada disciplina deportiva, constituyen la base integral motriz del deportista, la ampliación de las capacidades físicas y la elevación de las capacidades funcionales, Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global, resolviendo los problemas de estabilización de los sistemas del organismo.

**Periodo de Preparación Específica:** Es el desarrollo de las conductas motrices específicas, que están relacionadas con la disciplina de trabajo, tiene mucho que ver con los hábitos de la técnica deportiva son más resistentes y se mantienen. Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

**Periodo de Competición:** Se mantiene la forma deportiva, expresada en mejoras de sus resultados técnicos en las competiciones. Se realizará a un volumen bajo y una intensidad alta (para poder rendir al máximo en las competencias deportivas).

- a. **Pre-competitivo:** tiene como finalidad la participación en competencias previas.
- b. **Competitivo:** lograr mejores resultados técnicos en las principales competiciones.

**Periodo Transitorio:** Su tarea principal consiste en asegurar la recuperación completa del atleta de los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Este periodo de transición es para prevenir el sobre entrenamiento mediante el descanso activo. Es importante entender este periodo no como una interrupción del entrenamiento sino la continuidad del mismo. Varios autores consideran que el periodo de transición se subdivide en dos etapas: una de recuperación o regeneración y otra de preparación al comienzo del entrenamiento hacia el periodo preparatorio. Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja.

En otras palabras la preparación física es un proceso continuo de ejercicios físicos generales y específicos sujetos a las capacidades que posee el deportista (potencia, firmeza, rapidez y elasticidad) con el propósito de alcanzar una adaptación, equilibrio, regularidad, compromiso, contraste propulsor de los árbitros y así lograr un mejor rendimiento físico dentro del campo de juego al instante de conducir un partido de fútbol y así tomar las mejores decisiones en cada jugada que se presente con los futbolistas.

## **Componentes de la carga física**

Según (Vargas, 2013) “Se trata de la intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia de la carga. Son magnitudes significativas para determinar (dosificar) las cargas en el entrenamiento; dichos componentes se influyen mutuamente, y también recibe los nombres de parámetros, normas, vectores o características de la carga. Todos los componentes de carga en conjunto formulan la carga total. Los componentes de las cargas no están aislados uno de los otros se condicionan recíprocamente y por lo tanto siempre deben ser considerados en su totalidad”.

Para (Martínez de Haro, 2016) en la “adecuación de la dinámica de las cargas. Recuerda que la carga tiene dos componentes principales: el volumen, intensidad, densidad, duración, frecuencia”.

**Volumen.-** Cantidad o magnitud del trabajo que realiza el estudiante y se manifiesta: peso, repeticiones, tiempo, distancia etc.

**Intensidad.-** Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiestas en relación con la capacidad de trabajo del estudiante el porcentaje que representa para este peso, tiempo, distancia. Se manifiesta en la forma de realización del ejercicio rapidez de ejecución su frecuencia e intensidad.

**Densidad.-** Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación.

**Duración.-** Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio.

**Frecuencia.-** Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.

### **Capacidades físicas condicionales**

(Arrieta, 2013) Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo, y son:

Flexibilidad

Fuerza

Resistencia

Velocidad

### **Capacidades físicas coordinativas**

(Arrieta, 2013) En su Guía de Cultura Física manifiesta que: “Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia”.

La clasificación al momento comprende seis capacidades, que se detalla:

Diferenciación

Acoplamiento

Orientación

Equilibrio

Cambio

Relajación

## **La preparación física del árbitro**

Según (Casa S. , 2016) Conforme a los tipos de necesidades y el esfuerzo físico que la labor arbitral requiere, que en el entrenamiento se puede considerar cuatro puntos de vista para la preparación física del árbitro, los cuales actúan entrelazados entre sí, ya que no pueden darse sistemas de entrenamiento ni ejercicios que incidan exclusivamente sobre alguno de estos campos por separado:

1. Sensorial
2. Motriz
3. Anatómico
4. Orgánico

### **Preparación física general:**

Dentro de la preparación física existen diferentes técnicas y métodos de preparación física, que permiten aportar al progreso de la productividad y desempeño del árbitro en cada jugada presentada dentro de un partido de fútbol. Por lo tanto (Platonov & Bulatov, 2013) menciona tres tipos de preparación física:

**Velocidad de Reacción.-** Las grandes aceleraciones producidas en el desarrollo del juego, precisan altos índices de velocidad de reacción del arbitraje para que su actuación obtenga la rentabilidad deseada.

**Resistencia Muscular.-** El objetivo es adquirir la resistencia muscular precisa para que los grupos musculares de nuestros jugadores obtengan los rendimientos máximos que son capaces de desarrollar, considerando, que cada encuentro tiene tiempo ilimitado para su culminación.

**Coordinación y Relajación.-** Determinar que constituyen valencias secundarias en el proceso de preparación del árbitro.

## **Preparación física especial**

Según (Gilles, 2013) es la formación de las condiciones físicas, en donde se muestran en las disposiciones motoras, necesarias en el ejercicio. La instrucción de las aptitudes de fuerza y velocidad, de resistencia y flexibilidad forma el contenido determinado de la preparación física.

### **El entrenamiento de la resistencia: (capacidad motriz)**

(Garcia, 2013) Es la capacidad máxima de consumo de oxígeno del arbitante en un tiempo prolongado, hay que hacer referencia que la capacidad está íntimamente relacionada con el sistema de transporte porta-oxígeno, dentro de él tiene vital importancia el corazón como tal órgano motor. Para aportar un mayor volumen de oxígeno en el mínimo de tiempo sólo hay dos vías:

Incrementando el número de expulsiones cardíacas de sangre.

Incrementando el volumen de sangre en cada expulsión del corazón.

Frecuencia cardiaca de 130 a 170 p/m

Una deuda de O<sub>2</sub> del 5 al 10%

El nivel de ácido láctico asciende hasta 4 milimoles de lactato

Con una absorción de O<sub>2</sub> del 50 – 75% de la máxima (VO<sub>2</sub> max)

**Repertorio de Ejercicios.-** las carreras continuas, fartlek, intervalos repeticiones y otros, deben ser aplicados de acuerdo al plan de entrenamiento durante todo el año, siendo la base para un buen estado físico.

### **El entrenamiento de la fuerza: (capacidad motriz)**

(Garcia, 2013) Es la capacidad de oponerse a una resistencia y operar frente a ella por el esfuerzo muscular, por lo que se hace necesario conseguir grandes índices de fuerza explosiva. Es necesario conocer el valor de la carga según queramos

desarrollar sesiones de distinta intensidad. Igualmente determinar el número de repeticiones que le corresponden a cada valor de la carga asignada.

Intensidad Sesión	Valor Carga	No. Repeticiones
Alta	60 – 85 por 100	4 – 8
Media	50 – 75 por 100	6 – 10
Baja	40 – 65 por 100	8 – 12

Tabla 2 Entrenamiento de la fuerza  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Los grupos musculares, a los cuales debe aplicarse una determinada carga o trabajo, esta direccionados a la necesidad del entrenamiento arbitral.

**Repertorio de Ejercicios.-** es importante utilizar el plan de cargas para cada sesión de entrenamiento, el entrenador debe ser creativo y para realizar entrenamientos dinámicos.

### **El entrenamiento de la velocidad: (capacidad motriz)**

(Garcia, 2013) Se considera como la capacidad física de realizar un movimiento o de cubrir un espacio, en las condiciones dadas, en el menor tiempo posible.

Velocidad de Reacción.- Es el tiempo que medía entre la aparición del estímulo y la aplicación de la respuesta.

Velocidad de Desplazamiento.- Comprende el tiempo invertido desde que la orden recibida en los grupos musculares surte efecto motriz, hasta la culminación del movimiento o desplazamiento pretendido.

Velocidad mental.- Bajo su aspecto de velocidad de decisión, que consiste en la determinación de una respuesta al problema previo a una estimulación.

**Repertorio de Ejercicios.-** Las actividades físicas de velocidad son ejecutadas en distancias, cortas medias, largas, acorde al plan de trabajo.

### **El entrenamiento de la flexibilidad: (capacidad motriz)**

(Garcia, 2013) Es la capacidad de movilizar una o un grupo de articulaciones hasta su máxima amplitud, lo que significa que tiene que requerir el concurso de los elementos de cada articulación. Es una capacidad de involución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo.

Flexibilidad absoluta.- cuando nos referimos a la máxima capacidad de las estructuras músculo-ligamentosas.

Flexibilidad de trabajo.- Refiriéndonos al grado de amplitud alcanzado en el transcurso de una ejecución real del movimiento.

Flexibilidad residual.- al hablar del nivel de amplitud siempre superior al de trabajo que el deportista debe desarrollar para evitar la rigidez que pueda afectar a la coordinación del movimiento. Hay dos tipos de flexibilidad, flexibilidad activa (se consigue con la propia acción de los grupos musculares), y flexibilidad pasiva (se consigue con la propia acción de la musculatura y la fuerza adicional de un agente externo). Los tres principales factores que determinan a la flexibilidad son la herencia genética (constitución anatómica), la edad (los niños son más flexibles que los adultos) y el sexo (las mujeres son más flexibles que los hombres).

### **Entrenamiento del equilibrio: (capacidad perceptiva motriz)**

(Garcia, 2013) Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.



Equilibrio estático.- Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Un ejemplo de equilibrio estático podría ser un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

Equilibrio dinámico.- Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento, es decir, el equilibrio que haces mientras corres

### **Entrenamiento de la agilidad: (capacidades resultantes)**

(Garcia, 2013) Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

### **Componente Psicológico**

(Cardenas, José, & José, El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo, 2015) A pesar de que la Historia de la Psicología puede interpretarse como una búsqueda constante de nuevos caminos para mejorar los criterios de observación e interpretación de las acciones humanas, el arbitraje /juicio deportivo ha recibido una escasa atención por parte de los investigadores”.

Según (Barrios, 2014) En la intervención psicológica dentro del contexto de árbitros / referees dicen: “Toda la investigación y aplicación de técnicas y herramientas que tiendan a mejorar habilidades mentales se ha centrado hasta ahora en la figura del deportista.

A partir de nuestra experiencia queremos equiparar a la figura del árbitro a la del deportista, en función de que la mejora y la superación de uno, causa el mismo efecto en el otro”.

## El entrenamiento mental

(Ramón, 2012) No es una opción, es una necesidad, es un requisito cada vez más reconocido en la preparación de los profesionales del deporte, su beneficio permitirá mejorar el espectáculo deportivo, reducir los niveles de conflictividad dentro del campo de juego, así como preservar la salud mental de los árbitros. El psicólogo deportivo es una opción la decisión está en cada uno de los protagonistas del mundo deportivo la opción una vez más será suya.

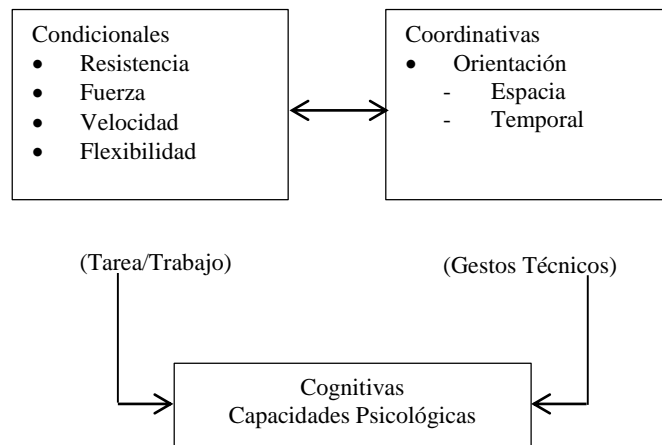


Gráfico 6 Preparación Física

Fuente: (Campos & Ramón , 2013)

Adaptado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## **2.4.2 Variable Dependiente**

### **EL DEPARTAMENTO ARBITRAL**

(F.E.F, Estatuto y reglamento, 2015) Comisión Nacional de Árbitros es un organismo permanente de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Le corresponde organizar, dirigir y controlar la actividad arbitral en el fútbol del país, de conformidad con las leyes del Ecuador, los reglamentos internacionales, el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y el presente reglamento.

#### **Composición del departamento de arbitraje**

Es una subcomisión de la Comisión Nacional de Árbitros la que se encarga en la designación y lo administrativo y la evaluaciones académicas de charlas seminarios cursos y cursillos de los árbitros del país.

#### **Escalafón de árbitros**

(F.E.F., 2015) En el Art. 16 dice: .- “La Comisión Nacional de Árbitros, hasta el treinta de enero de cada año clasificará a los árbitros en un escalafón, en las siguientes categorías”;

En el mencionado Reglamento se detalla las categorías de la siguiente forma:

“QUINTA CATEGORÍA: Estará integrada por los árbitros escalafonados por la Comisión Nacional de Árbitros que actúan en el fútbol aficionado”.

“CUARTA CATEGORÍA: Integrada por los árbitros escalafonados por la Comisión Nacional de Árbitros, de acuerdo con lo establecido en el Manual de Procedimientos y actuarán, exclusivamente, en los torneos de las categorías formativas, como asistentes o cuarto árbitro y de ser necesario, como centrales”.

(Casa S. , 2016) En esta categoría se encuentran los árbitros que se inician, es decir, los recién graduados, pero no por ese motivo sin experiencia, se gradúan pasando un curso exigido la aprobación el cual consta con un riguroso pensum de estudio, el que deben aprobar para lograr la aprobación, la edad cronológica del aspirante se recomienda a partir de los 15 años y está vigente para los géneros.

Además, se puede señalar que en el desempeño laboral son los que dirigen los partidos de las categorías formativas la sub 12- sub 14 como árbitros centrales y árbitros asistentes.

“TERCERA CATEGORÍA: Integrada por el número de árbitros que determinare la Comisión Nacional de Árbitros, quienes actuarán como jueces centrales, asistentes o cuarto árbitro en los campeonatos de las categorías formativas y en la segunda categoría según el caso y de acuerdo a lo establecido en este reglamento y Manual de Procedimientos”.

Es una categoría intermedia donde siguen en formación y dirigen los partidos de las categorías formativas sub 12- sub 14 –sub 16 sub 18 como centrales y árbitros asistentes y en los partidos de segunda y reserva su función es como árbitro asistentes.

“SEGUNDA CATEGORÍA: Son quienes actuarán como árbitros, asistentes o cuarto árbitro en los partidos de primera o segunda categoría, en caso de ser necesario, de acuerdo con lo establecido en este reglamento, en reglamentos especiales y en el Manual de Procedimientos”.

Comentando se puede decir que en esta categoría es de tener mucho interés para los dirigente de los árbitro por cuanto aquí es donde escogen su especialidad como árbitro centrales o árbitros asistentes para subirlas a primera categoría B y su desempeño laboral es como árbitros centrales y árbitros asistentes en los partidos de segunda categoría de reserva y como cuarto árbitro en los partidos de primera B.

“PRIMERA CATEGORÍA "A": 1A.- Integrada hasta por quince árbitros incluidos los árbitros del listado internacional FIFA, quienes se denominarán árbitros de la

primera “A”; 1AA.- Integrada hasta por veinte árbitros asistentes, incluidos los árbitros del listado internacional FIFA, quienes se denominaran asistentes de primera “A””.

“PRIMERA CATEGORÍA "B": 1B.- Integrada hasta por dieciocho árbitros, quienes se denominarán árbitros de primera “B” 2BA.- Integrada hasta por dieciocho árbitros, quienes se denominarán asistentes de primera “B””.

Son los que dirigen el Campeonato Nacional de fútbol tanto los centrales como los asistentes conjuntamente con los árbitros de categoría FIFA.

### **Departamento de Preparación Física**

Es una subcomisión de la Comisión Nacional de árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol la encargada de las evaluaciones físicas de los árbitros del país.

### **Niveles del árbitro**

(Muñoz R. , 2012) En la preparación general del árbitro de fútbol se toma en consideración los siguientes niveles:

#### **Nivel Técnico**

Compuesto por la suma de elementos y cuestiones de carácter teórico – práctico, referentes a reglamento, penalizaciones, métodos, etc.

#### **Nivel Estético**

Que abarca aquellos factores de índole externa que conforma la apariencia personal del árbitro y coadyuvan a dar a sus diferentes movimientos un carácter armónico.

## **Nivel Psicológico**

Referido al conjunto de actividades de tipo intelectual que el árbitro realiza.

## **Nivel Físico**

Comprende aquellas condiciones requeridas para la realización de unos determinados esfuerzos, considerados desde una perspectiva sensorial, motriz, anatómica y orgánica.

## **REGLAMENTACIÓN ARBITRAL**

(Conceptos.com, 2015) El concepto de árbitro, es discutido la etimología de la palabra árbitro. Se sostiene que proviene del vocablo latino “arbiter” de donde “ad” es hacia y “batere” dirigirse o ir, aludiendo que en caso de conflicto de intereses se recurre a un árbitro para que los solucione.

Según (FIFA, 2015, pág. 15) el reglamento del árbitro es considerado “como técnicas y reglas que brindan a los árbitros, una columna competente en el ámbito deportivo, puesto que se fundamenta en el ámbito administrativo y en las reglas de juego”.

## **Filosofía y espíritu de las Reglas**

(IFAB, 2017- 2018) El fútbol es el deporte más apreciado a escala mundial. Se juega en todos los países y a muchos niveles diferentes. Las Reglas de Juego del fútbol son iguales en todo el mundo, desde la Copa Mundial de la FIFA™ hasta un partido entre niños en un pueblo remoto.

El hecho de que se apliquen las mismas Reglas en cada partido de cada confederación, país, ciudad y población es una considerable fortaleza que se debe

preservar. También es una oportunidad que se debe aprovechar para beneficiar al mundo del fútbol en todos los lugares.

El fútbol debe tener Reglas que hagan que el juego sea ‘limpio’; la deportividad es un elemento fundamental de la belleza de este apasionante juego; se trata de una característica vital del ‘espíritu’ del juego. Los mejores partidos son aquellos en los que el árbitro raramente tiene que intervenir, ya que los jugadores compiten con respeto mutuo, y respetando las Reglas y a los miembros del equipo arbitral.

### **Administración de los cambios en las Reglas**

(IFAB, 2017- 2018) Las primeras Reglas ‘universales’ del fútbol se redactaron en 1863; en 1886 se fundó The International Football Association Board (el IFAB), compuesto por las cuatro asociaciones de fútbol. La FIFA se unió al IFAB en 1913.

Para que se modifique una Regla, el IFAB debe tener la convicción de que el cambio beneficiará al juego. Esto a veces significa que la propuesta se pondrá a prueba, como en las actuales pruebas de los árbitros asistentes de vídeo (AAV) y el 4o sustituto en el tiempo suplementario. Para cada cambio propuesto, como se observó en la significativa revisión y modernización de las Reglas de Juego de 2016/17, se hace hincapié en estos aspectos: justicia y deportividad, integridad, respeto, seguridad, el disfrute de los participantes y la manera en que la tecnología puede beneficiar al juego. Las Reglas también deben motivar a todos a participar, independientemente de sus circunstancias personales o capacidad.

Aunque se producen accidentes, las Reglas deben lograr que el juego sea lo más seguro posible. Esto requiere que los jugadores muestren respeto por sus adversarios, y los árbitros deben fomentar un entorno seguro tratando con firmeza a aquellos que desplieguen un juego demasiado agresivo y peligroso.

Las Reglas encarnan la intransigencia con el juego no seguro en sus frases de orden disciplinario, p. ej.: ‘disputa temeraria’ (amonestación – tarjeta amarilla) y ‘poner

en peligro la integridad física de un adversario’ o ‘con uso de fuerza excesiva’ (expulsión – tarjeta roja).

El fútbol debe ser atractivo y agradable para los jugadores, los miembros del equipo arbitral, los entrenadores, así como los espectadores, aficionados, administradores, etc. Las Reglas deben contribuir al interés y al disfrute del juego para que personas de todas las edades, razas, religiones, culturas, sustratos étnicos, sexos, orientaciones sexuales, discapacidades, etc., deseen participar y disfrutar de su experiencia con el fútbol.

### **Trasfondo de la revisión de 2017/18 de las Reglas**

(IFAB, 2017- 2018) La revisión de 2016/17 de las Reglas de Juego probablemente fue la de mayor alcance y la más exhaustiva en la historia del IFAB. El objetivo era lograr que las Reglas fueran más claras y accesibles, y garantizar que reflejen las necesidades del juego moderno.

Además de las aclaraciones, hay algunos cambios que son ampliaciones de los principios establecidos en la revisión de 2016/17, por ejemplo:

- La filosofía por la cual se rebaja la sanción disciplinaria de expulsión (tarjeta roja) a amonestación (tarjeta amarilla) por ‘malograr una oportunidad manifiesta de gol en el área de penalti si la infracción constituía una tentativa de jugar el balón, a partir de ahora se aplica a ‘detener un ataque prometedor en el área de penalti, que ya no será amonestación (tarjeta amarilla) si la infracción constituye una tentativa de jugar el balón.
- Se penalizará con un tiro libre directo a un jugador que entre en el terreno de juego sin el debido permiso del árbitro e interfiera en el juego, de la misma manera que sucede con un sustituto o miembro del cuerpo técnico la asamblea general anual número 131 del IFAB el 3 de marzo de 2017 también se aprobaron varios cambios significativos para contribuir a desarrollar y promover el fútbol, entre ellos:



- La introducción de exclusiones temporales (bancos de castigo) como posible sanción alternativa a una amonestación (tarjeta amarilla) en el fútbol de juveniles, veteranos, discapacitados y fútbol base/amateur (categorías inferiores)
- La ampliación del uso de las sustituciones ilimitadas al fútbol de juveniles, veteranos y discapacitados (ya se permiten en las categorías inferiores del fútbol, es decir, el fútbol base/amateur)

### **El futuro**

(IFAB, 2017- 2018) El IFAB ha aprobado una estrategia para 2017-22 que consiste en analizar y tomar en consideración las propuestas de cambios para comprobar si beneficiarán al juego. Esto implicará centrarse en tres aspectos importantes:

#### **Juego justo y deportivo e integridad**

¿El cambio propuesto fortalecer la justicia y deportividad del juego y la integridad en el terreno de juego?

#### **Universalidad e inclusión**

¿El cambio propuesto beneficiará al fútbol en todos los niveles por todo el mundo?  
 ¿El cambio propuesto alentará a participar en el fútbol y disfrutarlo a más personas de todo tipo de perfiles y niveles de capacidad?

#### **Incorporación progresiva de la tecnología**

¿El cambio propuesto influirá positivamente en el juego?

(IFAB, 2017- 2018) Durante los próximos meses, el IFAB, en colaboración con sus paneles expertos, consultará ampliamente una serie de importantes cuestiones relacionadas con las Reglas, entre ellas:

El comportamiento de los jugadores, centrándose especialmente en:

- El papel del capitán
- Medidas para reducir las pérdidas de tiempo
- El tiempo de juego efectivo
- Un posible sistema más equitativo para ejecutar los tiros desde el punto de penalti
- El posible uso de tarjetas rojas para miembros del área técnica que no juegan
- Mano

El IFAB proseguirá con el experimento de los árbitros asistentes de vídeo (AAV) con alrededor de 20 competiciones, entre ellas la FIFA, llevando a cabo experimentos ‘en vivo’ con los protocolos establecidos en 2016. Además, algunas competiciones seguirán experimentando con la autorización de un 4º sustituto para los equipos en el tiempo suplementario, Las decisiones se tomarán en la AGA número 132 del IFAB en 2018.

### **Modificaciones en las reglas**

(IFAB, 2017- 2018) La universalidad de las Reglas de Juego implica que el juego es básicamente el mismo en todo lugar del mundo y en todos los niveles. Además de fomentar un entorno ‘justo y deportivo’ y seguro en el que se pueda disputar el juego, las Reglas también deberán favorecer la participación y el disfrute.

Históricamente, el IFAB ha concedido a las asociaciones nacionales de fútbol cierta flexibilidad para modificar las Reglas ‘organizativas’ en categorías de fútbol específicas. No obstante, el IFAB tiene la certeza de que en lo sucesivo se deberá dar más flexibilidad a las asociaciones nacionales de fútbol para modificar aspectos

de la manera de organizar el fútbol si esto redundaría en un beneficio para el fútbol en su propio país.

La manera de disputar y arbitrar el juego debe ser la misma en cada campo de fútbol del mundo, desde la final de la Copa Mundial de la FIFA™ hasta la población más pequeña.

En consecuencia, la asamblea general anual número 131 del IFAB celebrada en Londres el 3 de marzo de 2017 convino de manera unánime que las asociaciones nacionales de fútbol (y las confederaciones y la FIFA) a partir de ahora deberán tener la posibilidad, si lo desean, de modificar todos o algunos de los siguientes aspectos organizativos de las Reglas de Juego del fútbol que supervisan:

**En el caso del fútbol de juveniles, veteranos, discapacitados y las categorías inferiores del fútbol (fútbol base/amateur):**

Dimensiones del terreno de juego

Tamaño, peso y material del balón

Distancia entre los postes de meta y altura del travesaño

Duración de las dos mitades (iguales) del juego (y de las dos mitades iguales de tiempo suplementario)

El uso de sustituciones ilimitadas

El uso de exclusiones temporales (bancos de castigo) para algunas amonestaciones (tarjetas amarillas) o todas ellas.

**Para todos los niveles, excepto competiciones en las que participe el 1er equipo de los clubes de la división superior o equipos internacionales absolutos:**

El número de sustituciones que se autoriza a cada equipo, hasta un máximo de 5.

Además, para conceder a las asociaciones nacionales de fútbol una mayor flexibilidad para beneficiar y desarrollar su fútbol nacional, la AGA del IFAB aprobó los siguientes cambios relativos a las ‘categorías’ del fútbol:

- El fútbol femenino ya no es una categoría separada y ahora tiene el mismo estatus que el fútbol masculino
- Se han retirado los límites de edad para juveniles y veteranos: las asociaciones nacionales de fútbol, las confederaciones y la FIFA tienen flexibilidad para decidir las restricciones de edad de estas categorías
- Cada asociación nacional de fútbol determinará qué competiciones de los niveles inferiores del fútbol son designadas como ‘categorías inferiores’ de fútbol

Las asociaciones nacionales de fútbol tienen la opción de aprobar diferentes modificaciones para diferentes competiciones; no se exige aplicarlas universalmente ni aplicarlas todas. **En cambio, no se permite ningún otro tipo de modificaciones.**

Se pide a las asociaciones nacionales de fútbol que informen al IFAB de su uso de estas modificaciones, a qué niveles, esta información, y especialmente el(los) motivo(s) por los que aplican las modificaciones, puede poner de relieve ideas o estrategias de desarrollo que el IFAB podrá transmitir para contribuir a desarrollar el fútbol en otras asociaciones nacionales de fútbol.

Al IFAB también le interesaría mucho saber de otras posibles modificaciones de las Reglas de Juego que podrían aumentar la participación, hacer que el fútbol sea más atractivo y fomentar su desarrollo mundial.

Por tanto, es el proceso o técnica que se utiliza para solucionar las polémicas que surgen en el ámbito futbolístico, permite aplicar metódicamente cada una de las reglas futbolísticas e interpretar la jugada existente dentro del campo de juego y manejar pasos significativos en la funcionamiento del arbitraje, con procesos

técnicos se toma decisiones en los partidos de fútbol, en relación al concepto determinado por la FIFA. Además, se puede modificar y adaptar las Reglas de Juego en los partidos disputados por menores de 16 años, equipos femeninos, futbolistas veteranos (mayores de 35 años) y Futbolistas con discapacidades.

El árbitro debe conocer y aplicar correctamente el reglamento; es decir, tomar en consideración las 17 reglas de juego, emitidas por la FIFA:

1. El terreno de juego.
2. El balón.
3. El número de jugadores.
4. El equipamiento de los jugadores.
5. El árbitro.
6. Los árbitros asistentes.
7. La duración del partido.
8. El inicio y la reanudación del juego.
9. El balón en juego o fuera de juego.
10. El gol marcado.
11. El fuera de juego.
12. Faltas e incorrecciones.
13. Tiros libres.
14. El tiro penal.
15. El saque de banda.
16. El saque de meta.
17. El saque de esquina.

### **Conocer el deporte**

Para (González, 2015) indica que conocer el deporte es un hecho justificado que la práctica de un deporte provee de un buen conocimiento del mismo y de las situaciones más habituales.

El árbitro o juez es el responsable de dirigir los encuentros deportivos; por lo cual; es la persona encargada de estudiar y conocer los lineamientos y reglamentos del fútbol, de eso depende las críticas sobre su desempeño. Además, la labor que conlleva los árbitros se encuentra constantemente cuestionado bajo la lupa, exalta la razón de derrotas o sanciones, debe tomar decisiones de lugar que se encuentre, sin permitir la rectificación.

## **DIRECTRICES ARBITRALES**

(IFAB, 2017- 2018) Estas directrices contienen recomendaciones prácticas para los miembros del equipo arbitral, las cuales complementan la información de las Reglas de Juego.

En la Regla 5 se hace referencia a que los árbitros actúan de conformidad con las Reglas de Juego y el «espíritu del juego». Los árbitros deben valerse del sentido común y tomar en cuenta este espíritu al aplicar las Reglas de Juego, especialmente al determinar si un partido debe dar comienzo o continuar.

Esto se aplica especialmente en las categorías inferiores del fútbol, en las que quizá no siempre sea posible aplicar estrictamente las reglas. Por ejemplo, a menos que existan dudas relativas a la seguridad, el árbitro debería permitir que un partido comience/prosiga si:

- Falta uno o varios banderines de esquina;
- Existe una imprecisión menor en la marcación del terreno de juego, como en el cuadrante de esquina, el círculo central, etc.;
- Los postes o travesaños de las porterías no son blancos.

En tales casos, el árbitro deberá, con el consentimiento de los equipos, iniciar continuar el partido y presentar un informe a las autoridades competentes.

Se utilizarán las siguientes abreviaturas:

- AA = árbitro asistente
- AAA = árbitro asistente adicional

## **Posicionamiento, movimiento y trabajo de equipo**

### **1. Posicionamiento y desplazamientos**

La mejor posición es aquella que permita al árbitro tomar la decisión correcta.

Todas las recomendaciones respecto a la ubicación en un partido deberán ajustarse empleando información específica sobre los equipos, los jugadores y las situaciones de juego.

#### **Recomendaciones:**

- El juego debería desarrollarse entre la posición del árbitro y la del árbitro asistente principal.
- El árbitro asistente principal deberá encontrarse en el campo de visión del árbitro; este utilizará por lo general un sistema de diagonal amplia.
- Una posición lateral al juego ayudará a mantener el juego y al AA principal en su campo visual.
- El árbitro estará suficientemente cerca de la jugada para observar el juego, pero no deberá interferir en el mismo.

Lo que se debe ver» no ocurre siempre cerca del balón. El árbitro también prestará atención a:

- Enfrentamientos entre jugadores lejos del balón;
- Posibles infracciones en el área hacia donde se dirige el juego;
- Infracciones que ocurran tras haberse alejado el balón.

## **Posicionamiento de los árbitros asistentes y árbitros asistentes adicionales**

(IFAB, 2017- 2018) El árbitro asistente deberá hallarse a la altura del penúltimo defensor o del balón, si este se encuentra más cerca de la línea de meta que el penúltimo defensor. El árbitro asistente siempre deberá situarse de cara al terreno de juego, incluso mientras corra.

Deberán desplazarse lateralmente para distancias cortas, lo cual resulta particularmente importante en el momento de juzgar las situaciones de fuera de juego, y ofrecen al árbitro asistente un mejor campo visual.

El árbitro asistente adicional se posicionará detrás de la línea de meta, excepto cuando sea necesario desplazarse por la línea de meta para analizar una situación de gol dudoso. No está permitido que el árbitro asistente adicional entre en el terreno de juego, salvo en circunstancias excepcionales.

## **2. Colocación y trabajo de equipo**

### **Consultas**

Para consultas sobre decisiones disciplinarias, el contacto visual y una señal discreta con la mano entre el árbitro asistente y el árbitro principal pueden ser suficientes. Cuando fuera necesaria una consulta directa, el árbitro asistente podrá adentrarse en el terreno de juego dos o tres metros. Al conversar, el árbitro y el árbitro asistente deberán situarse de cara al terreno de juego para evitar ser escuchados y para observar a los jugadores y el terreno de juego.

### **Saque de esquina**

Durante un saque de esquina, el árbitro asistente se colocará detrás del banderín de esquina, a la altura de la línea de meta, pero no deberá interferir en el jugador que



ejecute el saque de esquina y deberá comprobar que el balón se coloque adecuadamente en el cuadrante de esquina.

### **Tiro libre**

Durante un tiro libre, el árbitro asistente deberá ubicarse a la altura del penúltimo defensor a fin de controlar el fuera de juego. No obstante, deberá estar listo para seguir la trayectoria del balón y correr a lo largo de la línea de banda hacia el banderín de esquina si se lanza un tiro directo hacia la portería.

### **Gol dudoso**

Si se ha marcado un gol y no existe duda alguna en cuanto a la decisión al respecto, el árbitro y el árbitro asistente deberán establecer contacto visual y el árbitro asistente deberá correr rápidamente 25-30 metros a lo largo de la línea de banda en dirección hacia la línea media, sin levantar su banderín.

Si se ha marcado un gol pero el balón parece hallarse aún en juego, el árbitro asistente deberá primeramente levantar su banderín para atraer la atención del árbitro, y luego continuará con el procedimiento normal de correr rápidamente 25-30 metros a lo largo de la línea de banda en dirección hacia la línea de medio campo.

En situaciones en que el balón no hubiera atravesado completamente la línea de meta y el juego continuase normalmente por no haberse marcado un gol, el árbitro establecerá contacto visual con el árbitro asistente y, si resulta necesario, este le hará una señal discreta con la mano.

### **Saque de meta**

El árbitro asistente deberá controlar primero si el balón está dentro del área de meta. Si el balón no se halla en el lugar correcto, el árbitro asistente no deberá moverse de su posición, sino que establecerá contacto visual con el árbitro y levantará el

banderín. Una vez que el balón haya sido colocado en el lugar correcto dentro del área de meta, el árbitro asistente deberá colocarse a la altura del borde del área de penalti para controlar que el balón salga de dicha área (balón en juego) y los adversarios se encuentren fuera de la misma.

Finalmente, el árbitro asistente deberá situarse en una posición tal que le permita controlar la línea de fuera de juego.

### **El guardameta saca el balón de sus manos**

El árbitro asistente deberá ubicarse a la altura del borde del área de penalti y controlará que el guardameta no lleve el balón con las manos más allá de dicha área. Una vez que el guardameta haya soltado el balón, el árbitro asistente deberá situarse en una posición adecuada para controlar la línea de fuera de juego.

### **Saque de inicial**

El árbitro asistente deberá hallarse a la misma altura que el penúltimo defensor.

### **Tiros desde el punto de penal**

Uno de los AA deberá ubicarse en la intersección de la línea de meta y el área de meta. El otro AA se ubicará en el círculo central para controlar a los jugadores. Si hay AAA, estos deberán colocarse en cada intersección entre la línea de meta y el área de meta, a la derecha e izquierda de la misma, salvo cuando se utilice DAG, en cuyo caso solamente se requiere un AAA. El AAA2 y el AA1 deberán hacer un seguimiento de los jugadores en el círculo central, mientras que el AA2 y el cuarto árbitro deberán hacer un seguimiento de las áreas técnicas.

## **Lanzamiento de un penalti**

El árbitro asistente deberá ubicarse en la intersección entre la línea de meta y el área de penalti.

## **Enfrentamiento colectivo**

En situaciones de enfrentamiento colectivo de jugadores, el árbitro asistente más cercano podrá ingresar en el terreno de juego para asistir al árbitro. El otro AA deberá observar igualmente la situación y tomar nota de los detalles del incidente. El cuarto árbitro deberá permanecer cerca de las áreas técnicas.

## **Distancia reglamentaria**

Cuando se conceda un tiro libre muy cerca del árbitro asistente, este podrá entrar en el terreno de juego (normalmente a petición del árbitro) para ayudar a controlar que los jugadores del equipo defensor se coloquen a 9.15 m del balón. En dicho caso, el árbitro deberá esperar a que el árbitro asistente regrese a su posición antes de reanudar el juego.

## **Sustitución**

En ausencia de cuarto árbitro, el árbitro asistente se desplazará a la línea media para ayudar en el procedimiento de sustitución; el árbitro deberá esperar a que el árbitro asistente vuelva a su posición antes de reanudar el juego.

## **Lenguaje corporal, comunicación y uso del silbato**

### **1. Árbitros**

#### **Lenguaje corporal**

(IFAB, 2017- 2018) El lenguaje corporal es una herramienta que el árbitro utilizará:

Como ayuda para controlar el partido;  
Para demostrar autoridad y dominio de sí mismo.  
El lenguaje corporal no sirve para explicar una decisión.

## **Señales**

Ver Regla 5 para consultar las ilustraciones de las señales

## **Uso del silbato**

El silbato es necesario para:

- Dar comienzo al juego (1er y 2o periodo del juego normal y tiempo suplementario), tras un gol
- Detener el juego:
- Para conceder un tiro libre o un penalti
- Para interrumpir o suspender un partido
- Al final de cada periodo
- Reanudar el juego en:
- Tiros libres cuando se requiere que los jugadores estén a una distancia apropiada
- Penaltis
- Reanudar el juego tras haber sido detenido por:
- Amonestación o expulsión;
- Lesión;
- Sustitución.

NO será necesario hacer uso del silbato para:

Detener el juego:

- Por un saque de meta, saque de esquina, saque de banda o un gol que haya sido evidente

Para reanudar el juego en:

- La mayoría de tiros libres, un saque de meta, un saque de esquina, un saque de banda o un balón a tierra

Si se utiliza el silbato innecesariamente o con demasiada frecuencia, tendrá menos repercusión y relevancia cuando sea necesario su uso.

Si el árbitro desea que los jugadores esperen el toque del silbato antes de reanudar el juego (p. ej. al asegurarse de que los defensores estén a 9.15 m en un tiro libre), deberá pedir claramente a los atacantes que esperen la señal.

Si el árbitro hiciera sonar el silbato por error y se detuviera el juego, se reanudará con un balón a tierra.

### **3. Árbitros asistentes**

#### **Señal electrónica acústica**

(IFAB, 2017- 2018) El sistema de señal electrónica acústica solamente se utiliza para atraer la atención del árbitro. Algunas situaciones en las cuales puede resultar útil la señal acústica:

- Fuera de juego;
- Infracciones (fuera del campo visual del árbitro);
- Saques de banda, de esquina y de meta (decisiones difíciles).

#### **Sistema electrónico de comunicación**

Cuando se utilice un sistema electrónico de comunicación, el árbitro indicará a los AA antes del partido cuándo puede ser conveniente utilizarlo, acompañado de una señal física o en vez de ella.

## **Técnica del banderín**

El banderín del árbitro asistente debe estar siempre desplegado y visible para el árbitro. Esto significa por lo general que se lleva en la mano más cercana al árbitro. Al efectuar una señal, el árbitro asistente dejará de correr, estará de frente al terreno de juego, establecerá contacto visual con el árbitro y levantará su banderín con un movimiento claro (no apresurado ni exagerado). El banderín será como una extensión del brazo. El árbitro asistente deberá levantar el banderín utilizando la mano que empleará para la próxima señal.

Si el árbitro asistente señala una infracción merecedora de expulsión y la señal no se ve inmediatamente:

- Si se detuvo el juego, podrá cambiarse el tipo de reanudación conforme a las Reglas de Juego (tiro libre, penalti, etc.)
- Si el juego se ha reanudado, el árbitro aún podrá adoptar medidas disciplinarias, pero no sancionará la infracción con tiro libre o penalti.

## **Señales con la mano o gestos**

Por regla general, los árbitros asistentes no deberán servirse de señales evidentes con la mano. Sin embargo, en determinadas situaciones, una señal discreta con la mano puede ayudar al árbitro. La señal deberá tener un sentido inequívoco, por lo que deberá acordarse en la conversación antes del partido.

## **RENDIMIENTO ARBITRAL**

(Mallo & Navarro, 2016) El rendimiento arbitral es la condición en que los árbitros o jueces cumplen su responsabilidad. Éste se valora durante cada encuentro deportivo, a través de una serie de factores que analiza la capacidad de moverse con la misma regularidad que tiene cada jugador, la capacidad de liderazgo, las

habilidades de controlar y tomar decisiones a cada instante según las jugadas que se presenten en el terreno de juego.

El rendimiento arbitral depende de una sucesión de factores que se originan dentro del campo de juego, ya que obedece directamente de la capacidad que posee el árbitro para continuar el ritmo del partido, conservando una distancia prudente y eficaz que permita juzgar oportunamente la falta cometida y tomar la decisión correcta. Es decir, la preparación física que tiene el árbitro contribuye directamente al rendimiento, el mismo que admite trasladar de un sitio a otro durante la duración del partido de fútbol.

## **Principios Básicos del Desempeño Arbitral**

### **Llegada a las instalaciones**

(Pazmiño, 2015) Es fundamental que los árbitros preparen sus desplazamientos de modo que lleguen a su destino con la antelación necesaria. En caso de mal tiempo, deben adelantar su salida para evitar llegar tarde al partido. Se recomienda encarecidamente que los árbitros lleguen a las instalaciones donde se vaya a celebrar el encuentro al menos con una hora de antelación sobre el horario de inicio previsto.

### **Reunión de los árbitros**

(Pazmiño, 2015) Tras llegar a las instalaciones, los árbitros deben reunirse y prepararse para la labor que les aguarda. Son un equipo y deben hacer todo lo posible para fortalecer esa unidad. La planificación pre-partido es sumamente importante.

### **Preparación física**

(Pazmiño, 2015) Tras cambiarse, cada árbitro se prepara de manera diferente para un encuentro. No obstante, deben recordar que el fútbol actual exige una capacidad física de primer nivel no sólo de los jugadores, sino también de los árbitros.

Independientemente de la edad y la experiencia del árbitro, es necesaria la preparación física previa al encuentro. Se recomienda encarecidamente estirar, con diferentes ejercicios, para evitar o, al menos, reducir el riesgo de lesión. También proporciona beneficios psicológicos que posibilitan al árbitro permanecer mentalmente alerta y en buen estado para la acción que se avecina.

### **Deberes pre-partido**

(Pazmiño, 2015) Los árbitros deben llegar juntos al terreno de juego al menos veinte (20) minutos antes del inicio del encuentro y no más tarde de cinco (5) minutos antes del inicio de la segunda parte. Éste es el tiempo mínimo necesario para inspeccionar adecuadamente las instalaciones y supervisar el calentamiento de los equipos.

### **Rendimiento o Preparación técnica y táctica**

Según (Ruiz, 2012) Para poder calificar propiciamente las jugadas que se originan en el transcurso del partido, el juez debe dominar una establecida posición, cuyo trayecto alterará la decisión según el lugar del campo de juego en la que se halle. Lo que comprueba técnica y tácticamente el rendimiento de un árbitro, es la visión respecto al área de juego, de tal modo que conseguirá detectar en el instante justo cada jugada que se presente con los futbolistas sea por delante o por atrás de los demás jugadores.



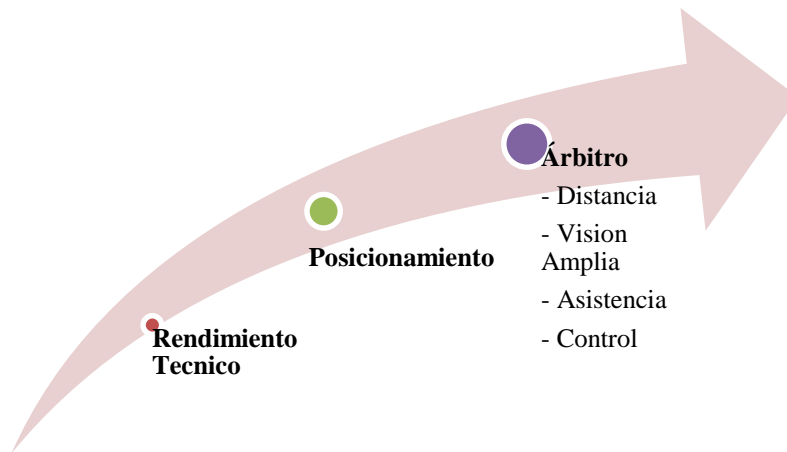


Gráfico 7 Rendimiento o Preparación técnica y táctica  
 Fuente: (Ruiz, 2012)  
 Adaptado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Rendimiento o Preparación psicológica**

Con respecto a la preparación psicológica (Vasconcelos, 2015) admite busca apresurar y proveer el proceso de composición y control de cada presión que tiene tanto los deportistas como los árbitros por obtener resultados positivos, este aspecto de adiestramiento consistente en crear resultados que manifiesten una dependencia con los objetivos competitivos.

### **Procesos Psicológicos del Arbitraje**

#### **La Concentración**

Se entiende por concentración al proceso de no prestar atención a la información intrascendente y, por el contrario, priorizar la información sobresaliente.

#### **La Distribución de la atención**

El árbitro debe tener la capacidad de agrupar al mismo tiempo la atención de muchas situaciones distintas, es decir que puede ejecutar varias tareas simultáneamente.

## **La Estabilidad de la atención**

Esta dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas. (Vasconcelos, 2015)

Es necesario recalcar que para obtener estabilidad en la atención se debe descubrir en el objeto sobre el cual se está orientado nuevas facetas, aspectos y relaciones, la estabilidad dependerá también de condiciones como el grado de dificultad de la materia, la peculiaridad y familiaridad con ella, el grado de comprensión, la actitud y la fuerza de interés de la persona con respecto a la materia (Vasconcelos, 2015)

## **Oscilamiento de la atención.**

Son periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio.

Para (Vasconcelos, 2015) el cambio de la atención es intencional, lo cual se diferencia de la simple desconexión o distracción, dicho cambio proviene del carácter de los objetos que intervienen, de esta forma siempre es más difícil cambiar la atención de un objeto a otro cuando la actividad precedente es más interesante que la actividad posterior.

## **La atención involuntaria**

Está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte y significativo, y desaparece casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía. La atención involuntaria tiende a ser pasiva y emocional, pues la persona no se esfuerza ni orienta su actividad hacia el objeto o situación, ni tampoco está relacionada con sus necesidades, intereses y motivos inmediatos. Una de sus características más importantes es la respuesta de orientación, que son manifestaciones electrofisiológicas, motoras y vasculares que se dan ante estímulos fuertes y novedosos, tal respuesta es innata. (Vasconcelos, 2015)

En otras palabras todo árbitro debe vivir psicológicamente educado para ingresar al terreno de juego, considerando que los hinchas, directivos e incluso los mismos jugadores antes, durante y después del partido son quienes influyen directamente en el rendimiento del árbitro, el hecho de recibir un partido sea cual sea para dirigir, este aborda a crear nerviosismo, compromiso, recelo y desconfianza, sin embargo el actuar con certeza y seguridad aumenta el desempeño y productividad del árbitro, garantizando así un excelente desenvolvimiento por parte de los jugadores.

### **Rendimiento o Preparación física**

La preparación y entrenamiento físico del árbitro se acopla a las destrezas de traslados en el terreno de juego, hay que destacar que radica en el progreso de las capacidades motoras que abarca el cuerpo humano a nivel de tenacidad, potencia y vivacidad, las cuales componen el estado físico que es necesario para un rendimiento arbitral elevado (Muñoz J. , 2012).

Dicho de otra manera es la habilidad para efectuar ciertos movimientos de acciones físicas con la mayor eficiencia y eficacia, utilizando todos recursos disponibles: reglas de juego, condición física y responsabilidad para concluir con óptimo desenvolvimiento en cada jugada que se presente.

Por el contrario (Muñoz J. , 2012) el rendimiento del juez responder al nivel de tarea que efectúa el mismo dentro de la dirección de un partido de fútbol sea este barrial o profesional, tomando en cuenta lo siguiente:

- **Nivel Técnico:** Es la suma de elementos de forma teórica-practico, relativos a reglamento, penalizaciones, métodos, etc.
- **Nivel Estético:** Comprende ciertos componentes de cualidad externa que concede el aspecto particular del juez y contribuyen a dar mayor presencia dentro del campo de juego.
- **Niveles Psicológicos:** Hace referencia al vínculo de acciones de tipo intelectual que el árbitro ejecuta.

- **Nivel físico:** Son aquellas circunstancias solicitadas para la ejecución de unos definitivos esfuerzos, razonados a partir de una apariencia sensorial, motriz, anatómica y orgánica.

Dicho de otra manera cada nivel o etapa contribuye al equilibrio físico y emocional que proyecta el árbitro o juez dentro y fuera del terreno de juego, ya que cada nivel ejecutado conlleva a la formación integral y exhaustiva, los que valoran los movimientos ejecutados en diferentes sitios del campo según reglas previamente establecidas; lo cual permite obtener un rendimiento óptimo, con una visión más amplia y segura de cada jugada existente.

## **Evaluación**

(Izquierdo, 2013) La evaluación es el proceso de crítica, consistente en estimar y registrar periódicamente los resultados obtenidos o no, tomando como punto de referencia o aspectos a evaluar, los objetivos propuestos del plan o programa, los procedimientos utilizados, la oportunidad de las medidas, la estructura administrativa del organismo responsable del programa y la opinión de los beneficios del programa y el grado de participación activa y democrática de los participantes.

## **Evaluación Médica**

(Izquierdo, 2013) Es la valoración y análisis del estado de salud de los árbitros del fútbol profesional es realizado por médicos especialista. El tipo de evaluaciones de los árbitros lo deben ejecutar antes de inicio del campeonato apoyado con equipos de alta tecnología y son los siguientes exámenes:

- Examen de la Vista
- Coproparasitario
- Examen de sangre: Biometría, Triglicéridos, Urea, Ácido úrico, Creatinina, Hemo, Glucosa, Colesterol.

- Placa radiológica del tórax, Costillas, Corazón, Diafragma, Pulmón

### **Evaluación Física**

Es la forma que tenemos para comprobar la evolución de la actividad física, generalmente utilizamos un test de comprobación, donde, los resultados son evidentes dependiendo la capacidad física a medir, comprobando el fiel cumplimiento del plan de entrenamiento de los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador.

- Prueba de velocidad 6 carreras de 40m en 5.90 seg.
- Para los árbitros centrales con 1 min de pausa después de cada carrera.
- 6 carreras de 40m en 5.80 seg.
- Para los árbitros asistentes.
- Prueba intermitente 24 carreras de 150m x30seg.30seg de pausa después de cada carrera.

### **Evaluación Académica**

(Izquierdo, 2013) Se considera evaluaciones académicas los diversos sistemas que tienen por objeto determinar los tipos de aprendizajes adquiridos por los árbitros, las evaluaciones constituyen un proceso permanente, continuo, sistemático y formativo, por lo que las formas de evaluación académica se distribuirán adecuadamente a través del periodo que corresponde y son:

Prueba escrita sobre reglamentación

Prueba escrita sobre casuística

### **Evaluaciones Técnicas**

Esta calificación es obtenida el árbitro en cada uno de los partidos de fútbol designados – dirigidos.

## **2.5 Hipótesis**

La preparación física si incide en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia del Tungurahua

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable independiente:** Preparación Física

**Variable dependiente:** Rendimiento Arbitral

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque Investigativo**

La presente indagación se fundamentó dentro del enfoque cuali-cuantitativo, puesto que permite desarrollar una búsqueda encaminado a identificar las consecuencias y los efectos que produce la preparación física en el rendimiento de los árbitros.

La metodología cuantitativa según (Hueso , 2012, pág. 50) “se cimenta en el uso de procesos estadísticas para equiparar ineludibles aspectos de beneficio sobre la población que se está trabajando”. De tal manera es cuantitativo porque emplea métodos estadísticos, los mismos que admiten analizar y demostrar de carácter numérico la hipótesis instaurada, y comprobar donde se crea el problema.

Para (Gómez M. , 2016, pág. 60) el enfoque cualitativo, sitúa énfasis en indagar los fenómenos en el propio ambiente natural en el que suceden, dando prioridad a los aspectos individuales de la conducta humana, es decir se cumple la relación directo con el objeto de estudio, pero no necesariamente, se prueban hipótesis”. Es decir, la investigación cualitativa ejecuta técnicas de exploración encaminadas a escudriñar la razón del objeto de estudio, mediante la aplicación de conocimientos de recolección de datos, siendo un proceso flexible.

#### **3.2 Modalidades Básicas de la Investigación**

Para la edificación y fundamentación teórica de la presente indagación se utilizó las siguientes modalidades de investigación:

## **Investigación Documental o bibliográfica**

Contribuye en el proceso de sustentación del marco teórico, puesto que accede hacer hincapié en información de carácter fundamentado, el mismo que admite conseguir la información de fuentes secundarias y primarias concerniente a la preparación física y el rendimiento arbitral, con el fin de que la información se encuentre centrada en la realidad del objeto de estudio, accediendo a libros, revistas, artículos, ensayos, periódicos los mismos que permiten conocer las contribuciones actuales y pasadas. De tal forma (Romero, 2009, pág. 87) señala: “la investigación documental favorece a edificar el marco teórico de cualquier problema de indagación, en este sentido, antecede a la indagación de campo y la apunta para la planeación del trabajo”.

## **Investigación de campo**

Se establece esencialmente en el análisis y recolección de información en el propio territorio en el cual se origina los acontecimientos, de tal manera conlleva a alcanzar al investigador un contacto directo con los indagados, el mismo se manejará la encuesta, entrevista como modo de exploración que se desarrolla para obtener la información actual de los árbitros y directivos. Según (Naranjo & Herrera, 2004, pág. 46) “la investigación de campo es el estudio ordenado de los hechos en el sitio en que se ocasionan los eventos”.

### **3.3 Niveles o tipos de investigación**

Para la elaboración del actual proyecto se aplicará los siguientes tipos de investigación para la recolección de información:

#### **Exploratoria**

Se aplica dicha investigación por cuanto no se posee una idea clara y precisa de lo que se va examinar, puesto que no existe ningún antecedente sobre la preparación física y el rendimiento arbitral en el gremio CADASP, de tal manera que los



resultados conseguidos aportarán a una visión amplia al problema objeto de estudio y de tal manera poseer un trascendental conocimiento o una idea básica del mismo.

Así también (Pinal, 2016) señala que “Es aquella que verifica y recopila información de un tema u objeto inexplorado o poco estudiado, por lo que sus efectos forman una visión acercada de dicho ente, es decir, una eminencia ligera de conocimiento”

### **Descriptiva**

Permite puntualizar los aspectos más exactos del problema objeto de estudio, a través de métodos de recolección de información, los mismos que permiten saber las aptitudes y movimientos que realizan los Integrantes del gremio arbitral, mediante la encuesta, entrevista y observación. Por lo cual (Gross, 2012) señala “la investigación descriptiva radica en alcanzar a conocer los ambientes, prácticas y cualidades sobresalientes a través de la descripción puntual de las actividades, objetos, procesos y personas”

### **Correlacional**

Dicha investigación se aplica para identificar y establecer la medida de relación que coexiste entre dos variables. Es decir, si poseen un estado explicativo entre variables, accediendo a valorar el nivel de su relación e influencia que tienen una con la otra y así detallar sutilmente el problema a investigar de la preparación física y el rendimiento arbitral.

### **3.4 Población y Muestra**

La población objeto de estudio, con la cual se va a trabajar consta de 35 árbitros y 3 directivos, siendo la totalidad de miembros del Comité Amateur de Árbitros de San Pedro de Pelileo.

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>
Autoridad	3
Árbitros	38
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>

Tabla 3 Población

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## **Muestra**

Dado a que la población del gremio CADASP es un universo pequeño (41 actores) se trabajara con la totalidad y no aplicara la técnica de muestreo dado que es un número manejable.

### 3.5 Operacionalización de Variables

**Variable Independiente:** Preparación Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA
Es el conjunto de capacidades motoras que se desarrolla a través de un plan de entrenamiento, lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del árbitro generando beneficios en las aptitudes físicas (fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad)	<p><b>Plan de Entrenamiento</b></p> <p><b>Perfeccionamiento</b></p> <p><b>Beneficios</b></p>	<p>Gráfico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escrito</li> <li>- De cargas</li> </ul> <p>Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teórico</li> <li>- Psicológico</li> </ul> <p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupal</li> </ul>	<p>¿Considera usted que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuada para el desarrollo de las habilidades motoras? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿Considera que la preparación física alcanza beneficios individuales y grupales? SI ( ) NO ( )</p>	Encuesta / Cuestionario

Tabla 3 Variable Independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Variable Dependiente:** Rendimiento arbitral

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA
<p>Es la capacidad que posee el réferi al cumplir funciones arbitrales a través de una serie de factores y reglas que influye directamente en la preparación física, técnico y táctica, la misma que controla las directrices arbitrales conservando el ritmo del encuentro deportivo.</p>	<p><b>Capacidad preparación</b> y</p> <p><b>Funciones arbitrales</b></p> <p><b>Directrices arbitrales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Capacidades físicas</li>   <li>- Actualización reglamental</li>   <li>- Clínica arbitral</li> <li>-</li> </ul>	<p>¿Considera usted que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿Considera que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente? SI ( ) NO ( )</p> <p>¿El gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos? SI ( ) NO ( )</p>	<p>Encuesta / Cuestionario</p>

Tabla 4 Variable Dependiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### 3.6 Plan de Recolección de información

Para la ejecución de la presente investigación se aplicará las técnicas e instrumentos para obtener la información directa del problema suscitado, es decir, la encuesta es la técnica primordial para conseguir información sobre la problemática existente, mediante un instrumento sencillo y estructurado conocido como cuestionario que ayuda a alcanzar dicha información de los Integrantes del gremio CADASP.

**Tabla 5 Recolección de información**

<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Explicación</b>
1.- ¿Para Qué?	Para lograr los objetivos de la presente investigación.
2.- ¿A qué personas?	La investigación se realizará a los miembros del Comité Amateur de Árbitros San Pedro de Pelileo
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre La Preparación Física y Rendimiento Arbitral
4.- ¿Quién?	Carlos Paredes Veloz
5.- ¿Cuándo?	Desde febrero 2017- septiembre 2017
6.- ¿Lugar de la recolección de la información?	En el Comité Amateur de Árbitros San Pedro de Pelileo.
7.- ¿Cuántas veces?	Se efectuará una sola vez a cada uno de los investigados.
8.- ¿Con que Técnicas?	Se realizará con la encuesta.
9.- ¿Con que instrumentos?	Con el cuestionario de la encuesta.
10.- ¿En qué situación?	Se buscará el mejor instante para conseguir resultados reales.

Tabla 6 Plan de recolección de la información

FUENTE: Investigador

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **3.7 Plan de procesamiento de la información**

Después de la recopilación de la información a través de la encuesta a las autoridades y árbitros del gremio CADASP teniendo en cuenta la población mostrada inicialmente se procede a ejecutar un análisis de cada ítem presentado. Los mismos que serán realizados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos. El análisis e interpretación se describe en:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones
- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadística
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

#### 4.1. Análisis e interpretación de resultados

#### Encuesta aplicadas a las autoridades del gremio arbitral CADASP

**Pregunta N° 1 ¿Considera usted que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuada para el desarrollo de las habilidades motoras?**

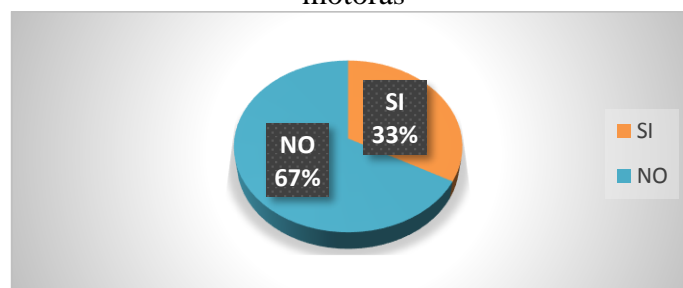
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
<b>TOTAL</b>	3	100%

Tabla 7 Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de las habilidades motoras

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: La encuesta

**Figura 8** Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de las habilidades motoras



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: La encuesta

## **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 33% de las autoridades responden que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuado para el desarrollo de las habilidades motoras mientras que el 67% restante aduce que el plan de entrenamiento no es el adecuado.

## **Interpretación**

La opinión de la mayoría de las autoridades hace conciencia que para generar excelentes habilidades motoras en los árbitros es necesario aplicar un correcto plan de entrenamiento mediante técnicas métodos y cargas acoplados para alcanzar los objetivos planteados

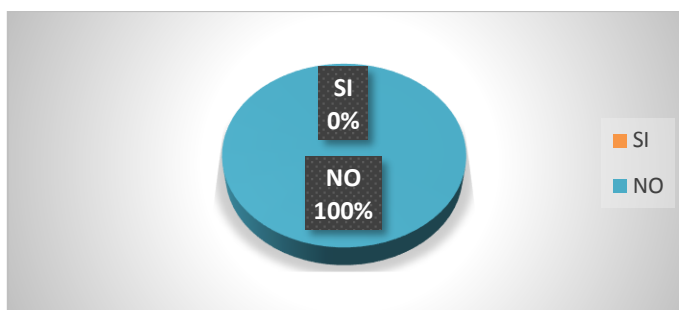


**Pregunta N° 2 ¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	0	0%
No	3	100%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 8 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado  
Fuente: Encuesta al comité de árbitros de CADASP  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 9 El perfeccionamiento físico es el adecuado**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo  
Fuente: La encuesta

**Análisis**

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, se determina que la totalidad de autoridades correspondiente al 100% responden que el perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son no los adecuados.

**Interpretación**

Los resultados reflejan que las autoridades analizan que el perfeccionamiento físico que realizan los árbitros del gremio no son los adecuados, lo que deduce que los árbitros no ejecutan los ejercicios apropiadamente y sobre todo no permite alcanzar una mejora física ni desarrollar las capacidades físicas para dirigir un encuentro deportivo.

**Pregunta N° 3 ¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física?**

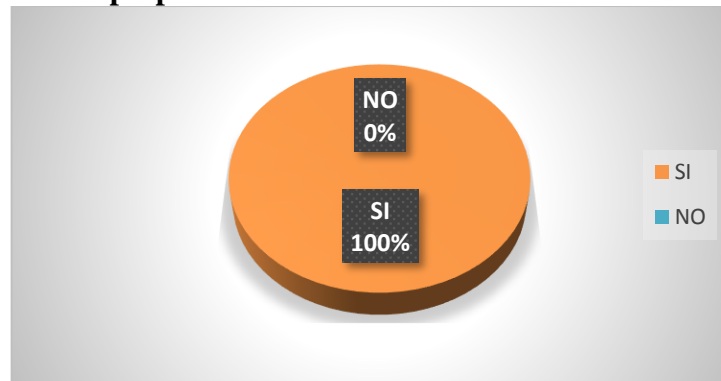
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	3	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 9 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 10 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: La encuesta

### **Análisis**

Del 100% de las autoridades encuestadas que representa el total de la población ratifican que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física

### **Interpretación**

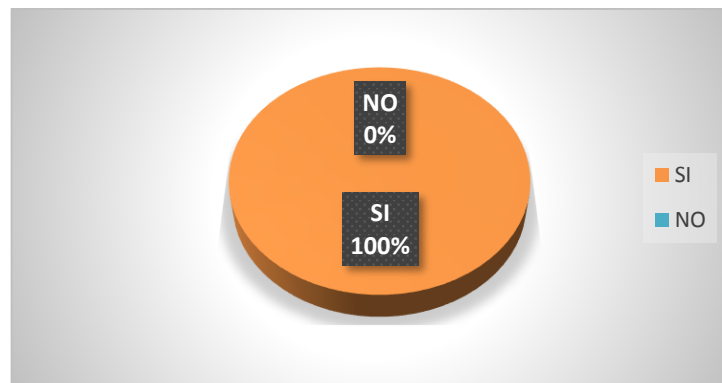
La información proporcionada nos indica que dentro de una preparación física es fundamental el perfeccionamiento psicológico, siendo necesario desarrollar habilidades para controlar estados psíquicos como percepciones estabilizadas, representaciones, atención mental, pensamientos y otros.

**Pregunta N° 4 ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	3	100%

Tabla 10 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 11 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento**



Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

De la totalidad de autoridades encuestadas pertenecientes al 100% indican que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento

### **Interpretación**

La información proporcionada por las autoridades del gremio permite afirmar que una preparación física constante del árbitro es fundamental para alcanzar un buen rendimiento dentro de un encuentro deportivo, mediante la utilización de estrategias apropiadas en cada una de las circunstancias, de manera que puedan tener trascendencia para el rendimiento del gremio.

**Pregunta 5 ¿Considera que la preparación física alcanza beneficios individuales y grupales?**

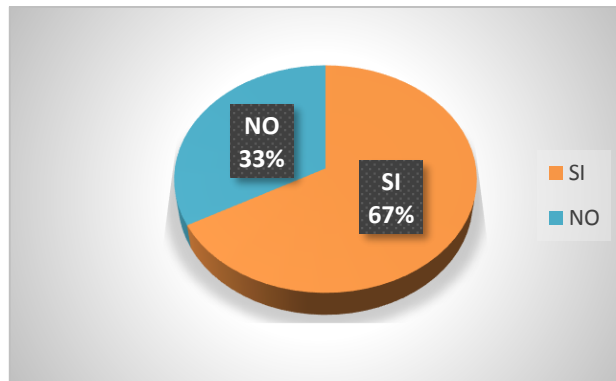
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	2	67%
No	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 11 Pregunta 5 preparación física beneficios individuales y grupales

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 12 Pregunta 5 preparación física alcanza beneficios individuales y grupales**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 67% de las autoridades confirman que la preparación física si alcanza beneficios tanto individuales y grupales, mientras que el 33% consideran que no se la preparación física no permite alcanzar beneficios individuales y grupales.

**Interpretación**

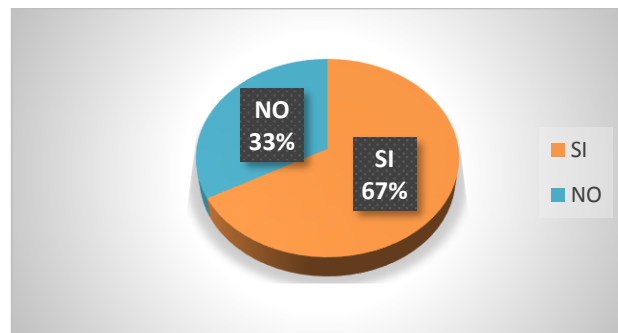
Al analizar los resultados obtenidos se concluye que las autoridades concuerdan que la preparación física alcanza grandes beneficios individuales y grupales dentro del gremio teniendo como base el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices como por ejemplo encontrarse dentro del umbral de menor riesgo de lesiones.

**Pregunta 6; Considera usted que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	2	67%
No	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 12 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en capacidades físicas  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 13 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas**



Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de las autoridades encuestadas que representa el total de la población, el 67% de encuestados mencionan que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego, mientras que el 33% restante de las autoridades determinan que la práctica arbitral no se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego.

**Interpretación**

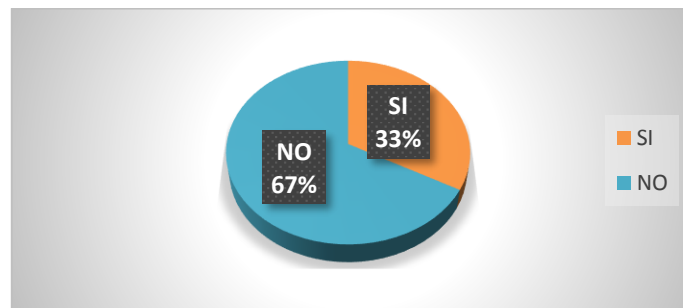
Analizados los resultados se comprueba que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego, el esfuerzo físico se centra fundamentalmente en la carrera (velocidad), resistencia, desplazamiento y ubicación en el juego sin interferir en la evolución del mismo.

**Pregunta 7: Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 13 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente  
 Fuente: La encuesta  
 Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 14 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente**



Fuente: La encuesta  
 Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

Del 100% de las autoridades encuestadas que representa el total de la población, el 33% de las autoridades corroboran realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral, mientras que el 53% restante de las autoridades indican 1 hora de preparación física por semana no es suficiente para un rendimiento adecuado.

### **Interpretación**

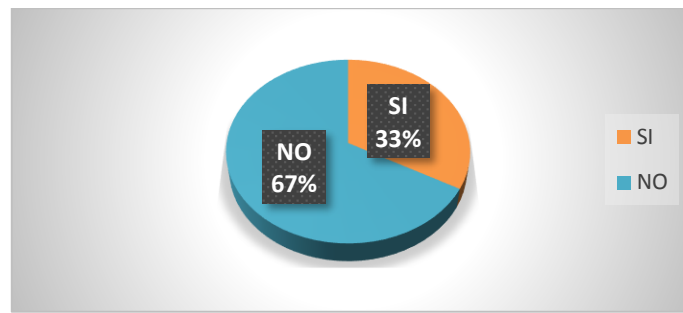
Estos resultados muestran que la mayoría de las autoridades ratifican que no es suficiente 1 hora de preparación física para alcanzar un rendimiento eficiente, siendo necesario trabajar aeróbicos, fuerza, velocidad potencia aeróbica, agilidad específica y no específica con la finalidad de desarrollar destrezas, capacidades y habilidades, lo cual no permite conducir adecuadamente un partido de fútbol.

**Pregunta N° 8 ¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
<b>TOTAL</b>	3	100%

Tabla 14 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 15 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente**



Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

Del 100% de las autoridades encuestadas que representa el total de la población, el 33% de las autoridades confirman que el rendimiento arbitral del gremio es excelente, mientras que el 67% restante de los árbitros que el rendimiento arbitral del gremio no es eficiente.

### **Interpretación**

Al analizar los resultados se determina que los árbitros del gremio deben concientizar que para conseguir un alto rendimiento dentro del campo de juego es necesario cuidar la preparación tanto física como psicológica, siendo pilares fundamentales de la performance arbitral, el trabajo firme proporciona en poner todos los medios de alcance del árbitro para obtener el mayor éxito deportivo.

**Pregunta N° 9; Considera que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente?**

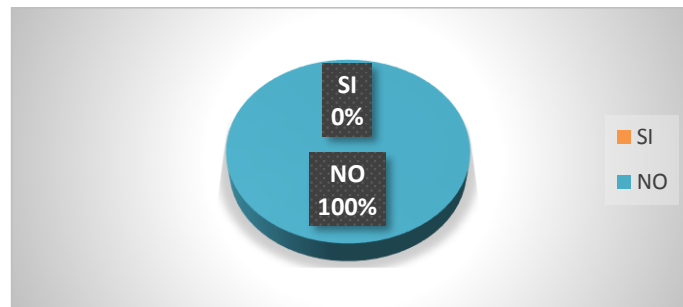
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	0	0%
No	3	100%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 15 Pregunta 9 El desempeño arbitral en partidos es eficiente

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 16 Pregunta 9 El desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: La encuesta

**Análisis**

De la totalidad de autoridades encuestada el 100% ratificaron que el desempeño arbitral en los partidos de futbol no es eficiente.

**Interpretación**

La totalidad de autoridades encuestadas señalan que el desempeño arbitral no es eficiente por lo que deben tener en cuenta que el árbitro debe cuidar el más mínimo detalle todo lo concerniente a su preparación, planificación, y actuación en los encuentros deportivos para lograr un desempeño arbitral exitoso dentro y fuera del campo de juego.

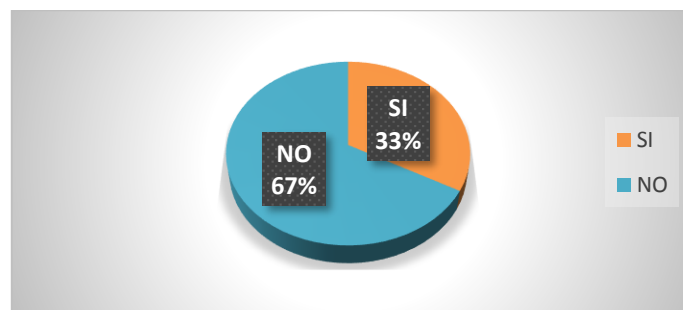


**Pregunta N° 10 ¿El gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Tabla 16 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo  
Fuente: La encuesta

**Figura 17 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo  
Fuente: La encuesta

**Análisis**

Del total de autoridades encuestadas el 33% aducen que el gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos, mientras que el 67% señalan que no aplican de manera eficiente la clínica arbitral.

**Interpretación**

La mayoría de autoridades determinaron que los árbitros del gremio no aplican de manera correcta la clínica arbitral en los encuentros deportivos, siendo necesario dar a conocer a través de charlas, capacitaciones la forma educada de llevar a cabo la clínica arbitral dentro del campo de juego.

#### 4.1. Encuesta aplicadas a los árbitros del gremio arbitral CADASP

**Pregunta N° 1 ¿Considera usted que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuada para el desarrollo de las habilidades motoras?**

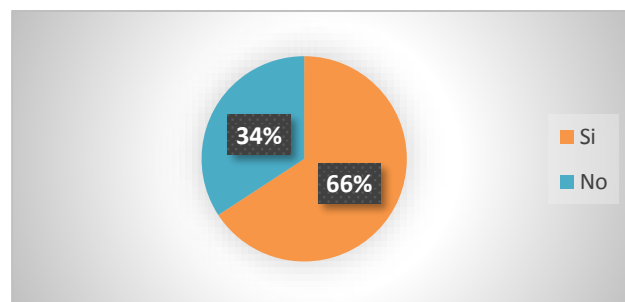
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	13	34%
No	25	66%
<b>TOTAL</b>	38	100%

Tabla 17 Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de habilidades motoras

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 18 Pregunta 1 Plan de entrenamiento para desarrollo de habilidades motoras**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

#### **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 34% de los árbitros responden que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuado para el desarrollo de las habilidades motoras mientras que el 66% restante aduce que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor no es el adecuado.

#### **Interpretación**

La mayoría de los árbitros aseveran que el plan de entrenamiento no es el adecuado, debido a que no utiliza técnicas y métodos de adiestramiento actualizado, innovador para mejorar habilidades, destrezas y capacidades físicas.

**Pregunta N° 2 ¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?**

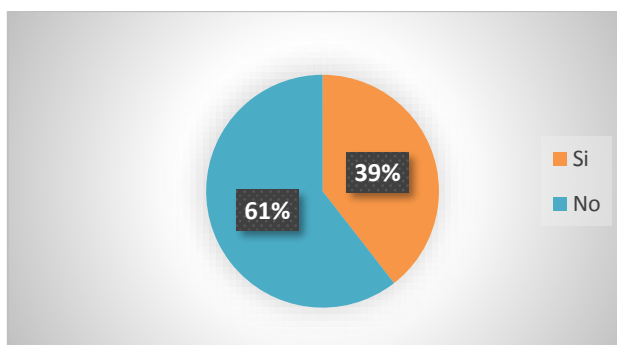
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	15	39%
No	23	61%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 18 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 19 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 39% de los árbitros señalan que el perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio es el adecuado, mientras, que el 61% restante mencionan que el perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son no los adecuados.

**Interpretación**

Los resultados reflejan que el perfeccionamiento físico que realizan los árbitros del gremio no son los adecuados, lo que deduce que no ejecutan los ejercicios apropiadamente y sobre todo no permite alcanzar una mejora física ni desarrollar las capacidades físicas, por lo que presentan deficiencias al dirigir un encuentro deportivo

**Pregunta N° 3 ¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física?**

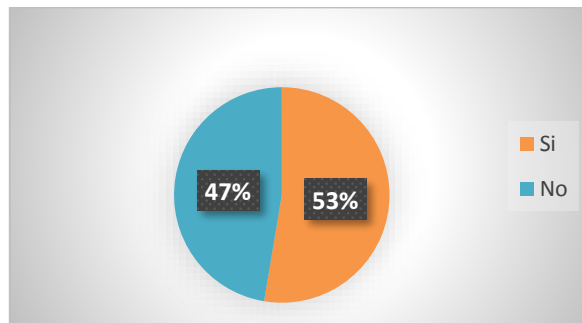
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	20	53%
No	18	47%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 19 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 20 Pregunta 3 perfeccionamiento psicológico en la preparación física**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 53% de los árbitros aseveran que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física y el 47% manifiesta que no es necesario la parte psicológica dentro de la preparación física.

**Interpretación**

La información proporcionada nos indica que el perfeccionamiento psicológico es fundamental y primordial dentro de la preparación física, siendo importante las exigencias no sólo en relación a los aspectos físicos, técnicos y estratégicos sino también a nivel emocional y psíquico del personal arbitral

**Pregunta N° 4 ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?**

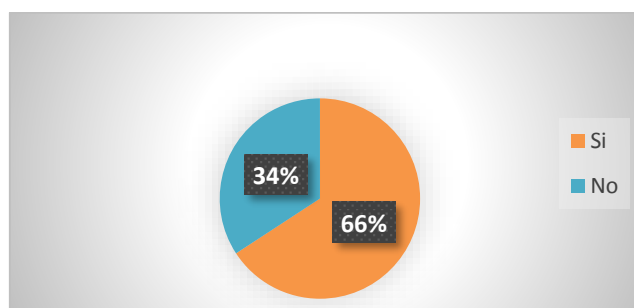
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	25	66%
No	13	34%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 20 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 21 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 66% de los árbitros indican que la preparación física constante es buena para su rendimiento y el 34% restante señala que la preparación física constante no es buena para su rendimiento

### **Interpretación**

La información proporcionada por los árbitros permite afirmar que la preparación física constante del árbitro es buena para el rendimiento, teniendo en cuenta que al tener un nivel adecuado de condición física van a poder disfrutar más del juego y obtendrán un panorama más claro de las situaciones y por ende una toma de decisiones correctamente.

**Pregunta 5 ¿Considera que la preparación física alcanza beneficios individuales y grupales?**

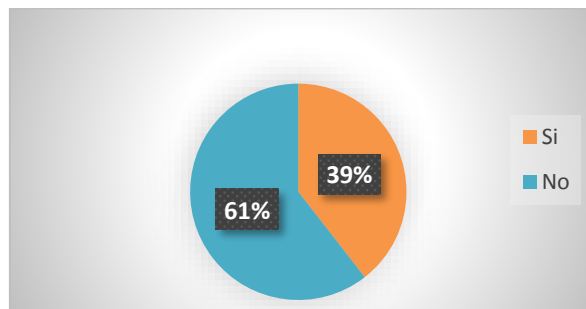
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	15	39%
No	23	61%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 21 Pregunta 5 preparación física alcanza beneficios individuales y grupales

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 22 Pregunta 5 preparación física alcanza beneficios individuales y grupales**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 39% de los árbitros aseveran que la preparación física si alcanza beneficios tanto individuales y grupales y el 61% de los árbitros consideran que no se la preparación física no permite alcanzar beneficios individuales y grupales.

**Interpretación**

Al analizar los resultados se obtuvo que los árbitros consideran que la preparación física no permite alcanzar beneficios individuales y grupales, siendo el perfeccionamiento físico y psicológico alcanzando bienestar dentro y fuera del gremio.

**Pregunta 6 ¿Considera usted que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego?**

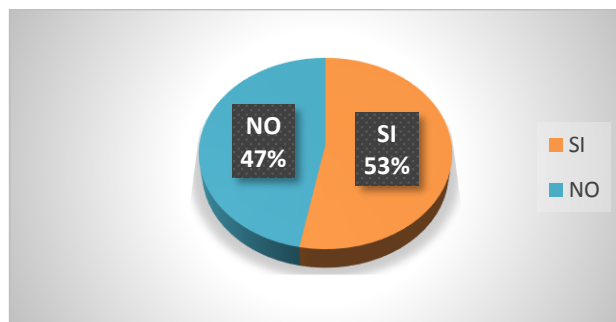
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	20	53%
No	18	47%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 22 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 23 Pregunta 6 Práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 47% de los árbitros ratifican que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego y el 53% restante de los árbitros piensan que la práctica arbitral no se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego.

### **Interpretación**

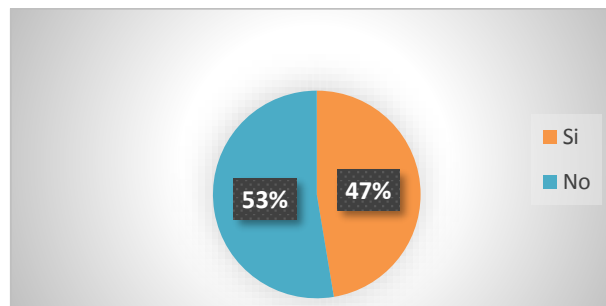
Estos resultados reflejan que la práctica arbitral fundamenta de manera eficiente las capacidades físicas dentro del campo de juego, desarrollando destrezas y habilidades en el rendimiento a través de una planificación bien estructurada.

**Pregunta 7: Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	18	47%
No	20	53%
TOTAL	38	100%

Tabla 23 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 24 Pregunta 7, 1 hora a de preparación física y técnica es suficiente**



Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Análisis**

Del 100% de árbitros encuestados que representa el total de la población, el 47% de los árbitros señalan que realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral y el 53% de árbitros indican 1 hora de preparación física por semana no es suficiente para un rendimiento adecuado.

**Interpretación**

Estos resultados muestran que la mayoría de los árbitros ratifican que 1 hora de preparación física no es suficiente, debido a que no se desenvuelven eficazmente en el terreno de juego, ni poseen un adiestramiento técnico oportuno para desarrollar sus destrezas y habilidades, lo cual no permite conducir adecuadamente un partido de fútbol.



**Pregunta N° 8 ¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?**

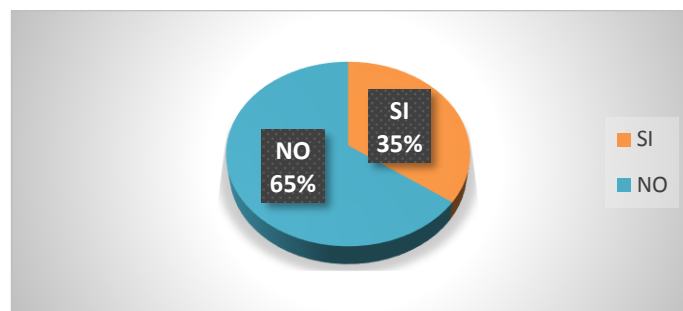
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	13	35%
No	25	65%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 24 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 25 El rendimiento arbitral dentro del gremio es excelente**



Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 35% de los árbitros confirman que el rendimiento arbitral del gremio es excelente y el 65% restante de los árbitros que el rendimiento arbitral del gremio no es eficiente. .

### **Interpretación**

Analizado los datos obtenidos se determina que los árbitros del gremio mediante la preparación física no alcanzan un alto rendimiento por lo que su participación en el campo es deficiente, siendo necesario desarrollar sus habilidades técnicas y tácticas que permitan tomar las decisiones oportunamente en falta existente.

**Pregunta N° 9; Considera que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente?**

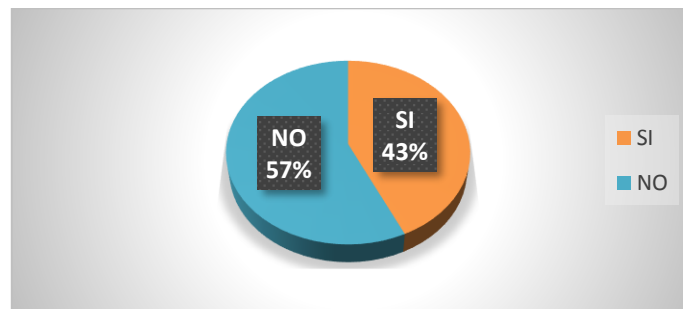
Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	16	43%
No	22	57%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 25 El desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Figura 26 Pregunta 9 El desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: La encuesta

### **Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 43% de los árbitros ratifican que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente y el 57% restante de los árbitros afirman el desempeño arbitral en los partidos de futbol no es eficiente.

### **Interpretación**

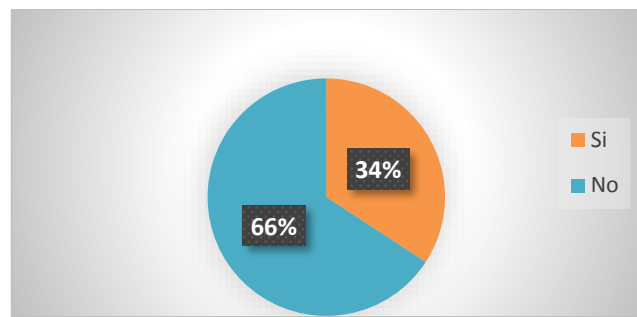
La mayor parte de los árbitros afirman que el desempeño arbitral en los partidos no es eficiente lo que conlleva a aun desenvolviendo inadecuado, incorrecta decisión en las jugadas que se presenten, es por ello la necesidad de alcanzar un alto nivel de preparación física, técnica y psicológica.

**Pregunta N° 10 ¿El gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	13	34%
No	25	66%
<b>TOTAL</b>	38	100%

Tabla 26 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo  
Fuente: La encuesta

**Figura 27 Pregunta 10 Aplica la clínica arbitral en los encuentros deportivos**



Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo  
Fuente: La encuesta

**Análisis**

Del 100% de los encuestados que representa el total de la población, el 34% de los árbitros consideran que el gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos y el 66% restante de los árbitros afirman que no aplican de manera eficiente la clínica arbitral.

**Interpretación**

Estos resultados certifican que los árbitros del gremio no demuestran una correcta clínica arbitral dentro de encuentros deportivos debido a la desactualización del reglamento y clínica arbitral, esto influye negativamente en el desempeño que presentan en cada evento que dirigen y ocasiona una imagen inapropiada sobre el gremio.

## 4.2 Verificación de Hipótesis

Para la verificación de la hipótesis en estudio, se utilizará el estadígrafo chi cuadrado que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados del instrumento administrado y la relación existente entre las variables del problema. Por lo tanto se considera las preguntas 3, 4, 9 y 10 de la encuesta efectuada a los integrantes del CADASP.

### Combinación de frecuencias

Para implantar la correspondencia de la variable se selecciona 3 preguntas específicas a través del formulario de encuesta de cada una de las variables

**Pregunta N° 2 ¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	15	39%
No	23	61%
<b>TOTAL</b>	38	100%

Tabla 27 Pregunta 2 El perfeccionamiento físico es el adecuado

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Pregunta N° 8 ¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?**

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	13	35%
No	25	65%
<b>TOTAL</b>	38	100%

Tabla 28 Pregunta 8 El rendimiento arbitral del gremio es excelente

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Pregunta N° 4 ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	25	66%
No	13	34%
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Tabla 29 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

**Frecuencia observada**

<b>N°</b>	<b>Preguntas</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		<b>SUB-TOTAL</b>
		<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>2</b>	El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?	15	23	38
<b>8</b>	El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?	13	25	38
<b>4</b>	Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?	25	13	38
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>61</b>	<b>114</b>

Tabla 30 Frecuencia observada  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## Frecuencia esperada

N°	Preguntas	ALTERNATIVAS		SUB-TOTAL
		SI	NO	
2	El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?	17.7	20.3	38
8	El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?	17.7	20.3	38
4	Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?	17.7	20.3	38
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>53.1</b>	<b>60.9</b>	<b>114</b>

Tabla 31 Pregunta 4 Preparación física constante buen rendimiento

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

## Planteamiento de hipótesis

**H0:** La preparación física **NO** incide en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia de Tungurahua.

**H1:** La preparación física **SI** incide en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia de Tungurahua.

## Grados de libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

### Fórmula:

$$GL. = (F - 1) * (C - 1)$$

**Donde:**

GL= Grados de libertad

F = Filas de la tabla

C = Columnas de la tabla

GL= (filas - 1) \* (columnas - 1)

GL= (3-1) \* (2-1)

GL= (2) \*(1)

GL= 2

**Grados de significación**

$\alpha = 5\% \ 0.05$

**Calculo chi-cuadrado**

Para establecer la comprobación de la hipótesis se adoptó la prueba estadística del chi cuadrado

cuya fórmula es:

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

**Simbología**

$X^2$ : Chi Cuadrado

$\sum$ : Sumatoria

O: Observados

E: Esperados

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup> / E</b>
15	17.7	-2.7	7.29	0.41
23	20.3	2.7	7.29	0.36
13	17.7	-4.7	22.9	1.29
25	20.3	4.7	22.9	1.13
25	17.7	7.3	53.3	3.01
13	20.3	-7.3	53.3	2.62
				8.82

Tabla 32 Chi Cuadrado

Fuente: La encuesta

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo



### TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado $\chi^2$

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, v = Grados de Libertad

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722	1,6424	1,3233	1,0742
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942	3,2189	2,7726	2,4079
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170	4,6416	4,1083	3,6649
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449	5,9886	5,3853	4,8784
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152	7,2893	6,6257	6,0644
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461	8,5581	7,8408	7,2311

Figura 28 Distribución Chi Cuadrado

Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

Fuente: [http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla\\_chi\\_cuadrado.pdf](http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf)

#### Decisión

$X^2_c = \text{CALCULADA}$

$X^2_t = \text{TABULADA}$

$X^2_c \leq X^2_t = 5.99$  no se acepta la  $H_0$

$X^2_c \geq X^2_t = 5.99$  se acepta la  $H_0$

Entonces se  $X^2 \leq t$  se aceptara la hipótesis si no se rechazara.

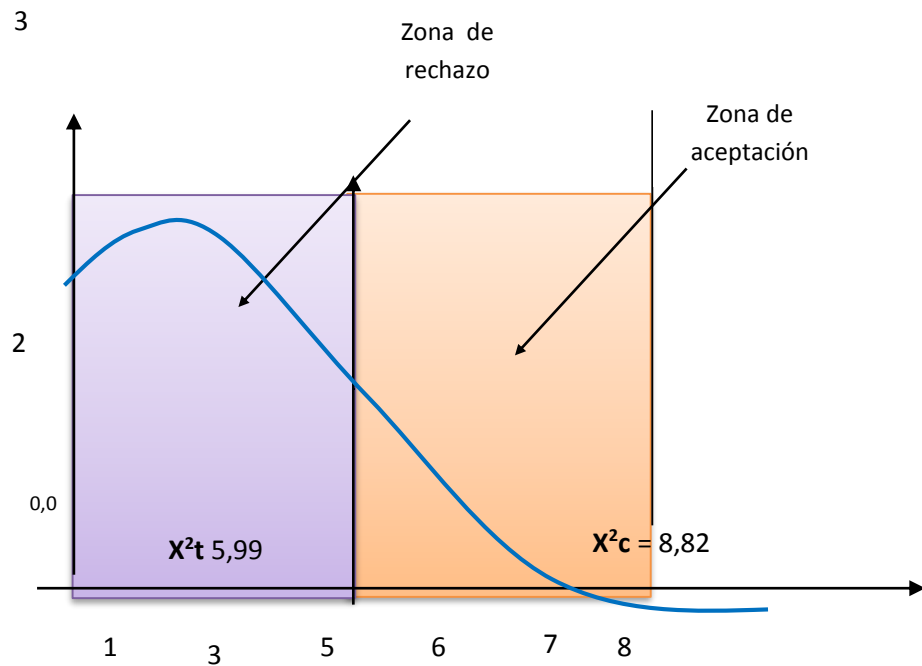


Figura 29 Campana de Gauss  
Fuente: La encuesta  
Elaborado por: Paredes Veloz Carlos Leonardo

### Decisión Final

Se determinó que el  $X^2_t = 5,99 < X^2 = 8,82$  en base a lo determinado en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo cual se corrobora que la preparación física SI incide en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia del Tungurahua. Es decir la preparación física es el factor primordial en el desempeño de los árbitros.

**H1:** La preparación física SI incide en el rendimiento arbitral de los Integrantes del gremio CADASP del cantón Pelileo provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

Se evidencia los efectos de la preparación técnico, táctico, físico, donde, es importante el trabajo de un estratega deportivo que aplique un plan de entrenamiento con todos sus componentes, un alto porcentaje de los arbitantes tiene un bajo rendimiento, lo que incide directamente en la dirección de un encuentro deportivo, por su falta preparación física.

Los aficionados, directivos, jugadores y otros, tiene indiferencias permanentes por la falta de actualización de conocimientos reglamentarios, no existe una categorización de los jueces de acuerdo a la administración de las directrices arbitrales que coadyuben en el rendimiento arbitral, tomando en cuenta la mecánica de los jueces, la preparación psicológica y el conocimiento del reglamento.

El agotamiento físico conjuntamente con otros componentes influye directamente en el desempeño arbitral, es fundamental que los árbitros del gremio CADASP realicen la preparación física planificada, que garantice la labor de los árbitros en el terreno de juego, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula e incide la hipótesis alternativa

## **5.2. Recomendaciones**

El Gremio CADASP del Cantón Pelileo Provincia del Tungurahua, debe contar con un entrenador deportivo con experiencia en el manejo de un plan de entrenamiento que contribuya en la preparación física y en la formación integral de los componentes de la asociación de arbitros de la ciudad de Pelileo.

Se sugiere que Gremio CADASP planifique un curso de actualización de conocimientos teórica-prácticos de las últimas innovaciones del reglamento arbitral, donde, descubran nuevos talentos que cumplan todas las condiciones requeridas, puedan subir de categoría para formar parte de los jueces élites que administren, garanticen justicia deportiva y mejoren su rendimiento en el campo de juego.

Se recomienda realizar un plan de entrenamiento acorde las necesidades de los integrantes del gremio, donde, se potencie claramente capacidades físicas básicas, mejoren el rendimiento arbitral con todos sus componentes, que garanticen un encuentro deportivo y satisfagan las espectativas de la comunidad pelileña.

## Bibliografía

- Arrieta, R. (2013). Guía de Cultura Física SlideShare. Obtenido de Guía de Cultura Física SlideShare. Obtenido de <http://es.slideshare.net/ricardoaf82/cultura-fisica-26476513>
- Barrios, R. (2014). Alto Rendimiento Psicología y Deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Bompa, T. (2014). Periodización del entrenamiento deportivo.
- Campos, J., & Ramón, V. (2013). Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo (Segunda ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Cárdenas, D. P. (2014). La planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes en equipo. RESEARCHGATE. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/307559408>
- Cardenas, D., Alarcón, F., & Perales, j. (2014). La planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes de equipo. Researchgate. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/307559408\\_La\\_planificacion\\_de\\_l\\_entrenamiento\\_para\\_la\\_toma\\_de\\_decisiones\\_en\\_los\\_deportes\\_de\\_equipo](https://www.researchgate.net/publication/307559408_La_planificacion_de_l_entrenamiento_para_la_toma_de_decisiones_en_los_deportes_de_equipo)
- Cardenas, D., José, G., & José, P. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. REDALYC.ORG.
- Carrasco, D. (2013). Teria y práctica de entrenamiento deportivo. En INEF, Teria y práctica de entrenamiento deportivo.
- Casa, S. (2016). La preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del ecuador.
- Conceptos.com, D. (01 de 06 de 2015). Obtenido de De Conceptos.com: Obtenido de <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/arbitro#ixzz3UUicjWDR>
- F.E.F. (2015). Reglamento Comisión Nacional de Arbitros. Guayaquil, Ecuador.
- Fernández, B., Delgado, B., & Delgado, M. (2016). La preparación biológica en la formación integral del deportista. Barcelona: Paidotribo.
- FIFA. (2015). REGLAS DE JUEGO 2015-2016. Zurich: FIFA STRASSE.
- FIFA. (2017). Reglas de juego.
- Forteza, A., & Ramirez, E. (2015). Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento deportivo.
- Fuente, G. (2016). Curso de diseño curricular.

- Garcia, J. A. (2013). Rendimiento deportivo del arbitro de futbol. Barcelona.
- Gilles, C. (2013). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Gómez, J. J. (20 de Enero de 2016). Reglas Futbol. Obtenido de Entradas de la Categoría "Preparación Física": <http://www.reglasfutbol.com/preparacion-fisica/>
- Gómez, M. (2016). Introducción a la metodología de la investigación científica. Argentina: Brujas.
- González, J. (2015). Reflexiones sobre la formación del árbitro: el papel de la psicopedagogía en el sistema arbitral. España: Universidad de Vigo.
- Gross, M. (16 de Septiembre de 2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. Obtenido de Pensamiento imaginativo: <http://manuelgross.bligoo.com/conozca-3-tipos-de-investigacion-descriptiva-exploratoria-y-explicativa>
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2015). Introducción a la Ciencia del Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Hueso , A. (2012). La metodología cuantitativa se basa en el uso de las técnicas estadísticas. Bogotá: Continetal.
- IFAB. (2017- 2018). Regla de juego. Guayaquil, ECUADOR. Obtenido de THEIFAB.COM
- IFAB. (2017- 2018). Regla de juego. Guayaquil, ECUADOR. Obtenido de THEIFAB.COM
- IFAB. (2017- 2018). Regla de juego. Guayaquil, ECUADOR. Obtenido de THEIFAB.COM
- Izquierdo, J. (2013). Árbitros de fútbol: ¿un c. elegans para la metodología de las ciencias sociales? Empiria.
- Jimenez, O. (2012). Planificación de la técnica. Planificación del entrenamiento deportivo.
- Lameiras, J., Almeida, P., & Pons, J. G. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. REDALYC.ORG, 337. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/2351/235131674013/>
- Mallo, J., & Navarro, J. (2016). Analisis del rendimiento físico de los árbitros y árbitros asistentes durante la competencia en el futbol. Madrid: Universidad Politecnica de Madrid.
- Martín, D., Klaus, C., & Lehnertz, K. (2012). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez de Haro, V. (2016). EDUCACIÓN FÍSICA 1o de Bachillerato. Libro de Texto del alumno. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Martínez, L. (2012). Bases científicas del entrenamiento deportivo. España: Arbor revistas.
- Merino, J. (2014). La preparación física en el rendimiento arbitral de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de pastaza . Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Moreno. (2014). El entrenador deportivo: manual práctico para su desarrollo y formación. Madrid: INDE.
- Muñoz, J. (2012). El Árbitro de fútbol: preparación física y guía práctica del entrenamiento. Madrid: Hijos de minuesa.
- Muñoz, R. (2012). La preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del ecuador. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Naranjo, A., & Herrera, L. (2004). Tutoria de la investigaci{on científica. Ecuador: ISBN.
- Navio, A. (2015). Propuestas Conceptuales En Torno A La Competencia Profesional.
- Oxfords, E. (2012). Global Talent 2021. Oxford Economics.
- Pazmiño, R. X. (2015). El rendimiento físico en el desempeño arbitral de la asociación nacional de árbitros de baloncesto del ecuador.”. Ambato.
- Pinal, K. (2016). APUNTES DE METODOLOGÍA Y REDACCIÓN (Investigación para la Docencia No 9). México: Cruz S.A.
- Platonov, V., & Bulatov, M. (2013). LA PREPARACIÓN FÍSICA (Cuarta ed.). España: Paidotribo.
- Ramón, F. (2012). Psicología Deportiva. Obtenido de Psicología Deportiva.: Obtenido de <http://franklinramonpsicologodeportivo.blogspot.com/2010/07/aspectos-psicologicos-del-arbitraje-en.html>
- Ruiz, J. (2012). Análisis del movimiento en el deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Rushall, B. (2012). Two observation scheduldes for sporting and physical education enviroments. Canadian Journal of sport Sciences.
- Serra, J. (2012). Salud integral del deportista. Barcelona: Springer.
- Tausch. (2012). El7iehungpsychologie. VelagfürPsychologie, Göttingen.
- Tort, L. (2012). La estrategia de las estrategias en el ámbito de una organización educativa. En S. DE LA TORRE Y O. BARRIOS (Coords.), Estrategias didácticas innovadoras(pp. 169-187). Barcelona: Octaedro. Barcelona.

Urdaneta, H. (2012). Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer.INDER.,

Vargas, R. (2013). Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. Mexico DF: UNAM.

Vasconcelos, R. (2015). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Weineck, J. (2015). Entrenamiento Total. Barcelona: Paidotribo.



## Anexos

### Modelo de encuesta

**Universidad Técnica de Ambato**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial**

Encuesta dirigida a las autoridades del gremio

Objetivo: Determinar el conocimiento de las autoridades sobre la preparación física y el rendimiento arbitral

- Marque con una X a respuesta de su preferencia

1.- ¿Considera usted que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuada para el desarrollo de las habilidades motoras?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿Considera que la preparación física alcanza beneficios individuales y grupales?

SI ( ) NO ( )

¿Considera usted que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego?

SI ( ) NO ( )

¿Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral?

SI ( ) NO ( )

¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?

SI ( ) NO ( )

¿Considera que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente?

SI ( ) NO ( )

¿El gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos?

SI ( ) NO ( )

**Universidad Técnica de Ambato**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial**

Encuesta dirigida a los árbitros del gremio

Objetivo: Determinar el conocimiento de los árbitros sobre la preparación física y el rendimiento arbitral

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia

1.- ¿Considera usted que el plan de entrenamiento que utiliza el instructor es adecuada para el desarrollo de las habilidades motoras?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿El perfeccionamiento físico que realizan los integrantes del gremio de árbitros son los adecuados?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿Considera que la preparación física alcanza beneficios individuales y grupales?

SI ( ) NO ( )

¿Considera usted que la práctica arbitral se fundamenta en las capacidades físicas dentro del campo de juego?

SI ( ) NO ( )

¿Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral?

SI ( ) NO ( )

¿El rendimiento arbitral dentro del gremio de Pelileo considera que es excelente?

SI ( ) NO ( )

¿Considera que el desempeño arbitral en los partidos de futbol es eficiente?

SI ( ) NO ( )

¿El gremio arbitral CADASP aplica correctamente la clínica arbitral en los encuentros deportivos?

SI ( ) NO ( )

# EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DEL GREMIO CADASP

Paredes, Veloz. Carlos, Leonardo  
Universidad Técnica de Ambato,  
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

## Resumen

El presente estudio estuvo enmarcado en el ámbito arbitral del gremio CADASP, específicamente en su preparación física y concretamente en su rendimiento dentro del campo de juego, el **objetivo** fue presentar resultados del desempeño arbitral, se utilizó la condición física como herramienta eficaz en el avance del rendimiento de los árbitros. Para ello se aplicó una **metodología** con enfoque cuantitativo debido a que se utilizan procesos matemáticos para interpretar los datos que arrojaron las encuestas realizadas a 3 autoridades y 38 árbitros del gremio con la idea de obtener información de los sujetos. Se **concluyó** que es necesario que tanto autoridades como árbitros elaboren planificaciones de entrenamiento que les permitan alcanzar un alto nivel de rendimiento arbitral mediante el perfeccionamiento físico-técnico y fortalecimiento de habilidades, destrezas, estrategias, capacidades físicas y métodos como aporte significativo al desempeño arbitral, evitar inconvenientes en la aplicación de reglas en el encuentro deportivo.

**Palabras claves:** árbitro, preparación física, psicológica rendimiento, habilidades, destrezas.

## **Abstrac**

The present study was framed in the arbitration scope of the CADASP union, specifically in its physical preparation and specifically in its performance within the field of play, its purpose was to present results of the arbitration performance, the physical condition is used as an effective tool in the advance of the performance of the referees. For this, a quantitative approach was applied because mathematical processes are used to interpret the data that the surveys made to 3 authorities and 38 guild referees with the idea of obtaining information from the subjects. It concluded that it is necessary that both authorities and arbitrators develop training plans that allow them to reach a high level of arbitration performance through physical-technical improvement and strengthening of skills, skills, strategies, physical abilities and methods as a significant contribution to arbitration performance, avoid problems in the application of rules in the sporting event.

**Keywords:** referee, physical preparation, psychological performance, abilities, skills.

## **Introducción**

El fútbol en la actualidad exige árbitros altamente “calificados” con el fin de aplicar correctamente el “espíritu de las reglas y del juego”, especialmente que disponga de destreza y la habilidad para determinar el momento a emplear la “ley”, es una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiere carácter primordial (Rodríguez, Salazar, & Arroyo, 2013).

El rendimiento del árbitro es un extracto de cualidades en diversa índole, que se interrelaciona y deben ser atendidas para obtener lo más altos parámetros en la actividad deportiva arbitral (Dominguez & Larumbe, 2014). El árbitro de fútbol puede ser considerado como un deportista, puesto que desarrolla su labor durante 90 minutos, recorre un trayecto de 5 a 8 Km

Para lograr ser un árbitro son indispensables una serie de características entre ellos; conocimientos actualizados sobre reglamento FIFA, una excelente condición física y una posición adecuada en el terreno de juego, además, de una correcta agudeza auditiva y visual. (Chávez, León, & Calero, 2014)

Una excelente preparación física provee un correcto perfeccionamiento muscular, se alcanza mejoras cardiovasculares, neuromusculares y respiratorias para el esfuerzo que sea sometido se conoce que es quien tiene la decisión en juzgar las situaciones de juego, se tiene presente que la fatiga influye en la parte física y psíquica (García & Encinar, 2014)

El árbitro de campo junto con los dos árbitros asistentes son los apoderados de controlar los comportamientos de los jugadores y aplicar las reglas del juego durante el progreso de los partidos. Con el propósito de desempeñar apropiadamente su labor, los árbitros deben ser capaces de seguir el equilibrio de juego (Castillo, Cámara, & Yanci, 2016) para estar lo más cerca posible de la jugada, tener una mayor perspectiva de éxito en sus decisiones.

La preparación física sobrelleva a proyectar y programar el entrenamiento en situación de unos objetivos diseños a corto y largo plazo. Además, son las competencias la preparación y el progreso de la sesión de entrenamiento, así como enseñar la correcta ejecución de los ejercicios y asesor sobre hábitos saludables.

Para ello, deberá conocer el perímetro profesional de las diligencias físico-deportivas, someter las ciencias biológicas que interceden en un proceso de entrenamiento y acondicionamiento físico, así como las habilidades pedagógicas y sociales para el trato con las personas, sin dejar de lado los elementos determinados que precisan su profesión: los medios y materiales de entrenamiento, la realización correcta de los ejercicios y las características de cada tipo de deporte.

Con esto acertamos que la preparación física es parte primordial del entrenamiento y que su correcta aplicación en función de las características del individuo, debe ir planeada en el tiempo de acuerdo a los diferentes períodos competitivos y a los momentos en que pretendemos alcanzar el mayor umbral (Mariño, 2014). Es el

Aumento de las cualidades motrices del árbitro se tiene en cuenta los siguientes elementos de la preparación (Ullaguari & Peralta, 2016):

- **Resistencia.** Es la condición física que nos admite sobrellevar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo viable.
- **Fuerza.** Es aquel acrecimiento de la tensión de un músculo, incitada por un estímulo nervioso, que facilita el movimiento o el sustento de una posición de un plano muscular.
- **Flexibilidad.** Capacidad consecuencia de la extensibilidad, del movimiento articular y la elasticidad muscular.
- **Velocidad.** Existe varios tipos de velocidad, pero se asume que un árbitro necesita activar o mover rápidamente, sea de una posición estática o en movimiento ante un concluyente estímulo visual, el tipo de velocidad que más correspondemos entrenar será la reacción.
- **Coordinación.** Es la capacidad eficaz orgánica para manejar conjuntamente las posesiones de los sistemas nervioso y muscular sin interferencias mutuas.
- **Agilidad.** Es el contenido funcional armónica para efectuar ciertas y explícitas actividades de orden físico, se manifiesta prestancia y eficacia en el logro de la actividad.

### **Factor Psicológico**

Se considera al árbitro como un deportista más que requiere de preparación psicológica, ya que debe rendir el máximo de sus posibilidades en un entorno que supone una amenaza o desafío, es decir, potencialmente estresante (Gistain, Cantón, & León, 2016)

En este sentido, es socialmente examinada la presión constante a la que los árbitros son sometidos, no sólo por los propios deportistas y entrenadores, sino también por los aficionados e, incluso, en deportes mediáticos y mayoritarios como el fútbol, por la prensa, llega ser, ocasionalmente, víctimas de agresiones

El desarrollo físico específico beneficia a que el sujeto desarrolle habilidades para elaborar con más facilidad y suavidad todos los movimientos que se requieren en la actividad.

Los factores técnicos y tácticos sirven para perfeccionar sus habilidades y, por tanto, llevar a cabo la actividad con mucha más facilidad.

En relación con los factores de la salud y la prevención de lesiones es decir que se tratan de dos objetivos precisos para que se pueda producir una progresión física. Por lo tanto, se debe tener en cuenta aspectos como acudir a revisiones médicas periódicamente, dosificar la intensidad de los entrenamientos, así como fortalecer músculos, tendones y ligamentos.

### **Rendimiento**

Para perfeccionar o conservar las capacidades físicas requieren el entrenamiento de las mismas. (Fernández, Rivera, & Beítez, 2017) Define entrenamiento deportivo como un proceso psicopedagógico y planificado cuyo objetivo es la perfeccionamiento del rendimiento deportivo mediante el desarrollo de factores condicionales, motores e informacionales.

El rendimiento arbitral es la forma en que los árbitros realizan su trabajo. Éste se evalúa durante las revisiones de su rendimiento, mediante las cuales un empleador tiene en cuenta factores como la capacidad de liderazgo, la gestión del tiempo, las habilidades organizativas y la productividad para analizar cada arbitro de forma individual. Las revisiones del rendimiento laboral por lo general se llevan a cabo anualmente y pueden determinar que se eleve la elegibilidad de un empleado, decidir si es apto para ser promovido o incluso si debiera ser despedido.

Al hablar de "acondicionamiento físico" se refiere al perfeccionamiento de todas las capacidades físicas, como: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Resistencia.- Se identifica por efectuar un trabajo durante un tiempo prolongado a un nivel de intensidad pretendido por un determinado deporte, se la conoce como la capacidad para enfrentar a la fatiga. (Seró, 2015) Un buen nivel de desarrollo de resistencia de base nos permite:

- Resistir las intensidades de esfuerzo durante un partido.
- Provee la recuperación entre esfuerzos.
- Evade riesgos de lesión.
- Mayor capacidad de concentración, lucidez mental para tomar decisiones correctas.

Se asume que un árbitro debe estar educado para mantenerse en movimiento los 90 minutos de juego, en intervalos de caminar, trotar y correr en diferentes direcciones y que recorre 1km aproximadamente.

Para alcanzar un buen rendimiento técnico, es indispensable que el árbitro posea un buen nivel de condición física (Fonseca, 2017) El árbitro de fútbol requiere un óptimo nivel de condición física no sólo para posicionarse bien en el campo, sino también para retardar o reducir la aparición de fatiga y los efectos consiguientes que ésta puede tener en la capacidad de toma de decisión.

### **Metodología**

Este trabajo investigativo se afirmó en un enfoque cuali-cuantitativo, puesto que permite desarrollar una búsqueda encaminado a identificar las consecuencias y los efectos que produce la preparación física en el rendimiento de los árbitros, también se utilizó procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojaron las encuestas de la investigación.

La Población estudiada fue de 38 árbitros del gremio CADASP de la ciudad de Pelileo de los mismo que se obtendrá información de la preparación física y rendimiento dentro y fuera del campo de juego, en el período Julio – Octubre 2016, pertenecientes a categorías juveniles y mayores.

### **Procedimiento**

Para la medida de las variables del estudio, se utilizó un cuestionario a las autoridades y árbitros el mismo que contenía 10 preguntas cerradas, compuestas por cinco preguntas relacionadas con preparación física y rendimiento arbitral, las encuestas realizadas en esta investigación se enfocó en identificar el nivel de perfeccionamiento físico, psicológico y técnico-táctico.

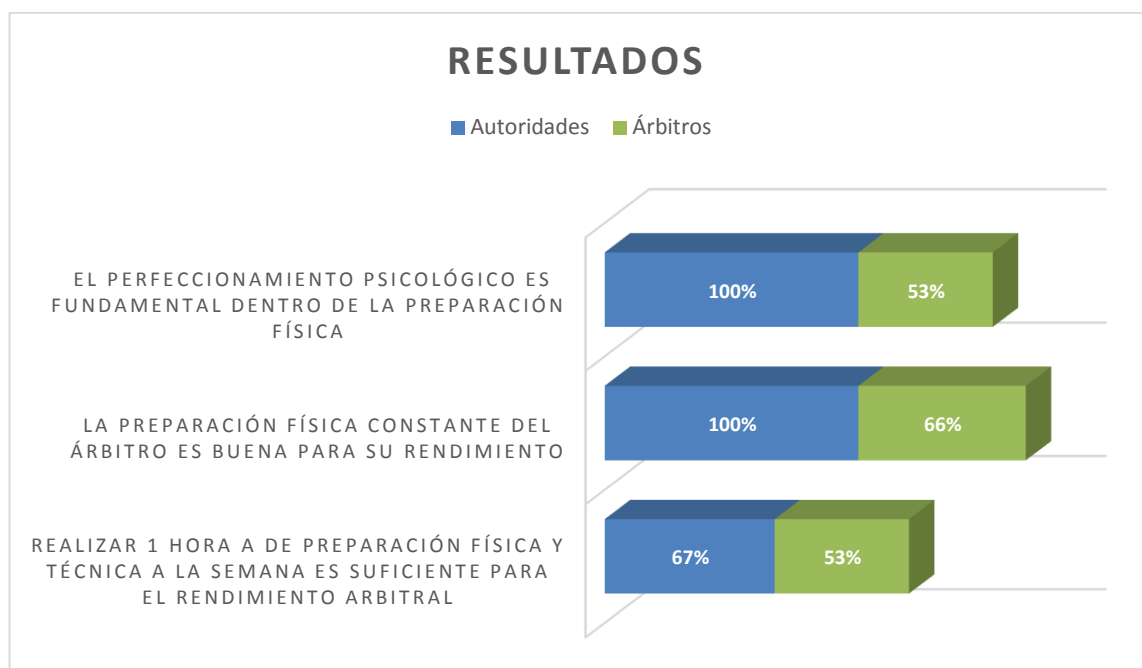


Antes de aplicar la encuesta se socializó con los árbitros sobre el propósito y la finalidad de la misma. Para la aplicación se estableció un grupo, de esta forma cada uno llenó su información en una encuesta realizada con preguntas cerradas.

Una vez obtenidos los resultados se procedió al análisis de cada uno de los ítems, los mismos que fueron verificados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos. En estos estudios se realizó la verificación de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.

## Resultados

Observado los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas, se hace relación a las preguntas con más relevancia en base a la preparación física y rendimiento arbitral, los mismos que se detallan a continuación:



En base a la pregunta ¿Cree usted que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física? Donde fueron encuestados las autoridades y árbitros, se obtuvo el 100% y el 53% de la totalidad certificaron que el perfeccionamiento psicológico es fundamental dentro de la preparación física, es de gran importancia las aptitudes psicológicas, que suponen entre un 50 y 70 por ciento del éxito en la ejecución y dirección de un encuentro deportivo. (Gistain,

Cantón, & León, 2016) Las habilidades sociales son conductas aprendidas. Los mecanismos básicos de aprendizaje, como el reforzamiento directo, el aprendizaje por observación o modelado y las expectativas cognitivas son válidos para la adquisición de habilidades sociales.

De la misma manera en la segunda pregunta ¿Cree usted que la preparación física constante del árbitro es buena para su rendimiento? Se ha alcanzado un 100% y 66% de la totalidad, se menciona que la preparación física constante permite lograr un alto rendimiento, pero en la actualidad, el control y entrenamiento de la condición biológica se ha convertido en uno de los pilares fundamentales en el arbitraje. Aun así, a nivel social y fuera del ámbito del arbitraje, todavía existe la conciencia de que los árbitros prácticamente no entrenan, se tiene en cuenta las altas exigencias físicas del fútbol contemporáneo, resulta especialmente importante que los árbitros adquirieran un adecuado nivel de condición física. Asimismo, una correcta condición biológica evitará en gran medida el riesgo de sufrir lesiones por lo que mantener unos niveles adecuados en este sentido es un aspecto importante para el árbitro de fútbol.

Y por último en la pregunta ¿Considera usted que el realizar 1 hora a de preparación física y técnica a la semana es suficiente para el rendimiento arbitral? Se ha determinado un 67% y 53% de la totalidad de encuestados que señalan que 1 hora de preparación física y técnica a la semana es insuficiente para el rendimiento arbitral, se señala que para conseguir un rendimiento óptimo en competición deben estar en el mejor nivel de condición física posible, desarrolla todas aquellas cualidades físicas que se manifiestan durante un partido de fútbol, y que por tanto, la competición lo demanda, deben ser entrenadas semanalmente, entre ellos está la capacidad de aceleración, velocidad, agilidad, resistencia, entre otras.

## **Discusión**

Al hablar del aporte que genera el perfeccionamiento psicológico dentro de la preparación física es el perfeccionamiento de los procesos psíquicos como son la atención, la motivación, la autoconfianza y la memoria, importantes para alcanzar el máximo nivel. De la misma manera (González, 2014) ratifica que la perfección

psicológica consiste en contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos: Percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros. De acuerdo a lo indicado, existe gran similitud en resultados, es decir que con el autor coinciden, que el perfeccionamiento psicológico influye de manera directa en el rendimiento del árbitro es un factor primordial dentro de la preparación física.

Es necesario que las autoridades y árbitros del gremio deben dar importancia a la preparación física con la finalidad de alcanzar un alto nivel de rendimiento dentro del campo de juego, es decir tener una condición física igual o mejor que los jugadores, por lo que (Ramírez, Arbiol, Falcó, & López, 2016) señalan que la formación puede considerarse como un instrumento para la mejora del rendimiento en el arbitraje y juicio deportivo, para lo cual es necesario un planteamiento global que integre tanto la preparación técnica como su preparación psicológica para ser un buen árbitro son imprescindibles una serie de características tales como: un buen conocimiento del reglamento, una buena forma física y una posición adecuada en el terreno de juego en cada momento. Se coincide con los autores, en que el perfeccionamiento físico permite lograr un rendimiento arbitral eficaz dentro del campo de juego.

La preparación de los árbitros tiene que consistir en realizar un buen plan de entrenamiento que incluya estiramientos, calentamiento, ejercicios de técnica de carrera, entrenamiento, descansos y vuelta a la calma (consiste en ejercicios para aprender a recuperar fuerzas durante el partido), abdominales y flexiones. Esta rutina de ejercicios se realiza semanalmente, siempre hay que dejar algún día de descanso a mitad de semana. Por lo que (Ullaguari & Peralta, 2016) ratifica que los árbitros en su conjunto realizan una actividad no sedentaria, esto significa que en el desempeño de sus funciones la actividad física dura 90 minutos el día del partido, agregándose tres sesiones de entrenamiento obligatorias en la semana, para árbitros de cuarta, tercera y segunda categorías y cuatro sesiones de entrenamiento para árbitros de primera B y primera A. La mayoría de los árbitros realizan otro trabajo para mejorar sus ingresos. Esto hace que la actividad del árbitro sea semi-profesional. De acuerdo a lo señalado se concuerda con el autor que para alcanzar

una excelente preparación física y un rendimiento adecuado es necesario de tres a cuatro semanas de adiestramiento físico, técnico y psicológico.

### **Conclusiones**

El cuerpo arbitral del gremio CADASP presenta desbalances dentro del rendimiento debido a su insuficiente preparación física, además no cuentan con preparación psicológica por lo que no les permite lograr un desempeño adecuado dentro del campo de juego.

Es necesario que tanto autoridades como árbitros elaboren planificaciones de entrenamiento que les permitan alcanzar un alto nivel de rendimiento arbitral mediante el perfeccionamiento físico-técnico y fortalecimiento de habilidades, destrezas, estrategias, capacidades físicas y métodos como aporte significativo al desempeño arbitral, evitar inconvenientes en la aplicación de reglas en el encuentro deportivo.

Los objetivos principales dentro del arbitraje son el conocimiento de destrezas psicológicas básicas, el aprendizaje y aplicación de reglas y clínica arbitral, disposición técnica y motivacional óptima para desarrollar una formación específica que les ayudara a alcanzar una excelencia arbitral

## Bibliografía

- Castillo, D., Cámara, J., & Yanci, J. (Julio de 2016). Análisis de las respuestas físicas y fisiológicas de árbitros y árbitros asistentes de fútbol durante partidos oficiales de Tercera División de España. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 250-261.
- Chávez, E., León, S., & Calero, S. (2014). Morfología funcional y biomecánica deportiva. Quito. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9219/3/morfologia%20funcional%20y%20biomecanica%20deportiva.pdf>
- Dominguez, C., & Larumbe, A. (2014). Valoración y relación de las características antropométricas y la condición física en árbitros de fútbol. Española de Educación Física y Deportes, 15-27.
- Fernández, J., Rivera, O., & Beítez, R. (2017). REFEREETRAINER: SISTEMA DE ENTRENAMIENTO PARA ÁRBITROS. Journal of Sports Economics & Management, 30 - 40. Obtenido de [http://sportsem.uv.es/j\\_sports\\_and\\_em/index.php/JSEM/article/view/61/85](http://sportsem.uv.es/j_sports_and_em/index.php/JSEM/article/view/61/85)
- Fonseca, L. (2017). El desarrollo emocional en el desempeño conductual de los árbitros.
- García, J., & Encinar, A. (2014). El rendimiento deportivo del árbitro del fútbol. Madrid.
- Gistain, C., Cantón, E., & León, E. (2016). Programa de mediación psicológica con árbitros de fútbol. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, 27 - 38. Obtenido de <http://revistasociotam.campuscemir.mx/ojsociotam/index.php/SOCIOTAM/article/view/365>
- González, M. (2014). La preparación psicológica en el deporte. Efdeportes. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>
- Mariño, F. (2014). La preparación física en los arbitros de fútbol. Ecuador.
- Ramírez, A., Arbiol, A., Falcó, F., & López, M. (2016). PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON ÁRBITROS DE FÚTBOL. Psicología del Deporte [en línea], 311-325. Obtenido de <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119208009>>

Rodríguez, M., Salazar, W., & Arroyo, F. (2013). Juicio arbitral y desempeño cognoscitivo asociados con deshidratación en árbitros de fútbol. Redalyc, 29-44. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3111/311126264003/>

Seró, M. (2015). Preparación física para árbitros. Guayaquil.

Ullaguari, S., & Peralta, I. (2016). Programa para la preparación física del árbitro de fútbol. Efdeportes. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd219/preparacion-fisica-del-arbitro-de-futbol.htm>