



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

TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

**TEMA:**

---

**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS  
INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS  
PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA.**

---

**AUTOR:** Sr. MERINO LARA JOFFRE FRANCISCO

**TUTOR:** Lcdo. Mg. CHRISTIAN ROGELIO BARQUÍN ZAMBRANO

AMBATO-ECUADOR

2014

**DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN  
CERTIFICA:**

Yo, Christian Rogelio Barquín Zambrano, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA.”** presentado por el egresado Joffre Merino, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, Julio del 2014

---

Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano  
C.C. 180348525-7  
TUTOR DE TESIS

## **AUTORÍA DE LA TESIS**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga “**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA.**”, son de exclusiva responsabilidad del autor.

---

Joffre Francisco Merino Lara

C.C. 160047409-0

AUTOR

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Joffre Francisco Merino Lara

C.C: 160047409-0

AUTOR

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema :“**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA.**”

Presentado por Joffre Merino, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo 2013-Agosto2013, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

Lcdo. Mg. Victor Amable Mallqui Quisintuña

MIEMBRO

Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, por darme la vida a mis PADRES, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como profesional y también quiero dedicarle a mi novia Alexandra por todo su amor y comprensión que me motivan a seguir consiguiendo éxitos .

A mi querida UNIVERSIDAD porque estuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil, Quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

**Joffre Francisco Merino Lara**

## **AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis Padres, y familia en general quienes me han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

**Joffre Francisco Merino Lara**

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
Portada.....	i
Del Trabajo de Graduación o Titulación.....	ii
Autoría de la Tesis .....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Aprobación de los Miembros del Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General .....	viii
Índice de Cuadros.....	xii
Índice de Gráficos .....	xiv
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción .....	1

### **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	6
1.2.3. Análisis Crítico.....	7
1.2.4. Prognosis .....	7
1.2.5. Formulación del Problema .....	8
1.2.6. Interrogantes de La Investigación .....	8
1.2.7. Delimitación del Objeto de Estudio .....	8
1.2.7.1. Delimitación de Contenidos.....	8
1.2.7.2. Delimitación Espacial .....	9
1.2.7.3. Delimitación Temporal .....	9
1.2.7.4. Unidades de Observación.....	9



1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos .....	10
1.4.1. Objetivo General .....	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	10

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica .....	13
2.2.1. Fundamentación Sociológica .....	13
2.2.2. Fundamentación Psicológica.....	14
2.2.3. Fundamentación Axiológica .....	14
2.3. Fundamentación Legal .....	15
2.4. Categorías Fundamentales .....	17
2.4.1. Fundamentación Teórica.....	20
2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	28
2.5. Formulación de Hipótesis .....	37
2.6. Señalamiento de Variables.....	37

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque de la Investigación. ....	38
3.2. Modalidades de la Investigación.....	38
3.3. Niveles o Tipos de Investigación. ....	39
3.3.1. Investigación Exploratorio .....	39
3.3.2. Investigación Descriptiva.....	39
3.3.3. Investigación Correlacional .....	40
3.4. Población y Muestra.....	40
3.4.1. Población.....	40
3.4.2. Muestra.....	41
3.5. Operacionalización de Variables.....	42
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información.....	44

3.7. Validez y Confiabilidad .....	44
3.8. Plan para Recolección de la Información.....	44
3.9. Plan para el Procesamiento de la Información.....	45
3.10. Análisis e Interpretación de Resultados. ....	45

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Encuesta Dirigida al Presidente de la Asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de Pastaza.....	47
4.2. Encuesta Dirigida a los Árbitros de la Asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de Pastaza.....	57
4.3 Comprobación de Hipótesis .....	67

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones .....	71
5.2. Recomendaciones.....	71

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1. Título de la Propuesta.....	73
6.2. Datos Informativos.....	73
6.3. Antecedentes de la Propuesta.....	73
6.4. Análisis de Factibilidad.....	74
6.5. Justificación de la Propuesta .....	76
6.6. Objetivos de la Propuesta.....	76
6.6.1. Objetivo General .....	76
6.6.2. Objetivos Específicos.....	76
6.7. Fundamentación Teórica-Científica.....	77
6.8. Matriz del Modelo Operativo.....	108
6.9. Administración de la Propuesta .....	109
6.10. Evaluación de la Propuesta .....	110

Bibliografía .....	111
Linkografía .....	112
Anexos.....	113

## ÍNDICE DE CUADROS

	<b>Pág.</b>
Cuadro No. 1 Población Presidente .....	40
Cuadro No. 2 Variable Independiente Preparación Física .....	42
Cuadro No. 3 Variable Dependiente Rendimiento Arbitral.....	43
Cuadro No. 4 Recolección de Información.....	44
Cuadro No. 5:Preparación Física .....	47
Cuadro No. 6 Cualidades .....	48
Cuadro No. 7 Profesional.....	49
Cuadro No. 8 Desarrollo de contenidos .....	50
Cuadro No. 9 Ejercicios corporales .....	51
Cuadro No. 10 Desempeño Profesional .....	52
Cuadro No. 11 Forma de trabajo.....	53
Cuadro No. 12 Resistencia y Rapidez.....	54
Cuadro No. 13 Rendimiento .....	55
Cuadro No. 14 Estrategias técnicas.....	56
Cuadro No. 15 Preparación Física .....	57
Cuadro No. 16 Implementos deportivos .....	58
Cuadro No. 17 Dedicación.....	59
Cuadro No. 18 Horario establecido.....	60
Cuadro No. 19 Desarrollo de movimiento .....	61
Cuadro No. 20 Desempeño Profesional .....	62
Cuadro No. 21 Forma de trabajo.....	63
Cuadro No. 22 Forma de trabajo.....	64
Cuadro No. 23 Rendimiento .....	65
Cuadro No. 24 Rendimiento .....	66
Cuadro No. 25 Frecuencias Observadas .....	67
Cuadro No. 26 Frecuencias Esperadas.....	68
Cuadro No. 27 Comprobación de Chi Cuadrado .....	68
Cuadro No. 28 Cuadro de Verificación del Chi-Cuadrado .....	70
Cuadro No. 29 Metodología – Modelo operativo .....	108
Cuadro No. 30 Administración de la Propuesta.....	109

Cuadro No. 31 Evaluación Propuesta .....	110
--	-----

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
Gráfico No. 1 Relación Cusas-Efectos.....	6
Gráfico No. 2 Organizador Lógico de Variables .....	17
Gráfico No. 3 Organizador Lógico de Variables .....	18
Gráfico No. 4 Organizador Lógico de Variables .....	19
Gráfico No. 5 Preparación Física .....	47
Gráfico No. 6 Cualidades .....	48
Gráfico No. 7 Profesional .....	49
Gráfico No. 8 Desarrollo de contenidos.....	50
Gráfico No. 9 Ejercicios corporales .....	51
Gráfico No. 10 Desempeño Profesional.....	52
Gráfico No. 11 Forma de trabajo .....	53
Gráfico No. 12 Resistencia y Rapidez .....	54
Gráfico No. 13 Rendimiento .....	55
Gráfico No. 14 Estrategias técnicas .....	56
Gráfico No. 15 Preparación Física .....	57
Gráfico No. 16 Implementos deportivos .....	58
Gráfico No. 17 Dedicación .....	59
Gráfico No. 18 Horario establecido .....	60
Gráfico No. 19 Desarrollo de movimiento.....	61
Gráfico No. 20 Desempeño Profesional.....	62
Gráfico No. 21 Forma de trabajo .....	63
Gráfico No. 22 Forma de trabajo .....	64
Gráfico No. 23 Rendimiento .....	65
Gráfico No. 24 Rendimiento .....	66
Gráfico No. 25 Campana de Gaus.....	69

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

**Tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ARBITRAL DE LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA”.**

Autor: Joffre Francisco Merino Lara

Tutor: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

**RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo principal es analizar la preparación física y el desempeño profesional de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de Pastaza, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los instructores y el presidente, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que se determinó que los instructores no implementan adecuadamente las técnicas del rendimiento arbitral, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo de la preparación física, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta en un manual de consulta para la enseñanza de los árbitros sobre la preparación física y el desempeño profesional de futbol de Pastaza.

**Descriptores:**

Preparación Física, Desempeño Profesional, Árbitros, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Instrumentos, Instructores, Rendimiento arbitral, Propuesta, Manual de consulta.

## INTRODUCCIÓN

Todos los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, deben estar en una adecuada actualización y capacitación sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca establecer las necesidades en los instructores de la asociación de fútbol de Pastaza, para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada, con la finalidad de obtener personal con cualidades y capacidades acordes a los puestos de trabajo.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

Capítulo I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema y en él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

Capítulo II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

Capítulo III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población, operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V, consta de conclusiones y recomendaciones.



Capítulo VI, finalmente culminamos con la propuesta que es la alternativa de solución al problema educativo.

Finalmente la Bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema**

La preparación física en el rendimiento arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

**A nivel mundial**, el complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea ha adquirido nuevos matices con la experiencia de épocas anteriores y las posibilidades que tiene en la actualidad. Dado en que esta significa el basamento científico más importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la Forma deportiva de los árbitros profesionales para dar cumplimiento al objetivo final de su gestión profesional.

Tomando como punto partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo tales como Osolin 1949, Matviev 1954 y Harre 1972, donde todas sus teorías bien sustentadas, fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido con los estudios efectuados por investigaciones teóricas que tiene su base sustentada en las ciencias aplicadas de la actualidad donde sobresalen las investigaciones realizadas y publicadas por Doctores y especialistas como I. Verjoshansk 1988, Trompa 1999 Hegeus 2000 entre otros.

Es obligación del Preparador Físico que dirige y entrena estar actualizado en todas las teorías y técnicas de la preparación Física todo lo cual redundara en la elevación del nivel del deportista al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico-deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos periodos de la preparación física para garantizar altos resultados deportivos. **(Osolin. NG, 2003)**

**En el Ecuador** se ha puesto de manifiesto importancia y la necesidad del trabajo en equipo de los árbitros del fútbol profesional. Para obtener un óptimo resultado deportivo en el arbitraje es imprescindible la cooperación del equipo arbitral. Árbitros y árbitros asistentes deben realizar una labor conjunta que implica un entrenamiento y preparación física específica.

La preparación del árbitro y del árbitro asistente comprende diversas áreas de rendimiento. El entrenamiento técnico, físico y psicológico, unido a un lenguaje corporal adecuado, debe ser la base de su preparación para obtener un rendimiento profesional óptimo sobre el terreno de juego. En la actualidad, los sistemas de entrenamiento deportivo han evolucionado gracias al avance de las ciencias asociadas.

Debido a ello, y a las exigencias del deporte actual, el tiempo de dedicación necesario para desarrollar las habilidades y destrezas técnicas, físicas y psicológicas ha aumentado significativamente, todo árbitro de fútbol profesional debe someterse a largo periodos de preparación física para estar acorde con la eficiente preparación que tienen los futbolistas y de esta manera tener y demostrar entre uno de los parámetros un excelente estado físico. **(José María García-Aranda Encinar, 2010).**

**En la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza** la preparación física no es la adecuada, por cuanto al no tener competiciones constante o campeonatos de larga duración, los árbitros no está, en constante entrenamiento

tanto físico como psicológico, los miembros de este gremio solo por iniciativa propia realizan su preparación física uno o dos días a la semana para estar listos a los campeonatos amateur, barriales o parroquiales que se organiza en la ciudad y provincia, por lo cual en la mayoría de los casos el desempeño profesional deja mucho que desear, teniendo inconvenientes con los jugadores e hinchas de los equipos por su mala conducción arbitral, debido todo esto a su falta de estado físico y los conocimientos básicos e indispensables para aplicar correctamente las reglas del fútbol.

### 1.2.2. Árbol de Problemas

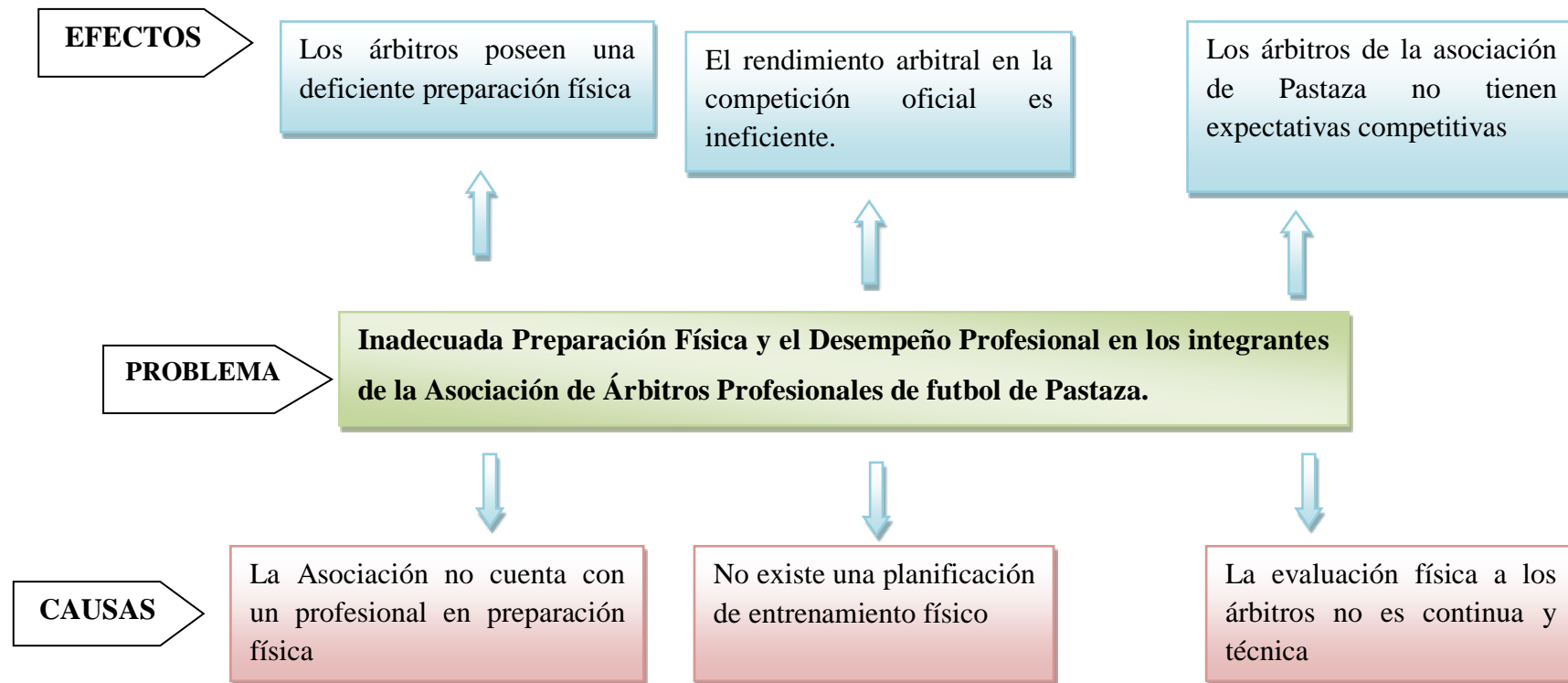


Gráfico No. 1 Relación Cusas-Efectos  
Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **1.2.3. Análisis Crítico**

La Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza no cuenta con un profesional en preparación física, por lo que los miembros presentan una deficiente preparación física, lo realizan poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en años pasados, pero de ninguna manera lo realizan técnicamente bajo la dirección de un profesional que guíe y controle su estado físico y a partir de aquí programar actividades que permita mantener o mejorar la parte física de los árbitros para que su desempeño profesional sea el más adecuado.

Al no existir un profesional en la preparación, no existe una planificación de entrenamiento físico individualizado, ni colectivo, por lo que el rendimiento arbitral en la competición oficial es deficiente, esto se debe a que los partidos que pitan cada semana sean barriales, parroquiales o profesionales requiere que los elementos de la asociación presenten un estado físico óptimo para que no tengan inconveniente al arbitrar los encuentros, y así asegurar el espectáculo futbolístico de la zona del país.

La evaluación física a los árbitros no es continua y técnica, por lo que los árbitros de la asociación de Pastaza no tienen ninguna expectativa a nivel competitivo en la liga nacional profesional, esto se debe a que como la provincia no tiene equipos representantes en el campeonato profesional de fútbol, no son tomados en cuenta para la competición oficial, pues solamente tienen participación activa cuando se inicia el campeonato de segunda categoría y los zonales para subir a la Primera B, por lo que no tienen actividad continua y por ende no son evaluados constantemente en la parte física.

### **1.2.4. Prognosis**

Al no solucionarse el problema de la inadecuada preparación física y su incidencia en el rendimiento profesional de los árbitros de la Asociación Provincia de Pastaza, los problemas seguirán en cada partidos que intervenga por su bajo nivel

físico, así como no tendrán la oportunidad de estar en el escalafón a nivel provincial y nacional, y solamente seguirán siendo parte de campeonatos parroquiales, barriales, y máximo de segunda categoría, sin tener la mínima oportunidad de llegar a ser considerados con carnet FIFA, por lo que sus ambiciones profesionales dentro del referato nacional y mundial se verán truncadas.

### **1.2.5. Formulación del Problema**

¿La Preparación Física incide en el Rendimiento Arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza?

### **1.2.6. Interrogantes de la Investigación**

¿Cómo se realizan la preparación física los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza?

¿Cuál es el rendimiento arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza?

¿Se ha localizado alguna alternativa de solución al problema planteado en la asociación?

### **1.2.7. Delimitación del Objeto de Estudio**

#### **1.2.7.1. Delimitación de Contenidos**

<b>CAMPO:</b>	Cultura Física
<b>ÁREA:</b>	Deportiva
<b>ASPECTO:</b>	Preparación Física – Desempeño Profesional

#### **1.2.7.2. Delimitación Espacial**

La recopilación de la información se llevará a cabo en las instalaciones de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza

#### **1.2.7.3. Delimitación Temporal**

La investigación se efectuará en el semestre enero a julio de 2014

#### **1.2.7.4. Unidades de Observación**

Dirigentes

Árbitros

### **1.3. Justificación**

La investigación presenta **importancia** porque se pretende establecer los lineamiento y condiciones básicas de la preparación física de los árbitros para que presenten un excelente rendimiento arbitral en cada encuentro de fútbol, en donde le toque actuar o participar, para lo cual hay que enfatizar como acción primordial los fundamentos del entrenamiento físico, como parte de la formación profesional del árbitro de fútbol.

**Es de interés** deportivo, por cuanto se va a dar solución a un problema técnico deportivo, se va a dar a conocer aspectos importantes de la preparación física para que los árbitros tengan un rendimiento adecuado y eficiente en cada una de las competiciones.

**Lo novedoso** está en la que se pretende dar una metodología practica y actual para la preparación física de los árbitros de fútbol, en donde cada profesional tenga su planificación, sus tablas y tiempos de preparación física de acuerdo a las exigencias de la competencia a la cual están sometidos semana a semana dentro de



esta profesión poco entendida

**Los beneficiarios** directos son los miembros de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza, por cuanto serán los que tengan la oportunidad de aplicar una metodología del entrenamiento deportivo que les garantice un rendimiento profesional adecuado y con buenos resultados que le permita tener reconocimientos y ascensos de categoría a nivel del escalafón provincial y nacional.

El proyecto **es factible** de su realización porque se cuenta con el apoyo incondicional de la Asociación y de todos sus miembros, por cuanto han entendido la importancia que tienen la preparación física para los árbitros y como incide en su rendimiento en los campos de juego, de ahí que su colaboración y participación será directa en la investigación.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Estudiar la Preparación Física y el Rendimiento Arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar cómo se realiza la preparación física en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza?

Establecer cuál es el rendimiento arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza

Diseñar un manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física, se encontró el trabajo de pregrado del estudiante: Fabián Ramiro Verdezoto Cabrera, con el tema: LA PREPARACION FISICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PÍLLARO, quien llega a las siguientes conclusiones: Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los deportistas sobre la preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico se ha llegado a la conclusión que es importante la lubricación articular y elongación muscular en la preparación física general y el 85 % de los deportistas dice que si es importante la lubricación y elongación.

Se ha verificado que la mayoría de los deportistas no realizan preparación física general, no utilizan estrategias para desarrollar y mejorar la preparación física, pero es necesario implementar nuevas gamas de estrategias y métodos para un mejor desarrollo en la misma por intermedio de ejercicios de preparación general, los que permitirán obtener un rendimiento satisfactorio en los deportistas.

Cuando la preparación física general no es la adecuada en los deportistas, el rendimiento físico se ve afectado, y esto acarrea problemas posteriores en el desarrollo de su actividad física limitando rendir al cien por ciento dentro del campo de juego.

Se determinó que los dirigentes no motivan a los deportistas a realizar la preparación física general, ni tampoco tienen una buena preparación física en el

campo de juego.

Como conclusión se debería diseñar estrategias metodológicas sobre la preparación física general que fortalezcan y ayuden al estado físico de los deportistas en la Liga Cantonal. (p.49)

En la misma carrera se encontró el trabajo de graduación del señor: Albán Pazmiño Edison Javier, bajo la temática: Preparación Física en la disciplina de fútbol en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del Instituto Tecnológico Óscar Efrén Reyes del Cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010, que determina las siguientes conclusiones:

Los Docentes de Cultura física no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina de fútbol cuyo resultado ha sido el fracaso deportivo.

Existe predisposición del docente por trabajar y mejorar la imagen institucional a nivel deportivo.

Poco apoyo por parte de los integrantes del área de cultura física, para las participaciones deportivas.

Los docentes de Cultura Física no relacionan la teoría con la práctica para el trabajo con los estudiantes

Es necesario de una guía teórica para el trabajo con los estudiantes en la institución

Existe la predisposición de los estudiantes para esforzarse y trabajar en bien de la institución, y mejorar las capacidades físicas de cada uno de ellos. (p.101)

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

Se considera que el paradigma establecido para la investigación es él: Crítico-Propositivo.

Según Herrera y otros. (2010) **“Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder. Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”**. (Pág. 136).

Desde esta consideración el trabajo de la Preparación Física y el desempeño profesional distingue el obrar y accionar de cada persona que integra la Asociación Profesional de Árbitros de Pastaza.

### **2.2.1. Fundamentación Sociológica**

HINOJAL, Alonso. (2010) **“La educación no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus potencialidades individuales la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica”** (p.83)

Consideraciones como la igualdad de oportunidades, equidad de género, la educación como factor de la movilidad social, la escuela como grupo de progreso y trabajo, la interacción positiva entre la educación y el trabajo productivo, sociedad y tecnología, la preparación profesional adaptada a las necesidades actuales y la educación permanente, muestran concepción interdisciplinar, abierta y dinámica, de la educación de hoy.

Equivale a considerar que los integrantes de la Asociación de Árbitros de Fútbol

de Pastaza deben desarrollar todas sus destreza, habilidades, capacidades y competencias que le permitan tener un desempeño profesional en un deporte de convoca a miles de personas y va directamente con la sociedad en general.

### **2.2.2. Fundamentación Psicológica**

Según aparece en Psicología para Profesionales: “la personalidad es un sistema de formaciones psicológicas de distinto grado de complejidad que constituyen el nivel regulador superior de la actividad del individuo”. (p-52)

Este permite determinar que ser significa no solo adaptarse al medio y actuar sobre él, sino también influir de manera activa para transformarlo y en la misma medida influir sobre sí mismo para transformarse. El hombre no es ajeno a su tiempo ni a las condiciones histórico-concretas de la sociedad en que vive. El reflejo de las relaciones sociales, a través de una actividad mediada por aleaciones directas e indirectas con las demás personas contribuye a la formación de las características de la personalidad, logrando un desempeño profesional eficiente dentro y fuera de las canchas de futbol.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica**

La axiología es el sistema formal para identificar y medir los valores. Es la estructura de los valores de una persona la que le brinda su personalidad, sus percepciones y decisiones.

Partiendo de esta premisa, se puede considerar que la profesión de Árbitros Profesionales demanda del cultivo de un conjunto de valores como: La disciplina, tolerancia, responsabilidad, puntualidad, entre otros que permita a cada integrante de la Asociación responde a las exigencia de esta profesión tan sensible dentro del campo deportivo, cuyo rendimiento profesional este acorde a lo cada persona es como ser humano.

### **2.3. Fundamentación Legal**

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.

#### **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;
- b. Concurrir a los partidos de fútbol en los que fueren a actuar, por lo menos con sesenta minutos de anticipación a la hora señalada para la iniciación de los mismos; y, si el partido fuere de la primera categoría, deberá presentarse con noventa minutos de anticipación, por lo menos;
- c. Controlar que en los partidos oficiales se utilicen los balones determinados por el Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional;
- d. Observar que los clubes utilicen sus uniformes oficiales que reglamentariamente les corresponde en calidad de locales y de visitantes y que éstos reúnan los requisitos y especificaciones establecidos;
- e. Informar los incidentes que se produjeren antes, durante y después de un partido de fútbol;
- f. Informar sobre la presencia de personas extrañas en el camerino de los árbitros;
- g. Abstenerse de efectuar pronunciamientos públicos respecto de las actuaciones de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y/o sus organismos y filiales, debiendo en todo caso, dirigir sus peticiones a través de los mismos;

- h. Abstenerse de realizar comentarios públicos del partido que van a dirigir o dirigieron; Solamente podrán pronunciarse sobre la aplicación de las reglas de juego, una vez que la Comisión Disciplinaria hubiere conocido el informe correspondiente y juzgado las incidencias del partido;
- i. Informar sobre la actuación y el comportamiento de los pasabolas, determinando la clase de irregularidad cometida por ellos en un partido de fútbol;
- j. Dictar conferencias a los clubes de la primera y segunda categorías, en relación a las 17 Reglas de Juego, de conformidad con el programa de actividades que para este objeto elabore la Comisión Nacional de Árbitros, con la participación de los árbitros de primera categoría y los del listado internacional de FIFA;
- k. Abstenerse de dirigir partidos de fútbol en el exterior sin la previa y expresa autorización de la Comisión Nacional de Árbitros;
- l. Concurrir a la sede donde se jugarán los partidos de la primera categoría series “A” y “B”, con mínimo doce horas de anticipación a la hora señalada para el inicio del partido para el que fueron designados; y,
- m. Las demás obligaciones que se establecieron por resolución del Congreso Nacional de Fútbol, del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, de la Comisión Nacional de Árbitros, y las señaladas en el Manual de Procedimientos.

## 2.4. Categorías Fundamentales

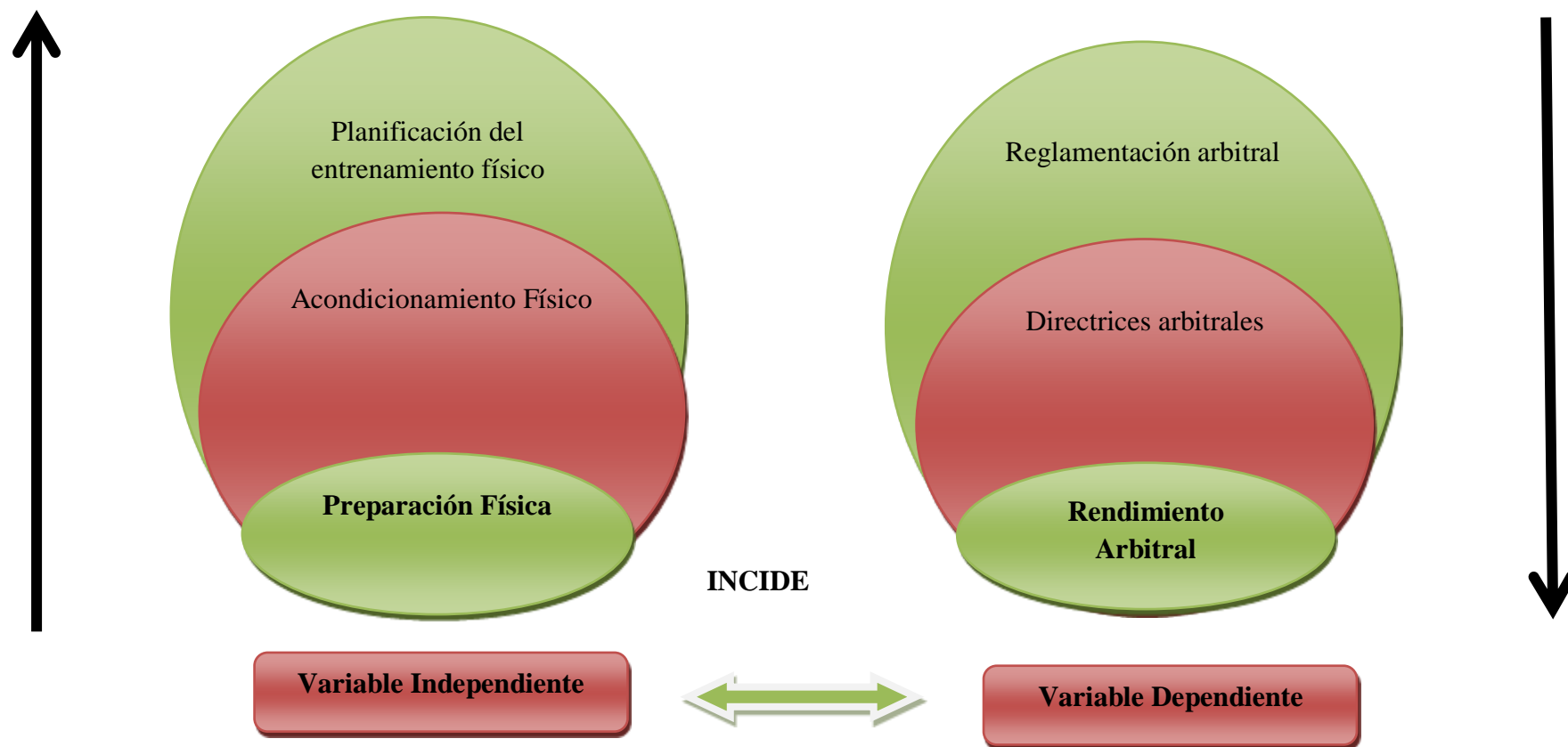


Gráfico No. 2 Organizador Lógico de Variables  
Elaborado por: Joffre Merino, 2014



### Constelación de Ideas de la Variable Independiente

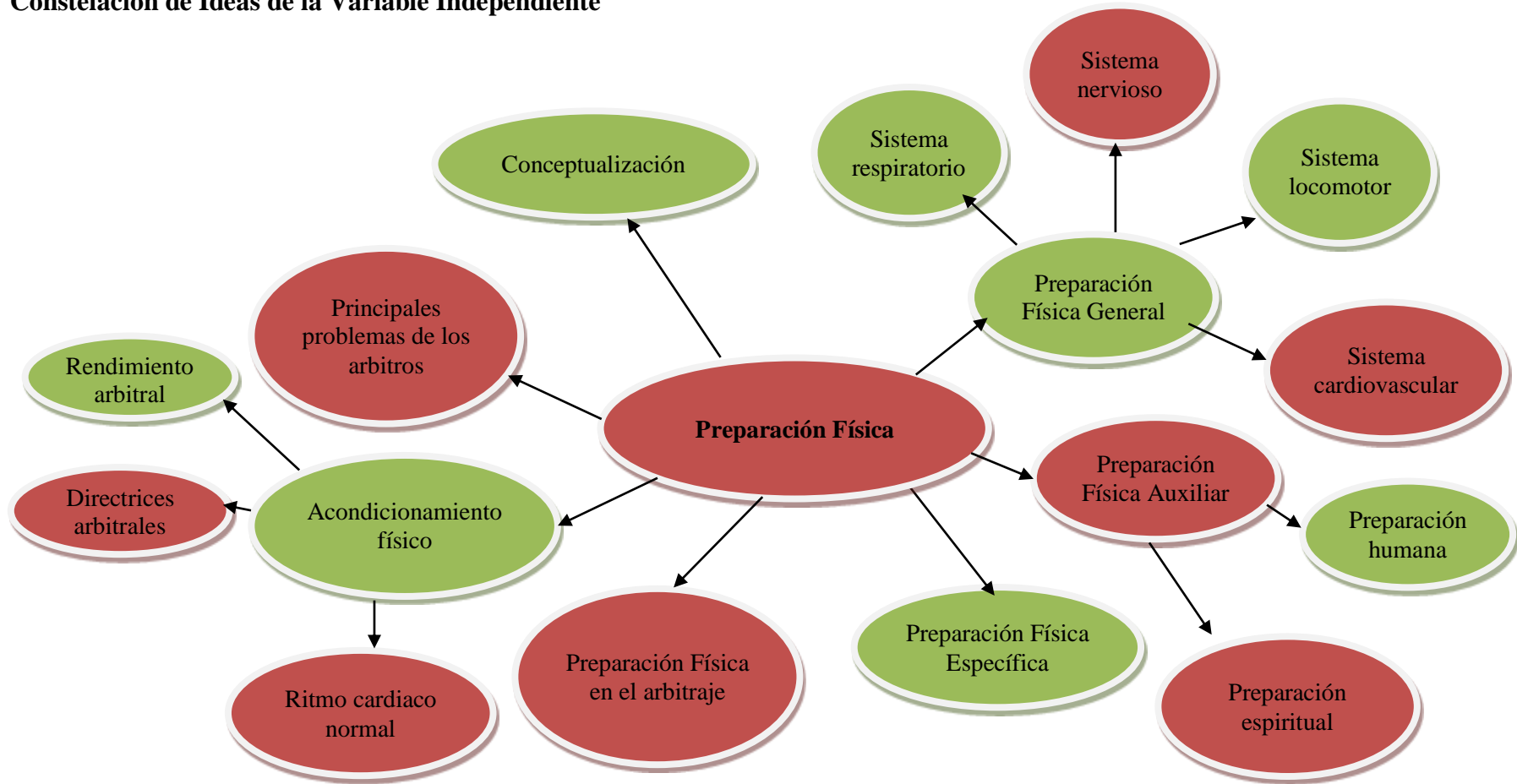
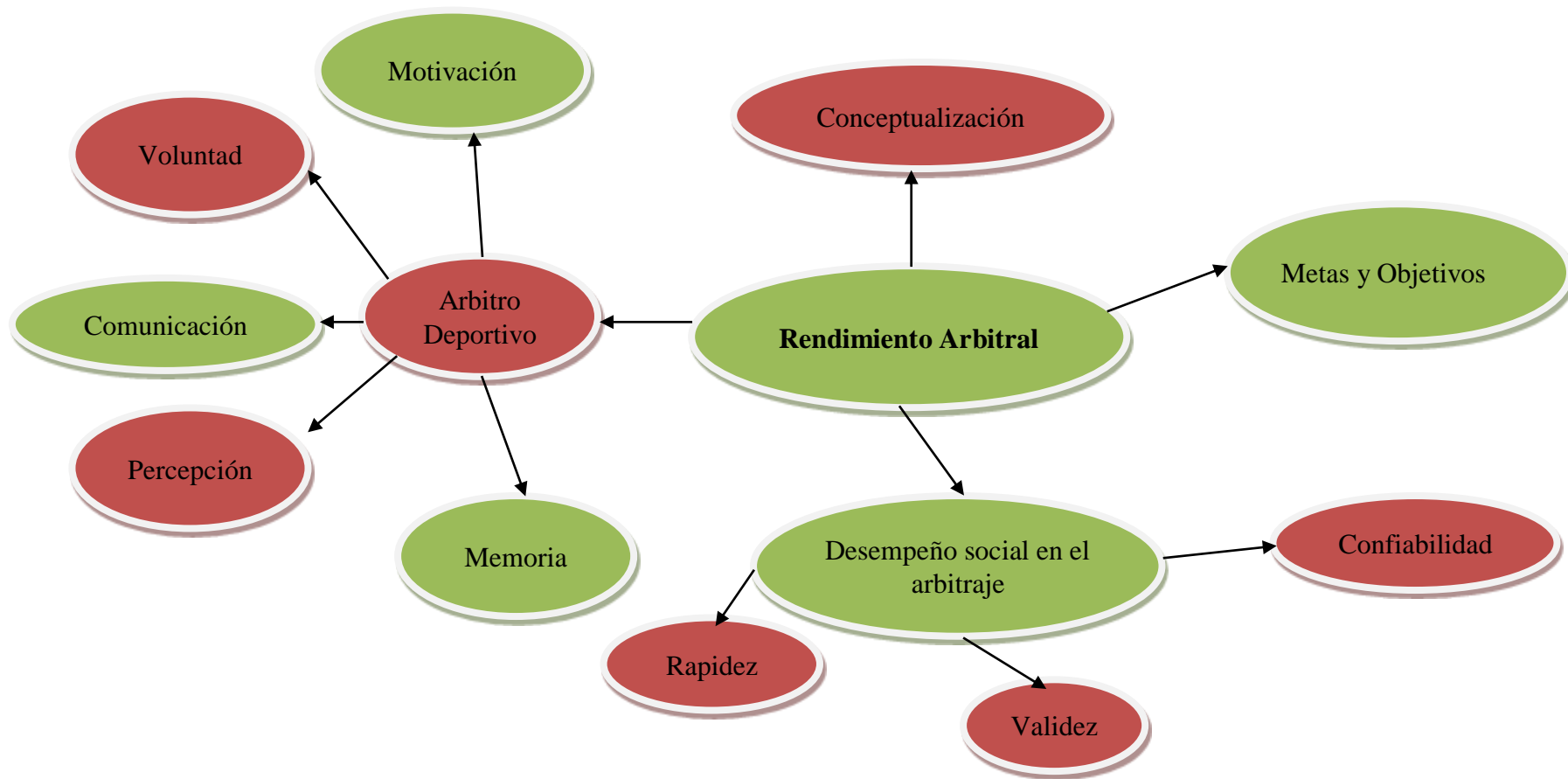


Gráfico No. 3 Organizador Lógico de Variables  
Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Constelación de Ideas de la Variable Dependiente**



**Gráfico No. 4 Organizador Lógico de Variables**  
Elaborado por: Joffre Merino, 2014

## **2.4.1. Fundamentación Teórica**

### **Categorías Fundamentales de la Variable Independiente**

#### **Preparación Física**

##### **Concepto**

**PLATONOV. (1995): “Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfecciona las cualidades perceptivo - motrices de la persona para obtener mayor rendimiento físico. No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el preparador, ni tampoco la realización de un plan trazado”**

Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico-deportivas. Una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos.

Entendemos que la preparación física debe estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo, manteniendo siempre un objetivo concreto.

En la preparación física nos encontramos con tres tipos y Preparación física general (PFG) y Preparación física auxiliar (PFA) y Preparación física específica (PFE)

##### **Preparación Física General (PFG).**

En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista.

A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma

indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, entre otros

### **Sistema cardiovascular**

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético, aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

Mejora el trabajo cardíaco en sentido general producto de su fortaleza por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía, aumenta los latidos en actividad y disminuyen en reposo y aumentan los vasos sanguíneos en número y tamaño.

### **Sistema respiratorio**

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

### **Sistema nervioso**

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

### **Sistema locomotor**

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

Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones y se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

### **Preparación Física Auxiliar (PFA).**

Desarrollo de las cualidades físicas en relación directa con la actividad en función del individuo y de las elecciones técnicas – tácticas, trabajo de puntos fuertes.

### **Preparación Humana**

La preparación de un Auxiliar de jornadas supone una completa formación humana, acomodada al carácter y cualidades de cada uno. El Auxiliar, conociendo bien el mundo contemporáneo, debe ser un miembro que se adapte a su realidad y a la cultura de su tiempo.

### **Preparación Espiritual.**

Sin duda la formación espiritual ha de ocupar un puesto privilegiado en la vida de cada uno, llamado como está a crecer ininterrumpidamente en la intimidad con Jesús, en la conformidad con la voluntad del Padre, en la entrega a los hermanos en la caridad y en la justicia.

### **Preparación Física Específica (PFE).**

La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantean el deporte en cuestión y la actividad

competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista.

Con esto comprendemos que la preparación física es parte fundamental del entrenamiento y que su correcta aplicación en función de las características del individuo, debe ir planificada en el tiempo de acuerdo a los diferentes períodos competitivos y a los momentos en que pretendemos alcanzar el mayor umbral.

Respetaremos siempre los tiempos de trabajo y recuperación, así como el trabajo de inicio, el auxiliar y el específico.

La conjunción de estas tareas será el proceso adecuado que debemos seguir, teniendo en cuenta las particularidades e individualidades y con el objetivo a conseguir siempre presente.

### **Preparación física en el arbitro**

Un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

Es indispensable calentar al jugador, un músculo frío sometido a un esfuerzo corre gran riesgo de lesionarse. El Dribbling requiere un alto nivel de fondo físico así como el apoyo sin pelota o defender durante periodos prolongados, ésta son actividades que el futbolista desempeña durante el encuentro.

Hasta los veinticuatro años de edad la mayoría de los jugadores tienen una resistencia natural pero aun así deben de entrenar a tope si quieren obtener los mayores resultados.

Pasada esa edad el entrenamiento resulta más difícil.

## **Principales problemas del árbitro**

En un deporte de contacto físico como es el fútbol, las lesiones son inevitables. Sin embargo la consecución de un alto nivel de forma física y la realización de los ejercicios de calentamiento adecuados puede reducir el riesgo de abandonar la cancha antes del final del partido. Hay lesiones habituales de fácil tratamiento como las abrasiones, el pie de atleta, los calambres, la descolocación o los esguinces, pero, hay otros de mayor complicación como los problemas cardiacos, generalmente producidos por un mal entrenamiento.

## **Patologías cardiacas producidas por un mal entrenamiento**

### **Ritmo Cardíaco Normal**

El ritmo cardíaco normal varía considerablemente en los árbitros adultos sanos, siendo la media entre 70 y 75 pulsaciones por minuto. No obstante no es raro de 80 a 85, y en los bien entrenados puede variar entre 40 y 50. Este ritmo es rápido en los jóvenes, de 80 por minuto.

### **Taquicardia**

La taquicardia simple es un síntoma que acompaña a la nerviosidad y al agotamiento físico (producto de un entrenamiento mal realizado), la intoxicación por nicotina y la presión arterial baja.

### **Bradycardia**

Un pulso de 50 a 60 pulsaciones por minuto se observa en ocasiones en jugadores normales. Se han visto casos de jugadores sanos cuyos pulsos oscilaban entre 30 y 40 por minuto (bradicardia). La velocidad del pulso disminuye algo con los años, con la fatiga física o durante la exposición al frío. Puede reducirse comprimiendo la carótida o los globos oculares. Acontece durante la convalecencia e las fiebres agudas, más particularmente en los jugadores llamados vagatonicos. El pulso

lento se observa frecuentemente en ciertos casos de ictericia, y puede resultar de anoxemia o de la asfixia.

También puede darse el caso de que existan otras patologías cardíacas que afecten al futbolista, tales como la Arritmia o la Hipertrofia del corazón. (Castelline, 2002)

### **Acondicionamiento Físico**

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva.

Buscando en el diccionario encuentras que acondicionamiento es la acción de acondicionar, que a su vez se define como entrenamiento, o "preparar de manera adecuada", entre otros significados. Me parece que entrenar y preparar de manera adecuada son conceptos apropiados para describir lo que es el acondicionamiento.

Específicamente, se busca desarrollar fuerza (capacidad para moverse en contra de una resistencia como un peso o la gravedad), flexibilidad (está claro, la capacidad de realizar todo tipo de movimientos buscando la mayor amplitud, lo que se logra mediante la elongación de músculos y ligamentos, junto la movilidad de las articulaciones), resistencia (realizar actividad física por tiempos prolongados) y velocidad (rapidez en los movimientos) en el deportista.

Y en cuanto a la última parte de tu pregunta, si te fijas la importancia o rol en el deporte del acondicionamiento físico es fundamental, ya que permite desarrollar las habilidades básicas para poder practicarlo; cada deporte en cuestión se beneficiará de algún aspecto específico del acondicionamiento, pero de todas maneras el entrenamiento debe ser lo más integral posible de manera de lograr un desarrollo armónico de las capacidades, lo que se verá reflejado en el rendimiento general del deportista.



## **Planificación del Entrenamiento Físico**

La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre (Adler). La conservación de la especie en el hombre una tendencia general de agresividad. Es un instinto animal primitivo lo que en principio mueve al hombre hacia el ejercicio físico.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico-recreativo- competitivo. Por último, con el surgimiento de los primeros poblados, aparece el componente guerrero.

En Babilonia conocemos un tratado sobre doma de caballos y equitación. Y también prácticas con un claro enfoque militarista.

En Egipto, la clase militar completaba su preparación con juegos y deportes para desarrollar destrezas útiles a la guerra. En la corte del rey, se institucionaliza, dentro de la educación de la aristocracia, el ejercicio físico; las prácticas más habituales son la carrera, natación, remo, lucha,...

En China e India, el ideal nacional era el hombre “sabio maduro”. Los exámenes especiales para ingresar en la milicia exigían: levantar grandes pesos, tensar grandes arcos y esgrima. Hubo un primitivo fútbol (“tsuku”).

Los aztecas medían sus fuerzas luchando y llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

En Mesopotamia se ejercía la actividad física como destreza militar.

En Japón, la actividad física se fundamentaba en distintas luchas (sumo, judo, kendo) y tiro con arco.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. Se perseguía el desarrollo físico integral. La educación de los niños entre los 14 y los 18 años era principalmente deportiva, practicando la agonística, carreras de velocidad, esgrima, lanzamientos...

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia), ejercicios rápidos (carrera, golpear, juego pelota, velocidad y reflejos), ejercicios violentos (repetición de los primeros de forma rápida, potencia). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalina y lucha.

Con el Renacimiento Humanístico se tiende a lo clásico y a lo natural. Se comienza a considerar el ejercicio físico como parte de la educación. El deporte al servicio y el carácter era el lema. Aparece la figura de Rousseau, que defiende una actividad física en el medio natural, en la que el niño se reencuentre con sus orígenes; su pensamiento físico- educativo influirá directamente en gran parte de los profesionales de la educación física de los siglos XIX y XX, muy especialmente en aquellos que defendían los métodos naturales, representados fundamentalmente por la gimnasia natural austriaca, y el método natural de Hebert.

## **2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente**

### **Rendimiento Arbitral**

#### **Concepto**

ÁLVAREZ, Zayas. (2007). **“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 seeleve la elegibilidad de un empleado, decidir si es apto para ser promovido o incluso si debiera ser despedido”.**

#### **Metas y Objetivos**

La fijación de metas y objetivos es una manera de garantizar que tu desempeño en el trabajo sea aceptable. El cumplimiento de las metas diarias que conducen a los objetivos generales puede mejorar la evaluación de tu desempeño laboral cuando llegue el momento de llevarla a cabo. Crea un objetivo específico para tu trabajo y esfuérzate por alcanzarlo siguiendo la política y los procedimientos de la compañía. Mantén tus objetivos en mente y recurre a metas diarias y semanales que te ayuden a cumplirlos. Esto te puede ayudar a ser más productivo y a desempeñarte de acuerdo a las expectativas de tu empleador.

#### **Desempeño social en el arbitraje**

Un criterio que aunque general, es importante sobre este particular, lo ofrece Malpica (1996): "El desempeño es "... la expresión concreta de los recursos que pone en juego el individuo cuando lleva a cabo una actividad, y que pone el énfasis en el uso o manejo que el sujeto debe hacer de lo que sabe, no del

conocimiento aislado, sino en condiciones en las que el desempeño sea relevante". Con ello, esta autora se interna en el mundo del ser – y base del rendimiento social – que, es el que le otorga dicha relevancia a los conocimientos, al colocarlos en posición de analizar el entorno y el escenario, para poder utilizarlos.

Hechavarría Urdaneta considera que el desempeño en el arbitraje deportivo del Fútbol contempla: "el uso que hace el árbitro de fútbol, de todo lo que sabe, sabe hacer y es, en el cumplimiento de sus responsabilidades y funciones, con lo cual demuestra su idoneidad en el desarrollo de un partido."

Considerando los presupuestos del proceso de comunicación, y su utilización eficiente en el desarrollo de las actividades fundamentales del hombre, se pueden obtener logros significativos en la preparación de las nuevas generaciones para desempeñarse con éxito. Coincidimos con Hechavarría (2007, citada en el párrafo anterior) y con Gallart (1995) en que "lo determinante no es la posesión de ciertos conocimientos, sino el empleo que se haga de ellos."

Aplicando el contenido de la cita anterior al campo del deporte, la comunicación le otorga el carácter consciente a los conocimientos y a través de ella se verifica el proceso de su empleo (ya sea por medio de la palabra o de forma analógica) y su connotación en las decisiones que se toman, lo cual interesante cuando se analiza el desempeño arbitral.

Colunga Santos, S. (1999) enfatiza en la necesidad de considerar "...desde cuáles requisitos pudiera garantizarse casi de manera rotunda y sin temor a equívocos, que alguien pueda o no dar respuesta a situaciones profesionales..."

Esto por asociación es aplicable al arbitraje deportivo y conlleva que estas respuestas pueden abarcar situaciones diversas en las que el individuo tiene necesariamente que utilizar sus conocimientos, hacer gala de sus habilidades y emplearse a fondo para crear en la búsqueda de "nuevas, desconocidas, ambiguas, confusas, inesperadas, sorprendentes respuestas, pero que requieren de una

urgente solución por parte del sujeto". (Op. Cit.)

En el mejor de los casos, si pretendemos conceptualizar el rendimiento a partir de su evaluación, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del árbitro sino la manera como es influido por el grupo de pares, el escenario o el propio contexto en que tiene lugar un partido de Fútbol. En este sentido Cominetti y Ruiz (1997) en su estudio denominado "Algunos factores del rendimiento: las expectativas y el género..." obtuvieron entre sus resultados el siguiente análisis:

"Autores como LeBoterf, G. (2000), señala que (...para rendir la persona tiene que saber actuar en forma autónoma e incluye: saber escoger, tomar iniciativas, arbitrar, correr riesgos, reaccionar ante lo imprevisto, contrastar, tomar responsabilidades y saber innovar); criterio que compartimos plenamente."

Cada competencia conjuga conocimientos (saber), habilidades (saber hacer) actitudes (saber convivir) y valores y emociones (saber ser). Todo ello se moviliza en función de una determinada actividad – incluyendo el arbitraje deportivo – para que ésta sea realizada con eficiencia y eficacia.

Cabe pues considerar, que la competencia social – siguiendo a LeBoterf, G. (2000) – no puede sustraerse al influjo del saber convivir y saber ser, debido a que estos dos ámbitos, en la práctica cotidiana, están colocando a los sistemas de educación superior, frente a los problemas más acuciantes de la preparación de las nuevas generaciones de profesionales.

Bajo esta óptica, para determinar si un individuo es competente o no lo es, deben tomarse en cuenta las condiciones reales en las que él se desempeña, y no solo el cumplimiento formal de aquellos objetivos que solo nos muestran una parte de las herramientas con que debe contar el sujeto en su desempeño, y que en ocasiones no tienen relación directa con el contexto y con las demandas concretas del entorno.

De igual manera este contexto puede ser más o menos global, desde un puesto de trabajo relativamente simple respecto a las exigencias que plantea al desempeño del trabajador, hasta circunstancias sociales sumamente complejas, como es el caso del arbitraje deportivo y las funciones que el árbitro cumple en un partido. No obstante, en cualquiera de las dos situaciones, no puede soslayar la influencia que las condiciones reales (saber convivir y saber ser) implican para su desempeño profesional exitoso.

Una serie de recursos hacen posible que los profesionales dispongan (de) y sepan utilizar un grupo de herramientas adquiridas a través del curso de la vida. En esta dirección, se pronuncian Colunga Santos (1999) y Rojas (2000). Así, dentro de las competencias sociales, Rojas, (2006) incluye las habilidades sociales, el autocontrol, la autorregulación emocional, el reforzamiento social y las habilidades de resolución de problemas, puesto que permiten al individuo hacer frente con éxito, las demandas de la vida diaria.

La singularidad de la competencia en el arbitraje deportivo, desde punto de vista del rendimiento social, está asociada en gran medida a que para ser competente socialmente, un árbitro debe desempeñarse no solo de acuerdo con los conocimientos y habilidades que desarrolla durante su formación, sino en la conjunción de éstas con las situaciones que se presentan en los escenarios donde cumple sus funciones, y éstos están ubicados en uno o varios entornos, cada uno asociado a un contexto socio cultural específico.

### **Validez**

Los laudos o sentencias dictados por un tribunal de arbitramento, tienen la misma fuerza y validez de una sentencia judicial de la Ley de Conciliación y arbitraje.

### **Rapidez**

El arbitraje según lo establece la ley, su duración no podrá ser superior a cinco meses art. 58 de la Ley de Conciliación y Arbitraje.

## **Confidencialidad**

La administración de un trámite arbitral es de carácter confidencial y reservado.

## **El Árbitro Deportivo**

En el caso del arbitraje deportivo, esa singularidad entraña el tomar en cuenta que el deporte por sí solo genera situaciones amenazantes en alto grado. Se pueden observar en las siguientes líneas fenomenológicas:

El deporte agrupa condiciones y características especiales que deben tomarse en cuenta, por el grado de motivación que producen en torno a la valoración de aquellos que deben impartir justicia y aplicar los reglamentos.

En el deporte los escenarios son constantemente invadidos por signos que fortalecen y otros que amenazan el desempeño de los involucrados en la actividad deportiva, en especial los jueces y árbitros.

Los entornos deportivos y los contextos culturales no pueden perder su relación sin debilitar el final exitoso del espectáculo deportivo, ya que mediante ella interactúan en los escenarios los grupos que lo apoyan (llámense espectadores, seguidores, fanáticos, etc.) y a pesar que en esta relación, regularmente la figura del árbitro es la más dañada.

En consideración, es menester que se tome en cuenta lo expuesto por Hechavarría Urdaneta (2007), en la XXXIII Convención Nacional de Árbitros de México, celebrada en Acapulco en junio: "El árbitro es uno de los protagonistas de la actividad competitiva del Alto Rendimiento en el fútbol, donde para lograr un desempeño eficaz y eficiente, es menester que reúna determinados estándares (parámetros de referencia) que manifiesten una relación holística (integral)... en su formación..."

### **Motivación**

Todo árbitro debe conocer que la motivación es un aspecto esencial en la vida de la persona, permitiendo la dirigir la actividad con el esfuerzo suficiente para lograr una meta.

### **Voluntad**

La voluntad es una forma especial de actividad del hombre, presupone la regulación de su conducta, la inhibición de una serie de aspiraciones y estímulos.

### **Comunicación**

Otra actividad de la personalidad de importancia en el arbitraje es la comunicación, siendo un proceso que permite el intercambio en las relaciones personales. Todo árbitro debe tener en cuenta que el éxito de su trabajo en gran medida depende de sus habilidades comunicativas.

### **Percepción**

Se considera que al igual que los demás componentes psicológicos antes mencionados, la percepción visual, juega un papel determinante en la función del árbitro durante la competencia. En este caso el órgano visual da la posibilidad de poder percibir todo lo que respecta su actuación y así acometer decisiones más aceptadas.

### **Memoria**

La memoria como proceso cognoscitivo se refiere al proceso que permite la fijación, retención y posterior reproducción a nivel de corteza de las huellas pasadas. En este sentido se interpreta su importancia dentro del arbitraje, ya que constantemente un juez o árbitro deportivo debe reproducir situaciones descritas por el reglamento en cuestión o acciones que van transcurriendo durante las competencias y que implican el cumplimiento de determinadas reglas.

### **Directrices Arbitrales**

Como viene siendo habitual, cada temporada supone nuevos cambios en la



reglamentación futbolística que, con más o menos intensidad, afectan al desarrollo del Juego.

a) Regulación de los requisitos del equipamiento protector: Después de haberse aprobado sin regulación específica durante dos años, la FIFA precisa que para la próxima temporada el equipamiento protector moderno -por ejemplo, protectores de cabeza, máscaras faciales o rodilleras- deberá: ser de color negro o del color principal de la camiseta, entonar con la apariencia profesional del equipamiento del jugador, estar separado de la camiseta, ser seguro, y carecer de partes que sobresalgan.

b) Prohibición total de mensajes en la ropa interior: El tema de la ropa interior es especialmente escabroso. Lo que hasta ahora ha decretado la normativa FIFA es que, durante los encuentros, los jugadores, además de no poder mostrar ningún tipo de mensaje ni publicidad en la equipación oficial del club, tampoco podían «mostrar al público ropa interior con lemas o publicidad», de lo que se desprendía que sí podían mostrar mensajes personales que no fueran lemas ni publicidad. Esta regla se contraponía al rigurosísimo artículo 91.1 del Código Disciplinario de la RFEF, vigente y exclusivamente aplicable en España, que se encarga de detallar la genérica normativa FIFA exponiendo que «El futbolista que con ocasión de haber conseguido un gol o por alguna otra causa derivada de las vicisitudes del juego, alce su camiseta y exhiba cualquier clase de publicidad, lema, leyenda, siglas, anagramas o dibujos, sean los que fueren sus contenidos o la finalidad de la acción, será sancionado, como autor de falta grave, con multa en cuantía de hasta 3.000 euros y amonestación». Lo cierto es que la aplicación de este artículo por parte del Comité de Competición de la RFEF ha sido sistemática -pues como se ve, permite sancionarlo todo-, y esa aplicación disonaba con las Reglas de Juego FIFA vigentes -aplicables a todas las federaciones adheridas a la FIFA, y no únicamente a España-, que en principio permitían o como mínimo daban cobijo normativo a poder mostrar mensajes personales que no fueran lemas ni publicidad.

La incongruencia entre las soluciones adoptadas por la RFEF y la normativa FIFA vigente parece haber encontrado fin. Mediante la nueva regulación para la temporada 2014-2015 la FIFA pretende armonizar su normativa con los Códigos Disciplinarios vigentes de sus asociaciones miembro. Así, la específica prohibición relativa a la ropa interior no únicamente estará en el Código Disciplinario de la RFEF, sino también en las Reglas de Juego FIFA. Concretamente, la nueva normativa FIFA, ya ratificada por la RFEF, expone que ningún jugador podrá mostrar a partir de ahora imágenes, lemas o mensajes políticos, religiosos o personales en su ropa interior, ni tampoco publicidad que no sea la del logotipo del fabricante.

A simple vista pudiera parecer que esta nueva norma no va a tener demasiada importancia, pues lo que hace, de hecho, es parafrasear en el texto FIFA lo que ya prescribía el texto RFEF. Pero a mi juicio sí la va a tener. Hasta ahora, varios casos de sanciones apeladas han acabado en nada precisamente porque el Comité de Competición veía como la FIFA no sancionaba los mensajes personales en la ropa interior, a pesar de que sabía que la RFEF sí lo hacía. Véase, por ejemplo, el «caso Callejón», en el que después de que el Español recurriera la sanción de 3.000 euros al jugador por dedicarle un gol a Dani Jarque, el Comité de Apelación optó por no sancionarle pues la situación «no puede ser objeto de reproche disciplinario, por cuanto no hay un ánimo de transmitir un mensaje publicitario, político ni religioso». En este caso, como he dicho, el Comité sabía que la conducta de Callejón era sancionable a la luz de la normativa RFEF, pues ésta no atiende a la finalidad ni ánimo del mensaje -publicitario, político o religioso- sino que lo sanciona sin más, sea el que sea y se haga por lo que se haga. Sin embargo, el Comité debió observar que la FIFA no sancionaba este tipo de conductas, pues únicamente prohibía los lemas o la publicidad en la ropa interior pero no los mensajes personales, así que decidió no imponer sanción.

Pero a partir de ahora el panorama cambia. El Comité no va a poder acogerse siquiera a la normativa FIFA ya que ésta también va a sancionar los mensajes personales, religiosos y políticos, así que va a prohibir, literalmente, toda

expresión, sea cual sea su contenido y finalidad, que se muestre en la ropa interior. No va a haber justificación normativa para ningún tipo de mensaje.

## **Reglamento**

La Comisión de Arbitraje tendrá como fin principal, el brindar a las diferentes Ligas que conforman la Federación Ecuatoriana de Fútbol, todo el soporte técnico que en el campo arbitral requieran para el desarrollo de los diversos torneos que organicen, para lo cual se basará en los preceptos dictados por la FIFA y el Internacional Board.

En cumplimiento de estos objetivos, mantendrá una relación administrativa estrecha y directa con cada una de las diferentes Ligas, de forma tal que las directrices que emanen de la

Comisión de Arbitraje sean acordes con las políticas administrativas de las Ligas, todo ello en procura de una eficiencia en el uso de los recursos económicos y en procura de una excelencia en el arbitraje que se brinde.

Conforme a lo establecido por la FIFA y el Internacional Board, la Comisión de Arbitraje será el órgano responsable en todos los aspectos técnicos y administrativos con relación al arbitraje nacional, siendo su función autónoma e independiente de las diferentes Ligas

## **LAS 17 REGLAS DEL FUTBOL**

1. El terreno de juego.
2. El balón.
3. El número de jugadores
4. La equipación de los jugadores.
5. El árbitro.

6. Los árbitros asistentes.
7. Duración del partido.
8. El inicio y la reanudación del juego.
9. Balón en juego o fuera de juego.
10. Procedimiento de tanteo.
11. Fuera de juego.
12. Faltas e incorrecciones
13. Tiros libres.
14. El penalti.
15. El saque de banda.
16. El saque de meta.
17. El saque de esquina.

## **2.5. Formulación de Hipótesis**

La Preparación Física incide en el Rendimiento Arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol de Pastaza.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

### **Variable Independiente**

La Preparación Física

### **Variable Dependiente**

Rendimiento Arbitral

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque de la investigación.**

El investigador sustenta la investigación en el paradigma crítico – propositivo con enfoque Cuanti-cualitativo, cuantitativo porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos con el apoyo de la estadística. Cualitativo porque estos resultados numéricos serán interpretados críticamente con el apoyo del marco teórico.

#### **Enfoque Cuantitativo**

En el enfoque cuantitativo generalmente se elige una idea, la cual transforma en preguntas de investigación, que luego derivan en hipótesis. Desarrolla un plan para probar estas hipótesis, midiendo las variables en un determinado contexto.

#### **Enfoque Cualitativo**

La investigación cualitativa también se guía por ideas o temas significativos, pero en vez de formular previamente hipótesis que encaucen el plan de recolección de datos, estos puedan desarrollar preguntas de investigación antes, durante o después de la recolección de datos y el análisis.

#### **3.2. Modalidades de la investigación.**

##### **Bibliográfica Bibliográfica-Documental.**

La investigación acude a fuentes de información primaria a través de documentos

válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros, revistas, publicaciones, internet, otras, tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre las variables planteadas

### **De campo.**

Esta modalidad de investigación involucra al investigador a acudir al lugar donde se producen los hechos para recabar información sobre las variables de estudio con la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación. En esta se obtiene la información directamente en la realidad en que se encuentra, es decir en la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza

## **3.3. Niveles o Tipos de Investigación.**

### **3.3.1. Investigación Exploratorio**

Según TAPIA, María Antonieta (2000: Internet), este tipo de investigación tienen por objeto esencial familiarizarnos con un tema desconocido, novedoso o escasamente estudiado. Son el punto de partida para estudios posteriores de mayor profundidad.

Es un tipo de investigación exploratorio porque se trabaja con un tema muy poco investigado y porque permitirá familiarizarse a fondo con el tema.

### **3.3.2. Investigación Descriptiva**

**Según HERNANDEZ, Baptista (2000),**“es un estudio de investigación en el cual se manipulan deliberadamente una o más variables independientes (supuestas causas) para analizar las consecuencias de esa manipulación sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos), dentro de una situación de control para el investigador”.(Pág.109)

La investigación es de tipo descriptiva, porque permite analizar el comportamiento del problema frente al contexto, la recopilación de la información se lo realiza mediante técnicas estructuradas científicamente como la encuesta, con un cuestionario previamente establecido.

### 3.3.3. Investigación Correlacional

Permite relacionar tanto la Variable Independiente: Preparación Física y la Variable Dependiente: Rendimiento Arbitral, para asociarlas y determinar la incidencia que tiene la una con la otra, y por otro lado para sustentar teóricamente cada una de estas.

### 3.4. Población y Muestra.

#### 3.4.1. Población.

**Muñoz (2004) señala:** *“que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”.* (Pág.184).

Para determinar la población o universo se escogió al Presidente y a 60 miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol de Pastaza

**Cuadro No. 1 Población Presidente**

<b>Involucrados</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Presidente	1	10
Árbitros	60	90
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Joffre Merino, 2014

### **3.4.2. Muestra**

Se trabajará con la totalidad de la población, sin ser necesario extraer muestra alguna, debido a que es pequeña y por lo tanto confiable y de fácil manejo para su aplicación en la recolección de la información



### 3.5. Operacionalización de variables.

**Cuadro No. 2 Variable Independiente Preparación Física**

<b>Conceptualización</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems Básicos</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
<p>Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices de la persona para obtener mayor rendimiento físico</p>	<p>Ejercicios Corporales</p> <p>Cualidades perceptivo-motrices</p>	<p>Movimientos del cuerpo</p> <p>La corporalidad o esquema corporal</p> <p>La espacialidad</p> <p>La temporalidad</p>	<p>¿Cómo considera su preparación física dentro de su actividad como árbitro de la Asociación?</p> <p>¿La Asociación para la preparación física de sus miembros cuenta con los implementos deportivos necesarios?</p> <p>¿La dedicación que le brindan en la Asociación de árbitros para la preparación física es óptima?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Cuadro No. 3 Variable Dependiente Rendimiento Arbitral**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>El rendimiento arbitral es la forma en que los árbitros realizan correctamente su trabajo dentro y fuera del terreno de juego para una correcta aplicación de las reglas de juego conjuntamente con buena preparación física</p>	<p>Forma de trabajo</p>	<p>Eficiente  Eficaz  Evidente</p>	<p>6. ¿Cómo considera su desempeño profesional dentro de las competencias deportivas como árbitro profesional?  7.¿Dentro del desempeño profesional su forma de trabajo como árbitro como lo considera?  8. ¿Dentro de su desempeño profesional pone de manifiesto la resistencia y rapidez de sus movimientos corporales?</p>	<p>Encuesta  Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### 3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

En la investigación se empleará la técnica de la encuesta con un instrumento como lo es el cuestionario.

Según VIVANCO, Ketty (2008). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 186).

Cuestionario, es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido al presidente y a los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.

### 3.7. Validez y Confiabilidad

La validez y confiabilidad de los instrumentos a ser aplicados se lo realizará con la técnica de juicio de los expertos, que serán analizadas por expertos tanto en investigación como del área del tema a investigarse, quienes emitirán los respectivos juicios de valor sobre la validación, para su respectiva corrección de los instrumentos.

### 3.8. Plan para Recolección de la Información

#### Cuadro No. 4 Recolección de Información

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
1.- ¿Para qué?	Cumplir con los objetivos planteados
2.- ¿De qué personas	Presidente y árbitros
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores
4.- ¿Quién?	El Investigador: Joffre Merino

5.- ¿Cuándo?	Enero-Julio 2014
6.- ¿Dónde?	Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.
7.- ¿Cuántas Veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Oficina y canchas

**Elaborado por:** Joffre Merino, 2014

### **3.9. Plan para el Procesamiento de la Información**

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente; es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos.

Comprobación de la hipótesis, mediante la utilización del CHI cuadrado.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

### **3.10. Análisis e interpretación de resultados.**

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes.

Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y explicativo.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Encuesta dirigida al presidente de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza.

1.- ¿Considera que la Preparación física de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol de Pastaza se realiza de una forma adecuada?

**Cuadro No. 5 Preparación Física**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 5 Preparación Física**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

#### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que SI, representa el 100%

#### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, considera que la preparación física de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza no se realiza de una forma adecuada, por lo que se debe elaborar nuevas técnicas para lograr la eficiencia con los árbitros.

2. ¿Dentro de la Preparación Física que cualidades perceptivas- motrices resalta más?

**Cuadro No. 6 Cualidades**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
La corporalidad	1	100%
La espacialidad	0	0%
La temporalidad	0	0%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 6 Cualidades**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta la corporalidad, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, manifiesta que dentro de la preparación física, las cualidades perceptivas- motrices que resalta más es la corporalidad, por tal motivo se debe resaltar en los árbitros la cualidad espacial y temporal, para que de esta forma se pueda aplicar las tres cualidades que requiere la preparación física.

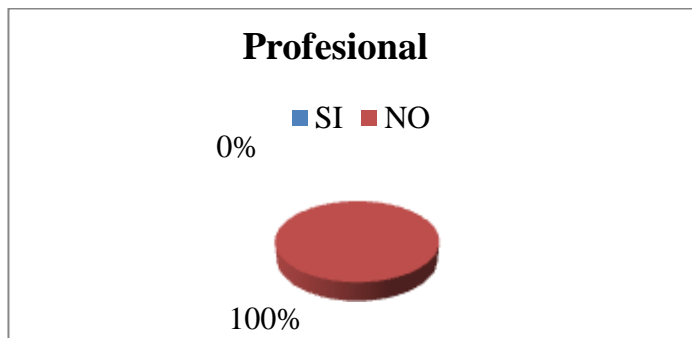
3. ¿La Asociación cuenta con un profesional para la Preparación Física de sus miembros?

**Cuadro No. 7 Profesional**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	100%
NO	1	0%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 7 Profesional**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que NO, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, manifiesta que la asociación no cuenta con un profesional para la preparación física de sus miembros, de tal modo sería factible implementar nuevos profesionales para que los árbitros obtengan mayor desempeño.



4. ¿Considera que el horario asignado para la Preparación Física, permite desarrollar destrezas y habilidades adecuadas?

**Cuadro No. 8 Desarrollo de contenidos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 8 Desarrollo de contenidos**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que NO, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, considera que el horario asignado para la Preparación Física, no permite desarrollar destrezas y habilidades adecuadas, por tal motivo se debe implementar un tiempo estimado para realizar de manera eficiente una preparación física con los árbitros.

5. ¿Dentro de la Preparación Física, los ejercicios corporales requieren del movimiento de todo cuerpo?

**Cuadro No. 9 Ejercicios corporales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 9 Ejercicios corporales**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que SI, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, manifiesta que dentro de la preparación física, los ejercicios corporales si requieren del movimiento de todo el cuerpo, por tal motivo es necesario realizar diferentes técnicas para aplicarlo durante la preparación.

6. ¿Cómo considera el desempeño profesional de los árbitros de la Asociación?

**Cuadro No. 10 Desempeño Profesional**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	0	0%
Bueno	1	100%
Malo	0	0%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 10 Desempeño Profesional**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que Bueno, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, considera que el desempeño profesional de los árbitros de la asociación es bueno, el cual se debe aplicar otras técnicas para lograr un mejor desempeño.

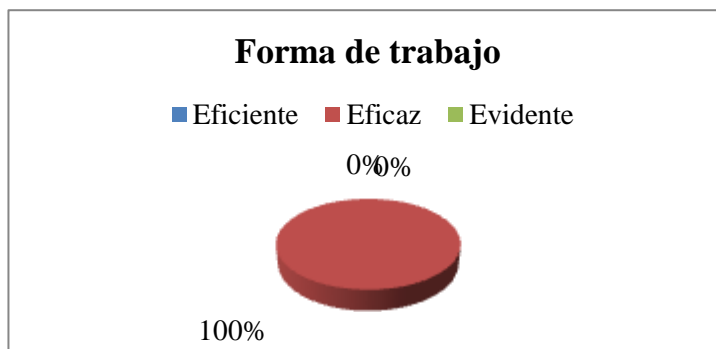
7. ¿Dentro del desempeño profesional de los árbitros la forma de trabajo de cada uno es?

**Cuadro No. 11 Forma de trabajo**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Eficiente	0	0%
Eficaz	1	100%
Evidente	0	0%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 11 Forma de trabajo**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que Eficaz, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, manifiesta que dentro del desempeño profesional de los árbitros la forma de trabajo de cada uno es eficaz, por tal motivo se debe realizar trabajos más acordes para los árbitros y de esta forma lograr los objetivos.

8. ¿En el Desempeño Profesional se toma en cuenta la resistencia y rapidez de los integrantes de la Asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza?

**Cuadro No. 12 Resistencia y Rapidez**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 12 Resistencia y Rapidez**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que SI, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, manifiesta que en el desempeño profesional si se toma en cuenta la resistencia y rapidez de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza, por lo cual se requiere de personas que tengan mucho conocimiento y habilidad para lograr los objetivos de la asociación.

9. ¿Cree que la Preparación Física afecte el rendimiento en el Desempeño profesional de los árbitros de la Asociación?

**Cuadro No. 13 Rendimiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 13 Rendimiento**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que NO, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, no cree que la preparación física afecte el rendimiento en el desempeño profesional de los árbitros de la Asociación, por lo que se debería realizar varias técnicas que permita lograr la eficiencia de cada árbitro.

10. ¿Estaría dispuesto a recibir estrategias técnicas sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros?

**Cuadro No. 14 Estrategias técnicas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 14 Estrategias técnicas**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

La 1 persona encuestada, manifiesta que SI, representa el 100%

### **Interpretación**

En su totalidad de la persona encuestada, si estaría dispuesta a recibir estrategias técnicas sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros, por lo que sería factible una capacitación adecuada con las herramientas necesarias para lograr los objetivos.

#### 4.2. Encuesta dirigida a los árbitros de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

1. ¿Cómo considera su preparación física dentro de su actividad como árbitro de la Asociación?

**Cuadro No. 15 Preparación Física**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	8,3
Bueno	10	16,7
Malo	45	75,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 15 Preparación Física**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

#### **Análisis**

Las 5 personas encuestadas, manifiestan Excelente, representa el 8.3%, las 10 manifiestan Bueno, representa el 16.7% y las 45 manifiestan Malo, representa el 75%.

#### **Interpretación**

La mayoría de las personas encuestadas consideran que su preparación física dentro de su actividad como árbitro de la asociación es mala, por lo cual sería factible implementar nuevas técnicas para que la preparación física sea mejor.



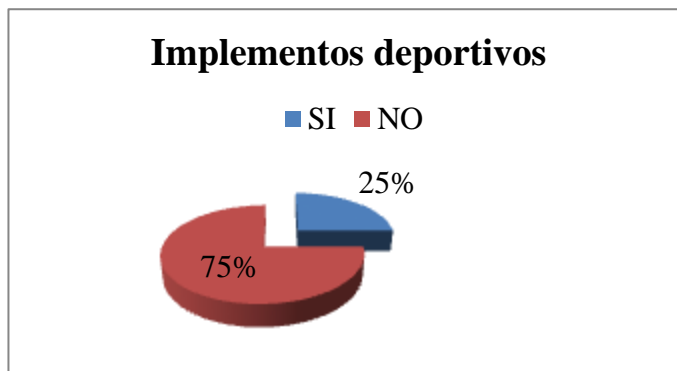
2. ¿La Asociación para la preparación física de sus miembros cuenta con los implementos deportivos necesarios?

**Cuadro No. 16 Implementos deportivos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	25%
NO	45	75%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 16 Implementos deportivos**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 15 personas encuestadas, manifiestan SI, representa el 25%, y las 45 manifiestan NO, representa el 75%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de las personas encuestadas manifiestan que en la Asociación para la preparación física de sus miembros no cuentan con los implementos deportivos necesarios, por tal motivo es necesario implementar nuevos implementos para un mejor desempeño.

3. ¿La dedicación que le brindan en la Asociación de árbitros para la preparación física es óptima?

**Cuadro No. 17 Dedicación**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	42%
NO	35	58%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 17 Dedicación**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 25 personas encuestadas, manifiestan SI, representa el 42%, y las 35 manifiestan NO, representa el 58%.

### **Interpretación**

De las personas encuestadas manifiestan que la dedicación que le brindan en la Asociación de árbitros para la preparación física no es óptima, por tal motivo es necesario implementar técnicas adecuados para que la formación sea más efectiva.

4. ¿La Asociación cuenta con un horario establecido para la preparación física de sus miembros?

**Cuadro No. 18 Horario establecido**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	25%
NO	45	75%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 18 Horario establecido**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 15 personas encuestadas, manifiestan SI, representa el 25%, y las 45 manifiestan NO, representa el 75%.

### **Interpretación**

De las personas encuestadas manifiestan que la asociación no cuenta con un horario establecido para la preparación física de sus miembros, por lo que se debe ampliar un poco más el horario para poder realizar su preparación.

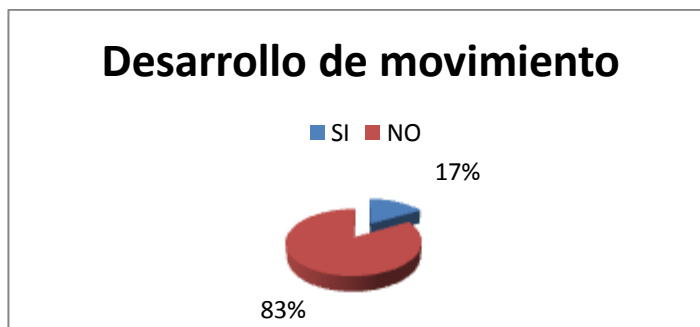
5. ¿La Preparación física que recibe permite el desarrollo de movimientos articulados del cuerpo?

**Cuadro No. 19 Desarrollo de movimiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	17%
NO	50	83%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 19 Desarrollo de movimiento**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 10 personas encuestadas, manifiestan SI, representa el 17%, y las 50 manifiestan NO, representa el 83%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de las personas encuestadas manifiestan que la Preparación física que reciben no permite el desarrollo de movimientos articulados del cuerpo, por lo tanto se debe aplicar diferentes métodos para poder realizar la preparación física de manera eficiente.

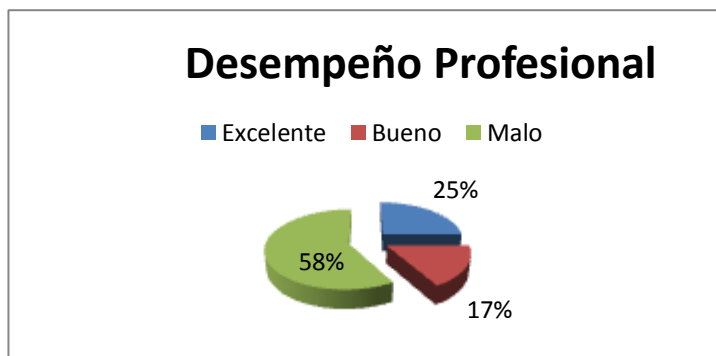
6. ¿Cómo considera su desempeño profesional dentro de las competencias deportivas como árbitro profesional?

**Cuadro No. 20 Desempeño Profesional**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	15	25,0
Bueno	10	16,7
Malo	35	58,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 20 Desempeño Profesional**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 15 personas encuestadas, manifiestan Excelente, representa el 25%, las 10 manifiestan Bueno, representa el 16.7% y las 35 manifiestan Malo, representa el 58.3%.

### **Interpretación**

La mayoría de las personas encuestadas consideran que su desempeño profesional dentro de las competencias deportivas como árbitro profesional es malo, por lo tanto requieren de un buen conocimiento técnico para poder incrementar sus habilidades.

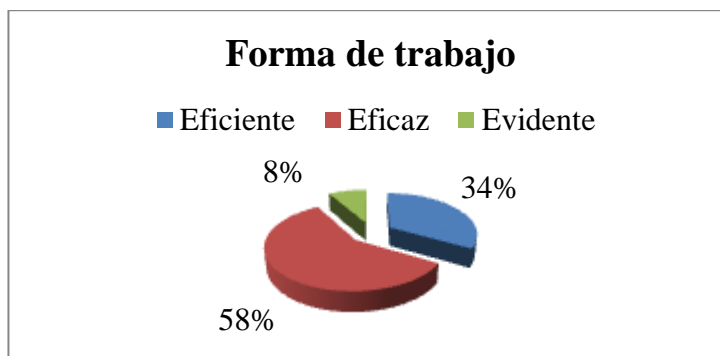
7. Dentro del desempeño profesional su forma de trabajo como árbitro como lo considera

**Cuadro No. 21 Forma de trabajo**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Eficiente	20	33,3
Eficaz	35	58,3
Evidente	5	8,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 21 Forma de trabajo**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 20 personas encuestadas, manifiestan Eficiente, representa el 33.3%, las 35 manifiestan Eficaz, representa el 58.3% y las 5 manifiestan Evidente, representa el 8.3%.

### **Interpretación**

La mayoría de las personas encuestadas, manifiestan que dentro del desempeño profesional su forma de trabajo como árbitro es eficaz, por tal motivo se debe obtener trabajos más interesantes para de esta forma lograr los objetivos.

8. ¿Dentro de su desempeño profesional pone de manifiesto la resistencia y rapidez de sus movimientos corporales?

**Cuadro No. 22 Forma de trabajo**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	33%
NO	40	67%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 22 Forma de trabajo**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 20 personas encuestadas, manifiestan que SI, representa el 33% y las 40 manifiestan que NO, representa el 67%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de las personas encuestadas, manifiestan que dentro de su desempeño profesional no ponen de manifiesto la resistencia y rapidez de sus movimientos corporales, por lo cual se requiere de buenos instructores para poder desarrollar sus habilidades.

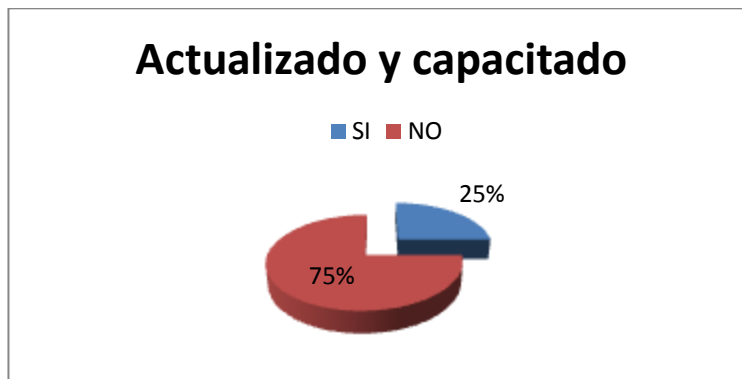
9. ¿Considera que la preparación física afecta su rendimiento en el desempeño profesional dentro de las competencias deportivas?

**Cuadro No. 23 Rendimiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	83%
NO	10	17%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 23 Rendimiento**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 50 personas encuestadas, manifiesta que SI, representa el 83% y las 10 manifiestan que NO, representa el 17%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de las personas encuestadas, consideran que la preparación física si afecta su rendimiento en el desempeño profesional dentro de las competencias deportivas, por lo que se debería realizar varias técnicas, para lograr una mejor eficiencia.



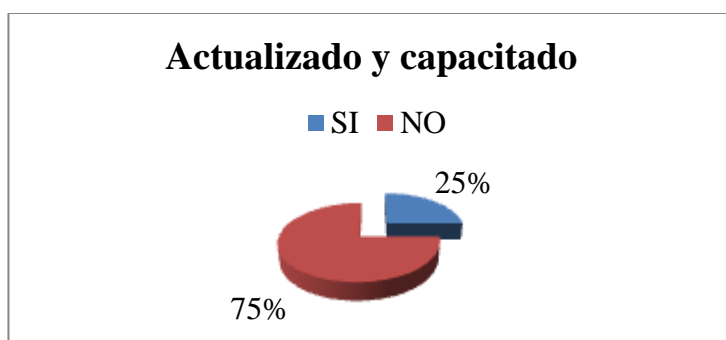
10. ¿Cree que el Instructor .se encuentra actualizado y capacitado sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros

**Cuadro No. 24 Rendimiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	25%
NO	45	75%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Joffre Merino, 2014

**Gráfico No. 24 Rendimiento**



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

### **Análisis**

Las 15 personas encuestadas, manifiesta que SI, representa el 25% y las 45 manifiestan que NO, representa el 75%.

### **Interpretación**

En su mayoría de las personas encuestadas, no creen que el instructor se encuentre actualizado y capacitado sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros, por lo que sus técnicas de enseñanza no son muy efectivas, por tal motivo es necesaria una buena capacitación para lograr los objetivos deseados.

### 4.3 Comprobación de Hipótesis

Nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

#### Combinación de frecuencias

2. ¿La Asociación para la preparación física de sus miembros cuenta con los implementos deportivos necesarios?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	15	25%
NO	45	75%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

9. ¿Considera que la preparación física afecta su rendimiento en el desempeño profesional dentro de las competiciones deportivas?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	50	83%
NO	10	17%
<b>Total:</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

#### Cuadro No. 25 Frecuencias Observadas

<b>POBLACION</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
PREGUNTA2	15	45	<b>60</b>
PREGUNTA 9	50	10	<b>60</b>
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>55</b>	<b>120</b>

**Cuadro No. 26 Frecuencias Esperadas**

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 2	32,5	27,5	60,0
PREGUNTA 9	32,5	27,5	60,0
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>55</b>	<b>120,0</b>

**Cuadro No. 27 Comprobación de Chi Cuadrado**

$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	$\frac{(O - E)^2}{E}$
PREGUNTA 2 / SI	15	32,5	-17,5	306,25	9,42
PREGUNTA 2 / NO	45	27,5	17,5	306,25	11,14
PREGUNTA 9 / SI	50	32,5	17,5	306,25	9,42
PREGUNTA 9 / NO	10	27,5	-17,5	306,25	11,14
	120	120,0		$\chi^2 =$	<b>41,12</b>

### Modelo Lógico

Ho = La Preparación Física **no** incide en el Rendimiento Arbitral de los Integrantes de la Asociación De Árbitros Profesionales De Futbol De Pastaza.

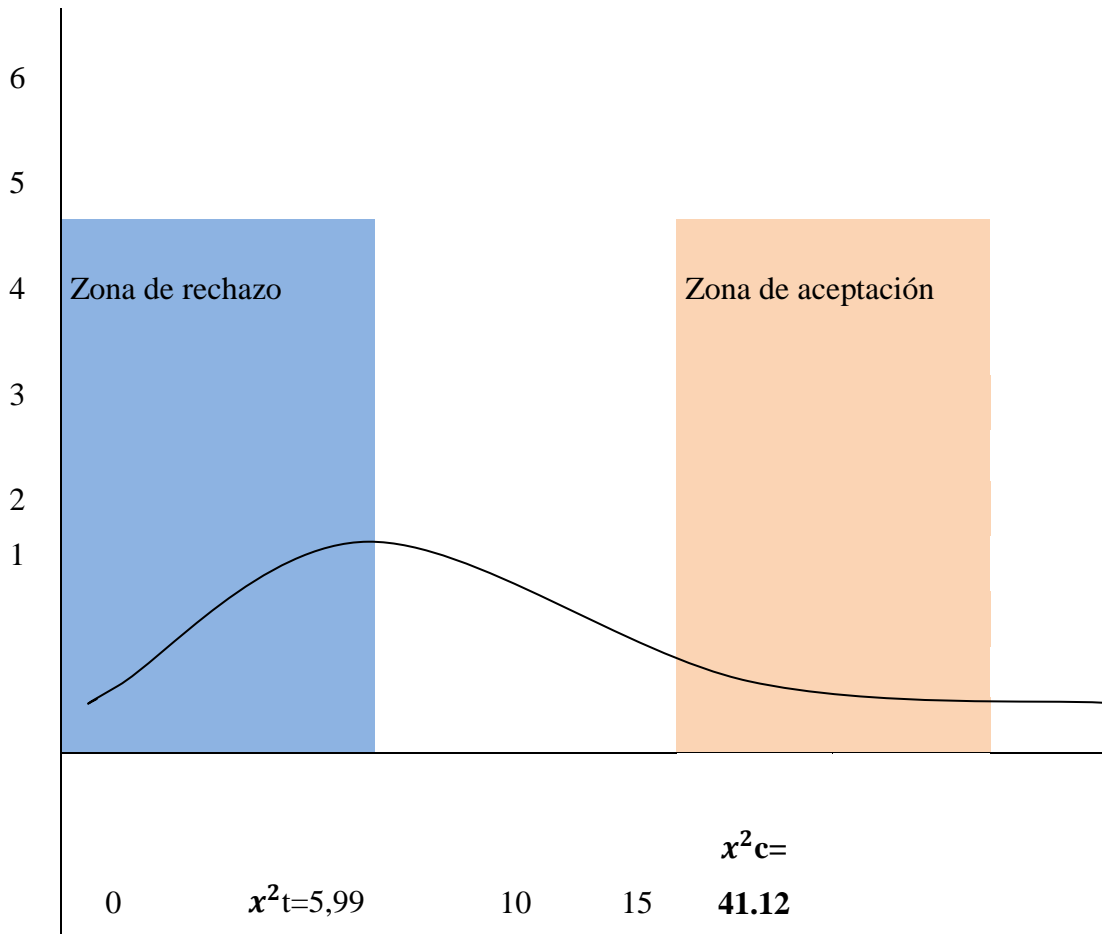
H1=La Preparación Físicas incide en el Rendimiento Arbitral de los Integrantes de la Asociación De Árbitros Profesionales De Futbol De Pastaza.

### Conclusión

El valor de  $\chi^2 t = 41.12$ , de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La Preparación Físicas incide en el Rendimiento Arbitral de los Integrantes de la Asociación De Árbitros Profesionales De Futbol De Pastaza.

## CAMPANA DE GAUS

Gráfico No. 25 Campana de Gaus



Elaborado por: Joffre Merino, 2014

## CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Cuadro No. 28 CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)					
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. 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.

#### **5.2. Recomendaciones**

En la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza, se debe realizar adecuadamente la preparación física en los integrantes, puesto que al tratar con importancia esta herramienta, los instructores mejorarían en su capacitación al momento de una enseñanza.

Es necesario un adecuado rendimiento arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza en los instructores, puesto que al actualizar con nuevas técnicas de capacitación, su dominio en la enseñanza mejoraría y se lograría árbitros eficientes en la asociación.

Se debe desarrollar un Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros, sobre la preparación física y el desempeño profesional de fútbol de Pastaza., en los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, para los instructores, ya que de esta manera obtendrían una capacitación adecuada y dieran una respuesta precisa a los requerimientos solicitados de cualquier actividad.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza.

#### **6.2. Datos Informativos**

**Institución:** Asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de Pastaza

**Cantón:** Pastaza

**Provincia:** Pastaza

**Árbitros:**

#### **6.3. Antecedentes de la Propuesta**

Los instructores de la Asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de la provincia de Pastaza, no emplean adecuadamente técnicas de aprendizaje con los árbitros de la asociación, puesto que su rendimiento arbitral de los integrantes no es tan efectivo.

El desconocimiento de los instructores, acerca de este tema provoca en los árbitros a que no apliquen un rendimiento eficiente, por lo tanto, los instructores deben actualizarse y capacitarse frecuentemente, ya que se debe estar al tanto de los nuevos métodos y estrategias que se van a utilizar al momento de realizar una preparación física, ya que al no aplicar las funciones básicas, esto trae como consecuencia la inseguridad de los árbitros en la asociación.



## **6.4. Análisis de Factibilidad**

### **Políticas a Implementarse**

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros sobre la Preparación Física y el Desempeño Profesional de fútbol de Pastaza.

En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de consulta, para la enseñanza de los árbitros, en los instructores, se deberá contactar con la Autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros sobre la Preparación Física y el Desempeño Profesional, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual.

Una vez que se inicie con la aplicación del Manual de preparación física, se debe informar a las autoridades de la asociación, con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

### **Aspecto Socio-Culturales**

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultural para sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración. Estos cambios pueden derivar en una reorganización utilizable en otros aspectos de la actividad humana y social, que permita mejorar el rendimiento de la preparación física de los árbitros.

En lo social se contempla la naturaleza de la asociación, estructuras, clases y movilidad de las mismas, valores sociales, entre otras. Por tanto se puede definir que por encontrarse en una asociación de prestigio se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas para que los instructores se actualicen, ya que influirán en el desempeño de la preparación física y el rendimiento de los árbitros.

En lo cultural comprende todos aquellos antecedentes históricos, ideológicos de valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de los sistemas de capacitación y todos los aspectos que consideran que no habrá problemas puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades que permitan a los instructores realizar de manera eficiente su enseñanza en los árbitros de la asociación, mediante la práctica del conocimiento dentro de su formación integral.

### **Aspectos Tecnológicos**

Son los avances científicos y tecnológicos que permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: televisión, computadoras y los recursos técnicos, que proyecte información y con mayor facilidad los contenidos del Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros, como son:

**Especialización de Trabajo:** Son los puestos separados en la asociación. En el caso específico de la propuesta se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado en cuanto al contenido del manual de consulta para la enseñanza de los árbitros.

**Departmentalización:** En este caso se puede establecer que la dirección del proyecto está a cargo del gestor de la propuesta, teniendo en cuenta que no se

debe pasar por alto.

**Cadena de Mando:** Ayuda a diferenciar los niveles fundamentales, que son: director, el investigador y los instructores que forman parte del equipo que colaboran con el contenido del Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros.

## **6.5. Justificación de la Propuesta**

La importancia que tiene la propuesta, es que se va a dotar a los instructores un manual de consulta para la enseñanza de los árbitros, sobre la preparación física y el desempeño profesional y de esta forma lograr instructores actualizados y eficientes en la práctica.

Lo novedoso está en que causará un impacto dentro y fuera de la asociación, por cuanto se va a dar a conocer el manual de consulta para la enseñanza de los árbitros, sobre la preparación física y el desempeño profesional en el cantón Pastaza.

## **6.6. Objetivos de la Propuesta**

### **6.6.1. Objetivo General**

Diseñar el Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza.

### **6.6.2. Objetivos Específicos**

Socializar el Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza.

Ejecutar un Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación

de Arbitraje de Pastaza.

Evaluar la aplicación del Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza.

## **6.7. Fundamentación Teórica-Científica**

### **Preparación Física**

PARRIS. Hermelinda. (2010), dice que la Preparación Física constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo sujeto, en cualquiera de las deportivas, pues de ella dependen en gran medida los futuros resultados y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida en que se desarrolle.

Los precursores de los modelos del entrenamiento fueron a su vez los predecesores del estudio de la preparación física, los cuales se han visto fortalecidos con estudios ejecutados por investigaciones que se sustentan en las ciencias aplicadas, dentro del campo de investigación más contemporáneas.

La preparación física es fundamental para el desarrollo del deportista y por lo tanto, tiene una gran influencia en la formación y adquisición de habilidades deportivas, técnicas y tácticas, ya que influye durante el proceso de ejercitación en el mejoramiento de las potencialidades.

Uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos, son los que se utilizan en la práctica del deporte porque desarrolla y perfecciona las cualidades perceptivas y motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

Los ejercicios que se utilizan en la práctica del deporte, racionalmente desarrolla las capacidades motrices del árbitro, para obtener así un mayor rendimiento deportivo, apoyada en las investigaciones deportivas.

## **Desempeño Profesional**

Dice RODRIGUEZ. Antonieta. (2010), que el desempeño profesional es el rendimiento social en la formación profesional y tiene un carácter mucho más concreto por la orientación de los árbitros hacia los objetivos de la eficiencia. Sin embargo, no implica que los resultados que alcancen sean óptimos, ya que depende también de las experiencias previas y las conductas cooperativas, el resultado óptimo se refleja en una calificación que ordena a los implicados de acuerdo con sus aciertos y desaciertos y en una evaluación que toma en cuenta el proceso para llegar al resultado, a pesar de ser importante, no es tomado en consideración por los instructores o cualquier otro personal asociado a la capacitación o la formación profesional.

En nuestro criterio, el proceso mediante el cual se adquieren los conocimientos, y se desarrollan las habilidades y capacidades, ocupa un lugar preponderante en el rendimiento, el desarrollo que logra sistemáticamente, es la transformación de las actitudes y conductas individuales, el alcance de formas cooperadas, el rendimiento social necesita que dentro de lo individual cada persona reconozca el papel del otro, y le dé crédito a la cooperación, la ayuda, y la actividad conjunta en el procesamiento de las acciones que lo necesiten, para solucionar una o varias tareas y que además implican el cumplimiento de las funciones arbitrales.

El trabajo en equipo, las condiciones del entorno y las conductas; es decir, la apropiación de los conocimientos y el desarrollo de habilidades y capacidades no transcurre solo de forma individual, depende también de la forma en que los árbitros se relacionan durante las actividades productivas.

De esta forma, es preciso analizar que las conductas juegan un papel fundamental en el rendimiento, debido precisamente a que el ser humano se relaciona dentro y fuera de sus actividades fundamentales y nunca en cualquiera de estos casos, interactúa consigo mismo, el estilo cognitivo y las experiencias previas y las características de la situación específica en la cual se manifiesta esa persona.

En el mejor de los casos, si pretendemos conceptualizar el rendimiento a partir de su evaluación, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del árbitro sino la manera como es influido por el grupo de pares, el escenario o el propio contexto en que tiene lugar un partido de Fútbol.



# Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza.



**JOFFRE MERINO, 2014**

## **PRESENTACIÓN**

El desarrollo del Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza., conoce y se adapta al medio que lo rodea, además comprende el desarrollo de la preparación física y su rendimiento.

En este espacio se dedicará al primero, que es la Preparación Física y que no es más que una técnica de capacitación y actualización de los instructores hacia los árbitros, por ello el objetivo principal, es tener árbitros con una buena preparación física como es la resistencia y velocidad.

Su evolución a lo largo de cada etapa debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a los instructores de las actividades realizadas para alcanzar los objetivos propuestos.

Bajo estas circunstancias, pongo en consideración el Manual de Preparación Física dirigido a los árbitros de la Asociación de Arbitraje de Pastaza., donde permita desarrollar su rendimiento y aprendizaje, la cual servirá como fuente de consulta para los nuevos instructores de la asociación.

**Joffre Merino, 2014**



## INDICE DE CONTENIDOS

Presentación.....	881
Índice.....	82
Introducción al Manual.....	83
Ejercicio: Flexibilidad muscular.....	84
Ejercicio: Velocidad mixta.....	85
Ejercicio: Velocidad de reaccion.....	86
Ejercicio: Flexibilidad muscular.....	87
Ejercicio: Aceleracion.....	88
Ejercicio: Estabilidad.....	89
Ejercicio: Velocidad gestual.....	90
Ejercicio: Acuaticos.....	91
Ejercicio: Test intermitente.....	92
Ejercicio: Fuerza General.....	93
Ejercicio: Velocidad de resistencia.....	94
Ejercicio: Futbol tenis.....	95
Ejercicio: Velocidad media.....	96
Ejercicio: Test Yo-Yo.....	97
Ejercicio: Fuerza General.....	98
Ejercicio: Velocidad de resistencia.....	99
Ejercicio: Velocidad de desplazamiento.....	100
Ejercicio: Velocidad media.....	101
Ejercicio: Velocidad de desplazamiento.....	102
Ejercicio: Test Aried.....	103
Ejercicio: Velocidad de reacion.....	104
Ejercicio: Velocidad accion.....	105
Ejercicio: Acuaticos.....	106
Ejercicio: Prueba física intermitente.....	107

## INTRODUCCIÓN AL MANUAL

Este plan de entrenamiento físico contiene un macro ciclo de 16 días con contenidos para mejorar la velocidad, la resistencia aeróbica en forma específica y la fuerza en general y de la zona media para el árbitro de Fútbol Profesional.

El plan de entrenamiento es complementario y opcional: si se tiene buenos resultados con el programa de entrenamiento se puede continuar con el o incorporar algunas de las sesiones de entrenamiento en forma específica.

El plan no contempla partidos por lo que se sugiere que en caso de tener alguno, realice los ajustes correspondientes para evitar una sobrecarga física.

Se recomienda que en todas las sesiones de entrenamiento estén supervisadas por su preparador físico y en lo posible monitoreadas por pulso metros (monitores cardiacos "polar"). De manera de obtener indicadores objetivos de intensidad física de trabajo

Recuerde incluir ejercicios de prevención de lesiones en forma semanal. Si tiene alguna lesión o molestia, asegúrese de tener asesoramiento especializado en forma inmediata.

Recuerde que la principal causa de lesiones es la existencia de una lesión previa.

Para la pretemporada, se debe llevar un análisis antropométrico, que se tomará al inicio del desarrollo del programa y al final del mismo.

También se debe llevar el control de peso semanal.

Se recomienda evitar el consumo de bebidas embriagantes, consumo y de cigarrillo. Además de la automedicación sin una asesoría biomédica.

## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### PREPARACION INICIAL:

#### Ejercicios I Flexibilidad muscular :

Objetivos: Recuperación, regeneración

1. El calentamiento con la movilidad, ejercicios coordinados y estiramientos leves. 10' Minutos.
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70% Fcmáx)
3. Estiramiento Estático : es una clase de estiramiento donde no se implica ninguna clase de estiramiento.  
(La atención se centra en técnica correcta) ejercicios de estiramiento, posiciones De 30" segundos. Importante: El trabajo sobre el "áreas problemáticas", como muslos , glúteos y pantorrillas (Aquiles). 15' Minutos.

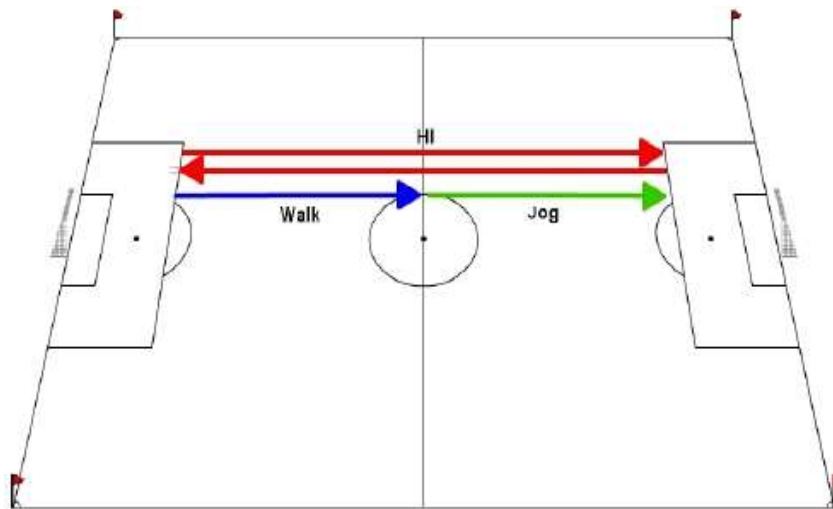


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### Ejercicios II Velocidad mixta :

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica, y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones.

1. El calentamiento con la movilidad, la pista de footing, ejercicios de estiramiento dinámico y equilibrio 15' Minutos .
2. Alta intensidad ejercicio: 3 x 8 repeticiones de 120 m (aprox.) en funcionamiento  
a alta velocidad alrededor de 24" (segundos), seguido de una recuperación por caminar y trotar. Macropause es de 4 minutos.
3. Ejercicios: núcleo de estabilidad estática y dinámica. Tiempo objetivo para cada ejercicio es de 40" segundos. 6 Ejercicios diferentes en total.
4. Enfriar con 5' minutos para correr y abundantes ejercicios de estiramiento estático (20" segundos).

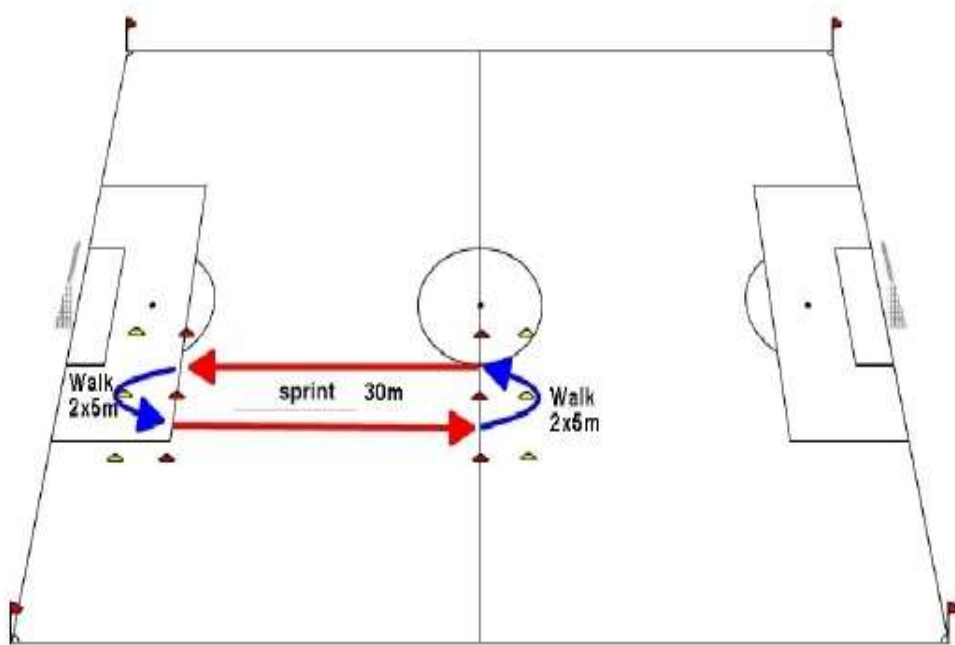


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### Ejercicios III Velocidad de reaccion :

Objetivo: Mejora de la velocidad resistencia y cambios de dirección

1. El calentamiento con correr, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico. También Activación neuromuscular incluyen algunos (skippings) ejercicios.
2. Repite sprint ejercicio: 4 estaciones de 6 sprints de 30m con 30" segunda recuperación tiempo entre los sprints, y 4 minuto macropause entre conjuntos.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### Ejercicios IV Flexibilidad muscular :

Objetivos: La flexibilidad, la regeneración

1. El calentamiento con la movilidad ejercicios y estiramientos suaves. 10 Minutos
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70% Fcmáx)
3. Estiramiento Estático (La atención se centra en técnica correcta) ejercicios de estiramiento,  
posiciones

De 30" segundos. Importante: El trabajo sobre el "áreas problemáticas", como muslos , glúteos y pantorrillas ( Aquiles). 20 Minutos.

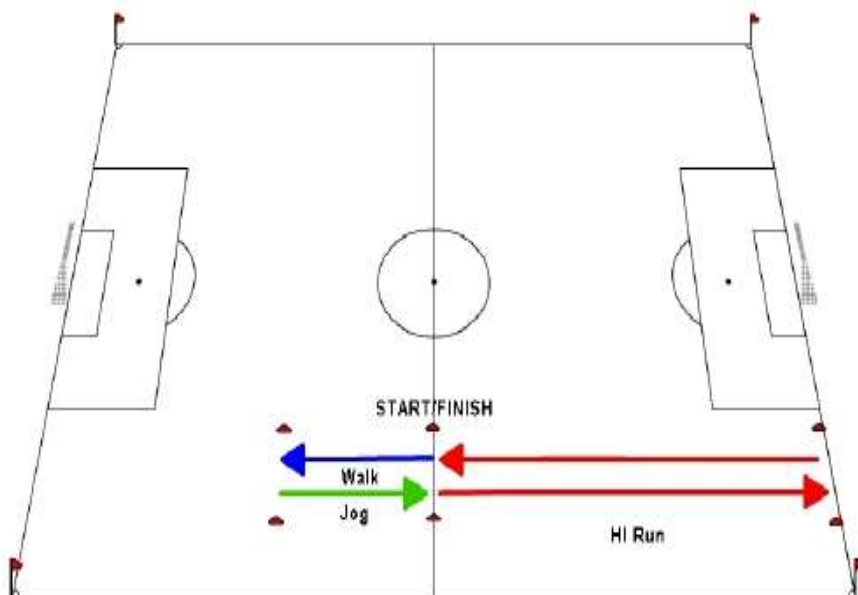


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### Ejercicios V Aceleracion :

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones.

1. El calentamiento con la movilidad, la pista de trote, ejercicios de estiramiento dinámico y equilibrio.
2. Realizar el ejercicio intermitente: 3 series de 10 repeticiones (vueltas). Secuencia de - -vuelta: ejecutar (2X50m) aprox. ), lento andar y correr. Descanso entre series es de 3 Minutos.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE I

### Ejercicios VI Estabilidad :

Objetivos: Mejorar fuerza general

1. Entrenamiento de la Fuerza. Ejercicios como núcleo de estabilidad: estática y dinámica. Tiempo objetivo para cada ejercicio es de 40 " segundos. 6 Ejercicios diferentes entotal.





## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### CAPACIDADES ESPECÍFICAS:

#### Ejercicios I Velocidad gestual :

Objetivo: Mejora de la velocidad resistencia y (RSA) habilidad de sprint repetidos.

1. El calentamiento trote, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico. También incluyen algunos ejercicios de activación neuromuscular (skippings) ejercicios.
2. RSA (habilidad de esprint repetido) de sesiones. Realizar el siguiente ejercicio: 4' Minutos repitiendo el siguiente ejercicio: 3" segundos esprintando (cualquier dirección) seguido En un 27" segundos recuperar por trotar lentamente. 3' Minutos de descanso entre series. (No Diagrama). Este período de sesiones se realiza mejor en un campo de fútbol en condiciones óptimas.
3. Ejercicios: núcleo de estabilidad estática y dinámica. Tiempo objetivo para cada juego es de 40" segundos. 6 Ejercicios diferentes en total.
4. Enfriar con 10' minutos para correr y abundantes ejercicios de estiramiento estático (sostenimiento 20 Segundos). 20' Minutos.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### Ejercicios II Acuáticos :

Objetivos: Recuperación, regeneración

1. El calentamiento con la movilidad ejercicios y estiramientos suaves. 10 Minutos.
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70%  $F_{cm\acute{a}x}$ ) Ejercicios (piscina 90cm a 120 cm de profundidad), en una bicicleta o caminando con combinación para correr suave. Duración: 30' minutos.
3. Estiramiento Estático (La atención se centra en técnica correcta) ejercicios de estiramiento, posiciones de 30" segundos. Importante: El trabajo sobre las "áreas problemáticas", como muslos , glúteos y pantorrillas (Aquiles). 15' Minutos.

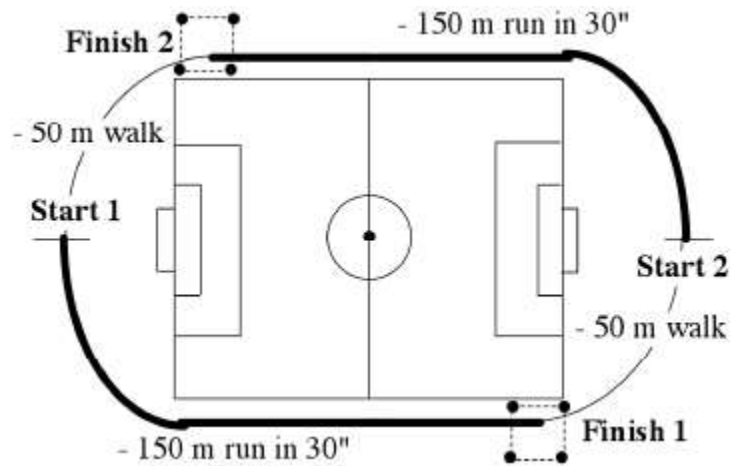


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### Ejercicios III Test intermitente :

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica, y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones.

1. El calentamiento con la movilidad, la pista de footing, ejercicios de estiramiento dinámico. 15' Minutos
2. Ejercicio de intensidad alta (FIFA Intervalos): 12 vueltas de la prueba LA FIFA intervalo (150m x 50M).



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### Ejercicios IV Entrenamiento de la Fuerza :

Objetivos: Mejorar fuerza general

1.. Ejercicios como núcleo de estabilidad: estática y dinámica. Tiempo objetivo para cada ejercicio es de 40 " segundos. 6 Ejercicios diferentes en total.

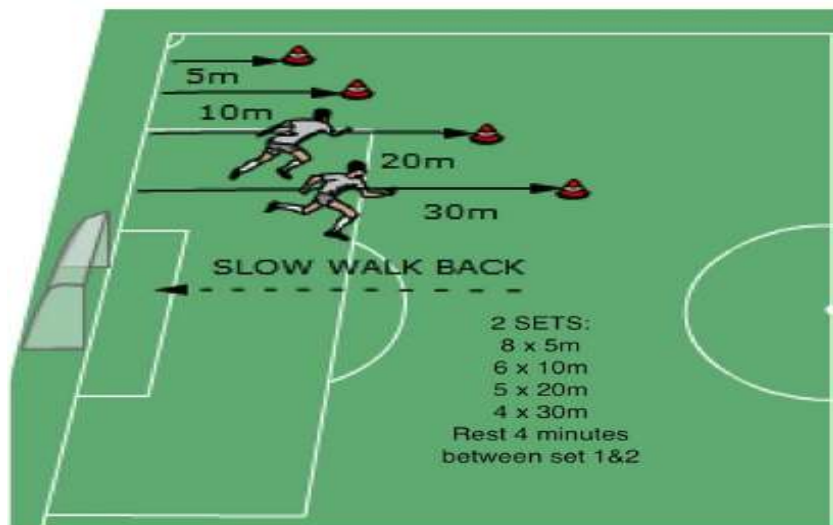


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### Ejercicios V Velocidad de resistencia :

Objetivo: Mejora de la velocidad resistencia

1. El calentamiento con correr, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico. También incluyen Algunos de activación neuromuscular (skippings) ejercicios.
2. Velocidad ejercicio: 2 ejercicios de sprints con 4- -minutos macropause. Secuencia: 8x5m. 6X10m, 5x20m y 4x30m. A pie (lento) a reiniciar.
3. Para correr 10 minutos a paso tranquilo (70% de Fcmáx.)
4. Enfriar con abundante ejercicios de estiramiento estático (20" segundos). 15' Minutos.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE II

### Ejercicios VI Fútbol tenis:

Descanso o recuperación activa.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### PREPARACION COMPETENCIA:

#### Ejercicios I Velocidad media :

Objetivos: Recuperación, regeneración

1. El calentamiento con la movilidad ejercicios y estiramientos suaves. 10' Minutos.
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70% Fcmáx) ejercicios (piscina 90cm a 120 cm de profundidad), en una bicicleta o caminando con combinación para correr suave. Duración: 30' minutos.
3. Estiramiento Estático (La atención se centra en técnica correcta) ejercicios de estiramiento, posiciones Durante 30 segundos. Importante: El trabajo sobre el "áreas problemáticas", como muslos , glúteos y pantorrillas ( Aquiles). 15' Minutos.



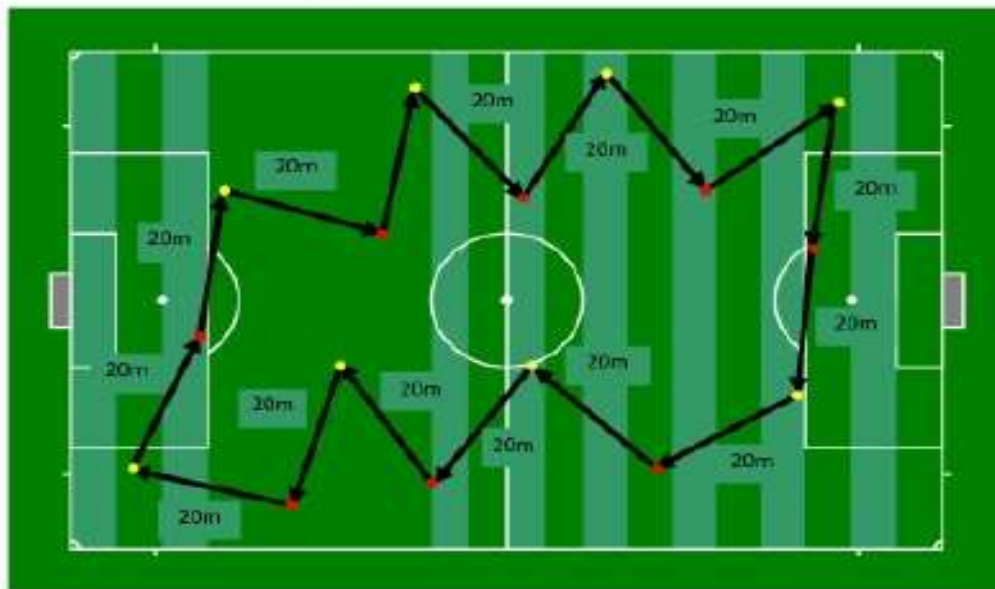
## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### Ejercicios II Test Yo-Yo :

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica, y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones con cambios de dirección.

1. El calentamiento con la movilidad, la pista de footing, ejercicios de estiramiento dinámico y equilibrio 15 Minutos .
2. Ejercicio de intensidad alta: yo ejercicio dinámico con audio del yo- -yo intermitente Nivel 1 prueba de recuperación. Punto de inicio de marcas rojas (40 metros).
3. El amarillo Marker (40m) en el segundo pitido. Ir en la medida de lo posible, respetando las Circuito. Registre su resultado.

### Dynamic Yo-Yo





## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### Ejercicios III Entrenamiento de la Fuerza:

Objetivos: Mejorar fuerza general

1. Ejercicios como núcleo de estabilidad: estática y dinámica. Tiempo objetivo para cada juego es de 40 "segundos. 6 Ejercicios diferentes en total.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### Ejercicios IV Velocidad de resistencia :

Objetivo: Mejora de habilidad de esprint repetido.

- 1 El calentamiento con correr, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico.
2. También incluyen Algunos de activación neuromuscular (skippings) ejercicios.
3. Ejercicios de resistencia velocidad: 3 series de 5 vueltas, con un 4- -minutos macropause. Secuencia: Sprint hacia delante, correr, correr hacia un lado (izquierdo – derecha), hacia atrás, hacia adelante y sprint a pie de recuperarse. Y repetir.

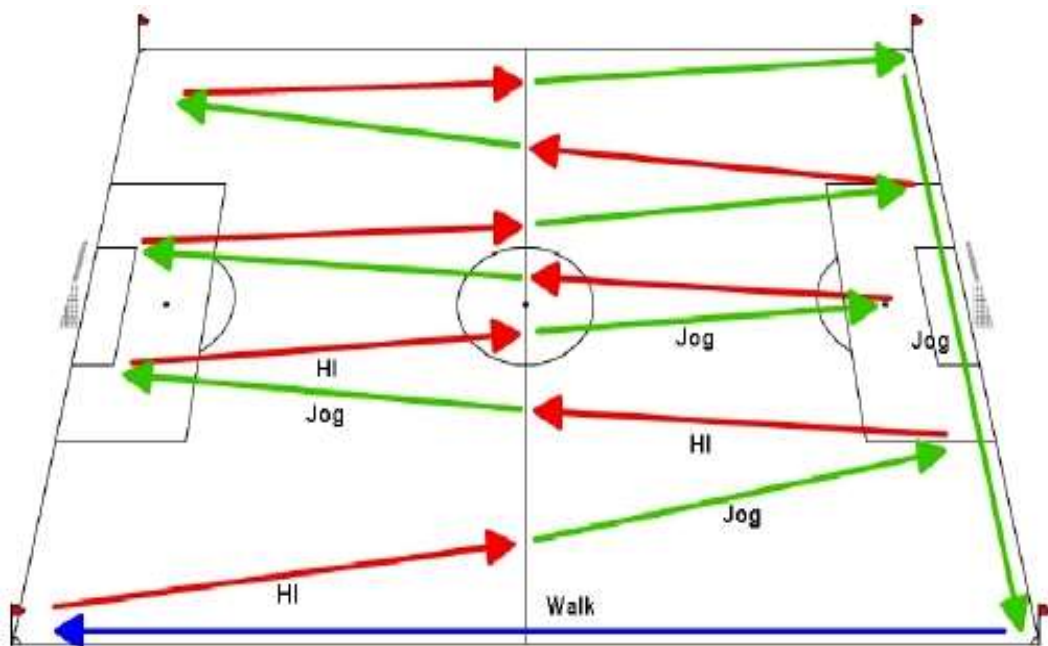


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### Ejercicios V Velocidad de desplazamiento:

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica, y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones.

1. El calentamiento con ejercicios movilidad suave y estiramiento estático. 10 Minutos.
2. Ejercicio de intensidad alta: 2 series de 3 vueltas para el diagrama de arriba. Secuencia: a pie, HI Correr, correr, HI, y continuar. Total es de 7 HI se ejecuta por vuelta.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE III

### Ejercicios VI Velocidad media :

Objetivos: Recuperación, regeneración

1. El calentamiento con ejercicios movilidad suave y estiramiento estático. 10' Minutos.
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70% Fcmáx) Ejercicios (piscina 90cm a 120 cm de profundidad), en una bicicleta o caminando con combinación para correr suave. 30' Minutos.
3. Estiramiento Estático (La atención se centra en técnica correcta ) ejercicios de estiramiento, posiciones De 30" segundos. Importante: El trabajo sobre el "áreas problemáticas", como muslos , glúteos y pantorrillas (Aquiles). 15' Minutos.



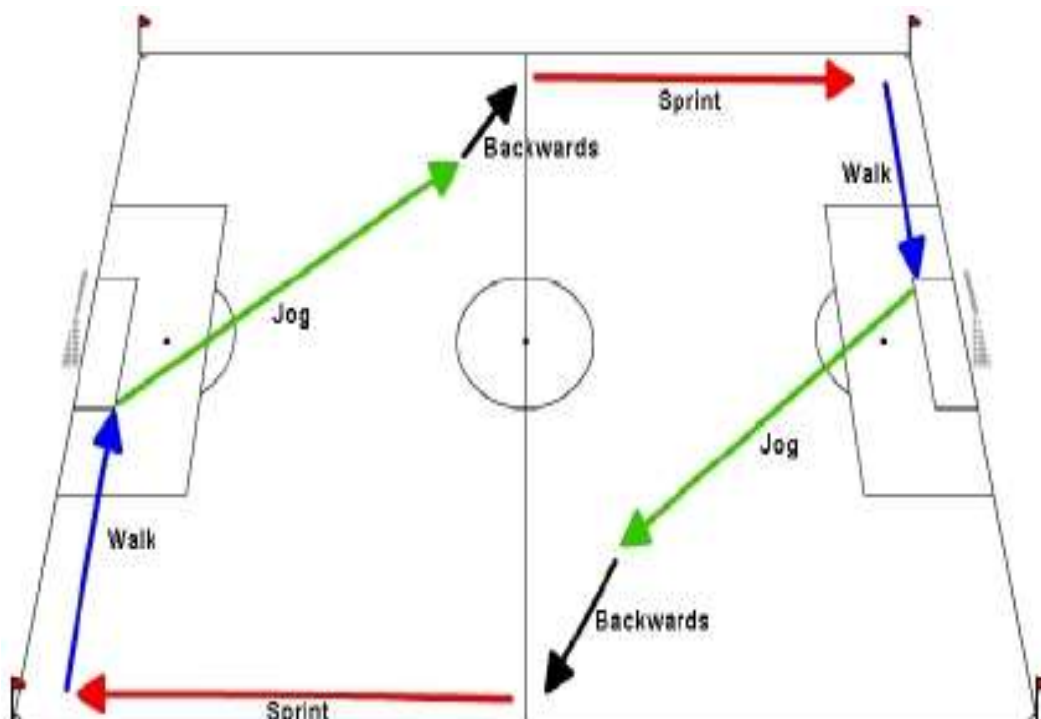
## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### PREPARACION Y ESTABILIZACIÓN:

#### Ejercicios I Velocidad de desplazamiento :

Objetivo: Mejora de la velocidad resistencia y cambios de dirección.

- 1.El calentamiento trotar, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico.
- 2.También activación neuromuscular incluyen algunos (skippings) ejercicios.
3. Ejercicios de resistencia velocidad: 2 series de 6 repeticiones (vueltas). Secuencia: caminar, correr, Andar hacia atrás, sprint (40m aprox. ), y repetir. 60 segundos para cada serie.



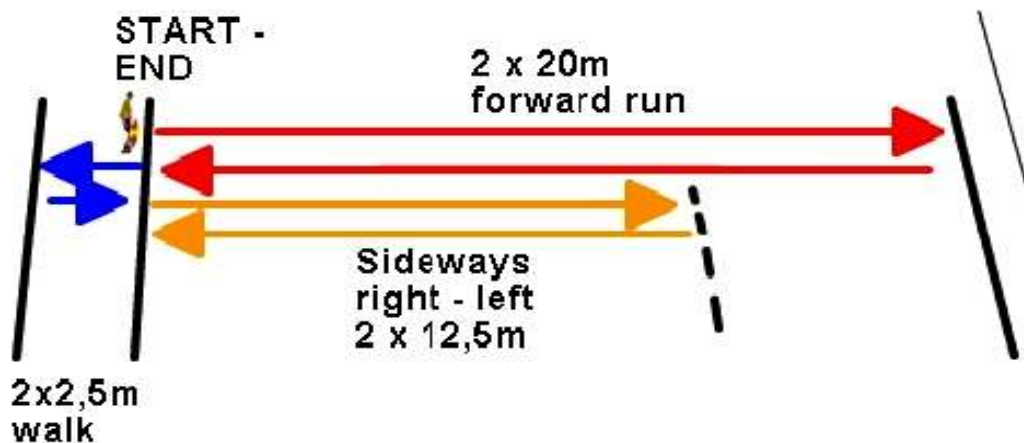
## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### Ejercicios II Test Aried:

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica y la capacidad de repetir episodios de alta intensidad..

1.El calentamiento con la movilidad, la pista de trote, ejercicios de estiramiento dinámico 15 'minutos. En el final de calentamiento, 3x60m avances o aceleraciones.

2.ARIET ejercicio intermitente con yo prueba de resistencia nivel 2 audio: El objetivo es Completar dos (2) juegos o cursos a nivel 16- - -1 en ambas ocasiones. Macropause (Descanso entre series) se activa al correr y estirar durante 4 minutos.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### Ejercicios III Velocidad de reaccion :

Objetivo: Mejora de la velocidad resistencia y RSA.

- 1 El calentamiento con correr, movilidad y ejercicios de estiramiento dinámico. También incluyen Algunos de activación neuromuscular (skippings) ejercicios.
- 2 RSA (habilidad de esprint repetido) de sesiones. 5 Realizar el siguiente ejercicio: Minutos repitiendo el siguiente ejercicio : 3" segundos esprintando (cualquier dirección seguido En un 27" segundos recuperar por trotar lentamente. 3' Minutos de descanso entre series. (No Diagrama). Este período de sesiones se realiza mejor en un campo de fútbol en condiciones óptimas.



## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### Ejercicios IV Velocidad de accion :

Objetivo: poner a punto el cuerpo para obtener el máximo rendimiento en el partido. Tipo de sesión trotar despacio , la movilidad y ejercicios 15m algunos pasos cortos o aceleraciones, seguido por ejercicios suaves de estiramiento. Evitar entrenamientos intensos.





## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### Ejercicios V Acuaticos :

Objetivos: Recuperación, regeneración

1. El calentamiento con ejercicios movilidad suave y estiramiento estático. 10' Minutos
2. Tipo de Recuperación de ejercicios de intensidad media (aprox. 70% Fcmáx) Ejercicios (piscina 90cm a 120 cm de profundidad), en una bicicleta o caminando con combinación Para correr suave. 30' Minutos.
3. Estiramiento Estático (La atención se centra en técnica correcta ) ejercicios de estiramiento, posiciones De 30" segundos. Importante: El trabajo sobre las "áreas problemáticas" como muslos, glúteos y pantorrillas (Aquiles). 15' Minutos.

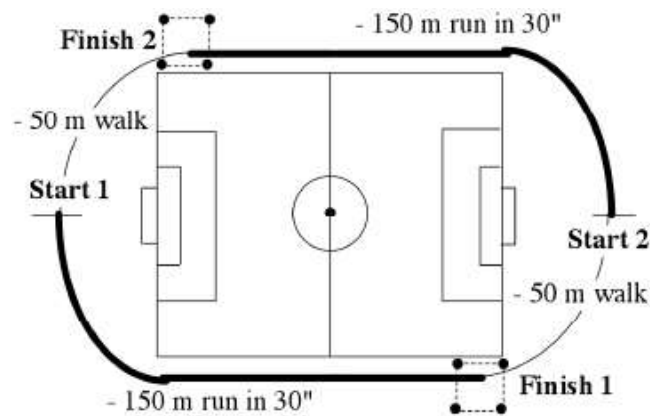


## GUIA DE ENTRENAMIENTO FASE IV

### Ejercicios VI Prueba física intermitente:

Objetivos: La mejora de la capacidad aeróbica, y alta capacidad de repetir episodios de Aceleraciones y deceleraciones.

1. El calentamiento con la movilidad, la pista de footing, ejercicios de estiramiento dinámico. 15' Minutos.
2. Ejercicio de intensidad alta (FIFA Interval): 10 vueltas de la prueba LA FIFA intervalo (150m x 50M).



## 6.8. Matriz del Modelo operativo

**Cuadro No. 29 Metodología – Modelo operativo**

FASES	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Sensibilizar a los instructores sobre el manual de consulta para la enseñanza de los árbitros de la preparación física y el desempeño profesional	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Enero- Julio del 2015	Autor de la propuesta.	Integrantes de la asociación sensibilizados con el cambio
Planificar	Planificar las actividades que consta en el manual de consulta.	Pruebas Diálogos Trabajos grupales	Humanos Materiales	Enero- Julio del 2015	Autor de la propuesta.	Integrantes de la asociación se capacita sobre el manual de consulta.
Ejecución	Aplicar el manual de consulta para la enseñanza de los árbitros	Realizar diferentes actividades del rendimiento arbitral en los instructores.	Humanos Materiales	Enero- Julio del 2015	Instructores	Se mejora el rendimiento arbitral
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación del manual de consulta para la enseñanza de los árbitros	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Cada entrevista	Instructores	Se mejora el rendimiento arbitral

**Elaborado por:** Joffre Merino

## 6.9. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

**Cuadro No. 30 Administración de la Propuesta**

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE PASTAZA.	Presidente	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$330,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Instructores	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

Elaborado por: Joffre Merino

## 6.10. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta establecerá si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

### Cuadro No. 31 Evaluación Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los instructores
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la Preparación Física y el Desempeño Profesional
¿Quién?	Joffre Merino
¿Cuándo?	Periodo Enero- Julio 2014
¿Dónde?	Asociación De Árbitros Profesionales De Futbol De Pastaza
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

Elaborado por: Joffre Merino

## BIBLIOGRAFÍA

COLECTIVO DE AUTORES. (2008). “Gimnasia Básica”. Editorial Pueblo y Educación Ciudad de la Habana.

CORTEGAZA. Luís Dr., HERNÁNDEZ. Celia Dr., SUAREZ. Juan. Dr. (2001). “Preparación Física”. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas.

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba

FORTEZA. Armando y RANZOLA. Alfredo. (2002). “Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana

HERNÁNDEZ. Roberto y SANTANA. Alberto. (2005). “La Preparación Inicial de la Unidad de Entrenamiento”. Facultad de Cultura Física. Universidad de las Tunas.

HARRE. Dietrich. (2007). “Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Científica. Ciudad de la Habana

HECHAVARRÍA. M. (2007) “Convención Nacional de Árbitros de Fútbol”. Acapulco, Junio

LAZA. M. (2007). "Competencia social del árbitro de Fútbol mexicano. Su incidencia en el desempeño arbitral.". México.

LEIVA. Carlos y CASTRO. Marcelo. (2005). “El Calentamiento para la Actividad Físico Deportiva”. Facultad de Cultura Física. Universidad de las Tunas

MORA. Jesús. (2005). “Teoría del Entrenamiento y el Acondicionamiento Físico”. Andalucía .Editorial Cód. E.F.

REVISTA DIGITAL. (2001) Buenos Aires – Año7-No37 Mayo del 200

OSOLIN, NG. (2003). “Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo”.  
Editorial Científica. Ciudad de la Habana

PARRIS. Hermelinda. (2010). “Preparación Física”

PLATONOV. Vladimir. (2004). “Preparación Física”. Editorial Paidotribo  
Barcelona. España

PROGRAMAS Y ORIENTACIONES. (2000). “Metodológicas de la Enseñanza  
Pre universitaria. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.

PROGRAMAS Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA  
ENSEÑANZA PREUNIVERSITARIA. Editorial Deportes. Cuba 2001

RODRIGUEZ. Antonieta. (2010). “Desempeño Profesional”

### **LINKOGRAFIA**

<http://es.wikipedia.org>

[www.entrenandonos.com/preparacion-fisica](http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica)

[www.monografias.com/salud-deportes](http://www.monografias.com/salud-deportes)

[www.arcoypsicologia.com/index.php/entrenamiento/preparacion-mental](http://www.arcoypsicologia.com/index.php/entrenamiento/preparacion-mental)

[pdigitaljosecarlos.wikispaces.com/Preparación+técnica](http://pdigitaljosecarlos.wikispaces.com/Preparación+técnica)

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Encuesta dirigida al presidente de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza.

1.-¿Considera que la Preparación física de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol de Pastaza se realiza de una forma adecuada?

SI ( )      NO ( )

2. ¿Dentro de la Preparación Física que cualidades perceptivas- motrices resalta más?

La corporalidad( )

La espacialidad( )

La temporalidad ( )

3. ¿La Asociación cuenta con un profesional para la Preparación Física de sus miembros?

SI ( )      NO ( )

4. ¿Considera que el horario asignado para la Preparación Física, permite desarrollar destrezas y habilidades adecuadas?

SI ( )      NO ( )

5. ¿Dentro de la Preparación Física, los ejercicios corporales requieren del movimiento de todo cuerpo?

SI ( )      NO ( )

6. ¿Cómo considera el desempeño profesional de los árbitros de la Asociación?

Excelente      ( )

Bueno      ( )



Malo ( )

7. ¿Dentro del desempeño profesional de los árbitros la forma de trabajo de cada uno es?

Eficiente ( )

Eficaz ( )

Evidente ( )

8. ¿En el Desempeño Profesional se toma en cuenta la resistencia y rapidez de los integrantes de la Asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza?

SI ( ) NO ( )

9. ¿Cree que la Preparación Física afecte el rendimiento en el Desempeño profesional de los árbitros de la Asociación?

SI ( ) NO ( )

10. ¿Estaría dispuesto a recibir estrategias técnicas sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 2

### Encuesta dirigida a los árbitros de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

1. ¿Cómo considera su preparación física dentro de su actividad como árbitro de la Asociación?

Excelente ( )

Bueno ( )

Malo ( )

2. ¿La Asociación para la preparación física de sus miembros cuenta con los implementos deportivos necesarios?

SI ( ) NO ( )

3. ¿La dedicación que le brindan en la Asociación de árbitros para la preparación física es óptima?

SI ( ) NO ( )

4. ¿La Asociación cuenta con un horario establecido para la preparación física de sus miembros?

SI ( ) NO ( )

5. ¿La Preparación física que recibe permite el desarrollo de movimientos articulados del cuerpo?

SI ( ) NO ( )

6. ¿Cómo considera su desempeño profesional dentro de las competencias deportivas como árbitro profesional?

Excelente ( )

Bueno ( )

Malo ( )

**7.¿Dentro del desempeño profesional su forma de trabajo como árbitro como lo considera?**

Eficiente ( )

Eficaz ( )

Evidente ( )

**8. ¿Dentro de su desempeño profesional pone de manifiesto la resistencia y rapidez de sus movimientos corporales?**

SI ( ) NO ( )

**9. ¿Considera que la preparación física afecta su rendimiento en el desempeño profesional dentro de las competiciones deportivas?**

SI ( ) NO ( )

**10. ¿Cree que el Instructor .se encuentra actualizado y capacitado sobre la preparación física y el desempeño profesional de los árbitros?**

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**