



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FISICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL
ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE
TUNGURAHUA”**

AUTOR: Mario Geovanny Romero Córdova

TUTOR: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato – Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano con C.C. 1803485257, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el Sr. Mario Geovanny Romero Córdova, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 21 de Enero del 2016

Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

C.C. 1803485257

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

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

.....
Mario Geovanny Romero Córdova

C.C. 0503084295

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 Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Mario Geovanny Romero Córdova

C.C. 0503084295

AUTOR

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

La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Mario Geovanny Romero Córdova, egresado una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Dr. Mg. Marcelo Torres Sailema
MIEMBRO

Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado para mis padres que estuvieron junto a mí en todos esos momentos difíciles, aún recuerdo el esfuerzo que realizaban día a día con el único fin de verme crecer, demostrando en este camino un apoyo incondicional, sin limitaciones ni egoísmos, en muchas ocasiones dejando de pensar en su bien estar para darme los recursos y herramientas necesarias para mi desarrollo académico.

Mario Geovanny Romero Córdova

AGRADECIMIENTO

Gracias Dios por acompañarme y guiarme en cada paso que he dado, por darme esa familia maravillosa que me ayudó en todo momento para que pueda cumplir con este sueño, por poner en mi vida a todos esos maestros que me dieron su amistad y sus conocimientos, la gloria sea para ti Señor Jesús.

Mario Geovanny Romero Córdova

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. Páginas preliminares

Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Interrogantes.....	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. General.	9
1.4.2. Específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	10
2.2. Fundamentación filosófica	10
2.3. Fundamentación legal	11
2.4. Categorías fundamentales	13
2.5. Hipótesis.....	40
2.6. Señalamiento de las variables	40

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	41
3.2. Modalidad básica de la investigación	42
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	42
3.4. Población y muestra	43
3.5. Operacionalización de variables	44
3.6. Recolección de información.....	46
3.7. Procesamiento de la información	46

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de las encuestas	48
4.2. Análisis de las encuestas	58
4.3. Comprobación de hipótesis	68

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74

CAPITULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos informativos	75
6.2. Antecedentes de la propuesta	75
6.3. Justificación.....	76
6.4. Objetivos	77
6.5. Análisis de factibilidad.....	77
6.6. Fundamentación	78
6.7. Metodología modelo operativo	82
6.8. Administración de la propuesta.....	83
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	83
C. MATERIALES DE REFERENCIA	124
1. Bibliografía	124
2. Anexos.....	126
3. Encuestas.....	127

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y Muestra.....	43
Cuadro 2. Variable Independiente.....	44
Cuadro 3. Variable Dependiente	45
Cuadro 4. Recolección de la información	46
Cuadro 5. Pregunta 1 Dirigentes	48
Cuadro 6. Pregunta 2 Dirigentes	49
Cuadro 7. Pregunta 3 Dirigentes	50
Cuadro 8. Pregunta 4 Dirigentes	51
Cuadro 9. Pregunta 5 Dirigentes	52
Cuadro 10. Pregunta 6 Dirigentes	53
Cuadro 11. Pregunta 7 Dirigentes	54
Cuadro 12. Pregunta 8 Dirigentes	55
Cuadro 13. Pregunta 9 Dirigentes	56
Cuadro 14. Pregunta 10 Dirigentes	57
Cuadro 15. Pregunta 1 Árbitros	58
Cuadro 16. Pregunta 2 Árbitros	59
Cuadro 17. Pregunta 3 Árbitros	60
Cuadro 18. Pregunta 4 Árbitros	61
Cuadro 19. Pregunta 5 Árbitros	62
Cuadro 20. Pregunta 6 Árbitros	63
Cuadro 21. Pregunta 7 Árbitros	64
Cuadro 22. Pregunta 8 Árbitros	65
Cuadro 23. Pregunta 9 Árbitros	66
Cuadro 24. Pregunta 10 Árbitros	67
Cuadro 25. Tabla de Verificación de Chi Cuadrado	69
Cuadro 26. Frecuencias Observadas	70
Cuadro 27. Frecuencias Esperadas	70
Cuadro 28. Frecuencia Calculadas	71
Cuadro 29. Fases Modelo Operativo.....	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de Problemas.....	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	13
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	14
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	15
Gráfico 5. Pregunta 1 Dirigentes	48
Gráfico 6. Pregunta 2 Dirigentes.....	49
Gráfico 7. Pregunta 3 Dirigentes.....	50
Gráfico 8. Pregunta 4 Dirigentes.....	51
Gráfico 9. Pregunta 5 Dirigentes.....	52
Gráfico 10. Pregunta 6 Dirigentes	53
Gráfico 11. Pregunta 7 Dirigentes.....	54
Gráfico 12. Pregunta 8 Dirigentes.....	55
Gráfico 13. Pregunta 9 Dirigentes.....	56
Gráfico 14. Pregunta 10 Dirigentes.....	57
Gráfico 15. Pregunta 1 Árbitros	58
Gráfico 16. Pregunta 2 Árbitros	59
Gráfico 17. Pregunta 3 Árbitros	60
Gráfico 18. Pregunta 4 Árbitros	61
Gráfico 19. Pregunta 5 Árbitros	62
Gráfico 20. Pregunta 6 Árbitros	63
Gráfico 21. Pregunta 7 Árbitros.....	64
Gráfico 22. Pregunta 8 Árbitros	65
Gráfico 23. Pregunta 9 Árbitros	66
Gráfico 24. Pregunta 10 Árbitros.....	67
Gráfico 25. Zona de aceptación del chi cuadrado.....	72

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Mario Geovanny Romero Córdova

TUTOR: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Resumen:

La tarea del árbitro central del fútbol es probablemente la más complicada de todos los juegos deportivos, dadas las características del juego mismo. En un terreno de aproximadamente 8000 m², el árbitro tiene que observar las acciones de 22 jugadores para tomar decisiones que influyen, a veces, directamente en el resultado final del juego. El árbitro central de fútbol, sin embargo, dispone de dos asistentes ubicados fuera de la cancha, es decir, generalmente lejos de las acciones con balón. Esto implica que el árbitro de fútbol tiene que recibir una preparación óptima, tanto técnica como física, para disminuir las probabilidades de que se cometan errores esenciales durante el juego. En la preparación Física 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. El objetivo de la preparación física es el desarrollo de las cualidades físicas al nivel óptimo para la actividad que se realiza fortaleciendo además la salud del deportista: Aumentar la Fuerza, Resistencia, Amplitud de Movimiento, Velocidad, Coordinación; cada una de ellas en el porcentaje de cada deporte. Al grado de desarrollo que tiene el deportista de cada una de las cualidades físicas en su conjunto se le conoce como nivel de condición física, y el medio que tenemos para desarrollar esa condición física son los ejercicios físicos.

Palabras Claves: Actividades, capacidades, multilateral, organismo, preparación, salud, objetivo, desarrollo, deporte, ejercicios.

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como la preparación física incide en el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los Árbitros centrales.

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

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

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

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

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

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

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

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.Tema de Investigación

“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA”

1.2.Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

La **Confederación Sudamericana** de Fútbol, trata diversos aspectos necesarios en la formación de un árbitro del máximo nivel, cualidades, valores y hábitos que el árbitro debe manifestar tanto dentro del terreno de juego como en la preparación técnica, táctica y física de los partidos.

Destaca además la necesidad encarar los partidos con optimismo y valor, confiando en las propias decisiones y cualidades, aplicando la inteligencia emocional a la hora de tomar decisiones, sin dejar que el público influya para lo cual es necesario comprender el juego, analizarlo, prepararlo con anticipación en base a la táctica.

A su vez hace hincapié en la importancia de una correcta comunicación con jugadores y entrenadores (tarea en la que resulta muy útil el dominio de varios idiomas), y la necesidad de comprenderlos, de no perder la calma, y lograr su respeto y atención ejerciendo la autoridad correcta y firmemente.

Por último, llamó la atención sobre el aspecto más importante de todos: la humildad. El árbitro debe estar abierto a aprender siempre de los instructores,

debe ser fiel a sí mismo pero consecuente y autocrítico con sus actuaciones. Ha de reconocer sus errores y aprender de ellos también.

En **Ecuador** los colegiados realizan su preparación en sus respectivas provincias de acuerdo con las condiciones climáticas y costumbres de cada sector, en la mayoría de provincias se trabajan en dos horarios uno en la mañana y otro en la tarde, para así dar facilidad a que el colegiado pueda prepararse, antes de la iniciación de un torneo nacional se realiza un seminario de actualización de conocimientos sobre las reglas de juego, técnica arbitral, psicología y la recepción de pruebas físicas, entre otros aspectos que son indispensables en los colegiados.

“En saber controlar el temperamento de los jugadores está la clave de hacer un buen partido”, es una de las frases que más suena entre los árbitros, como todos profesional para su habilitación debe pasar pruebas médicas, físicas, psicológicas y técnicas para comprobar su aptitud para ser parte de la competición.

El Árbitro de fútbol en la Provincia de **Tungurahua**, puede ser considerado a efectos prácticos un atleta más, como cualquier jugador, ya que dedica mucho tiempo a preparar su cuerpo para soportar grandes esfuerzos durante cortos periodos de tiempo (ejercicio anaeróbico).

Un contragolpe o un partido de ida y vuelta, como coloquialmente se le denomina en televisión, es un estilo de juego que requiere mucho esfuerzo por parte de los jugadores y también del trío arbitral, pues la ventaja de una defensa central, por ejemplo, es que cuando su equipo está atacando puede estar parado y atento, pero a la vez descansando. Esto es algo que un árbitro nunca puede hacer, no se puede permitir el lujo de detenerse ni un segundo ya que, si se despista un segundo, puede ocurrir la jugada que marque un punto de inflexión en el partido, para bien o para mal.

Para que el desempeño de la labor arbitral se realice de la manera más eficaz posible, es necesario un trabajo previo al partido; durante la semana el ejercicio físico es un básico del día a día.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

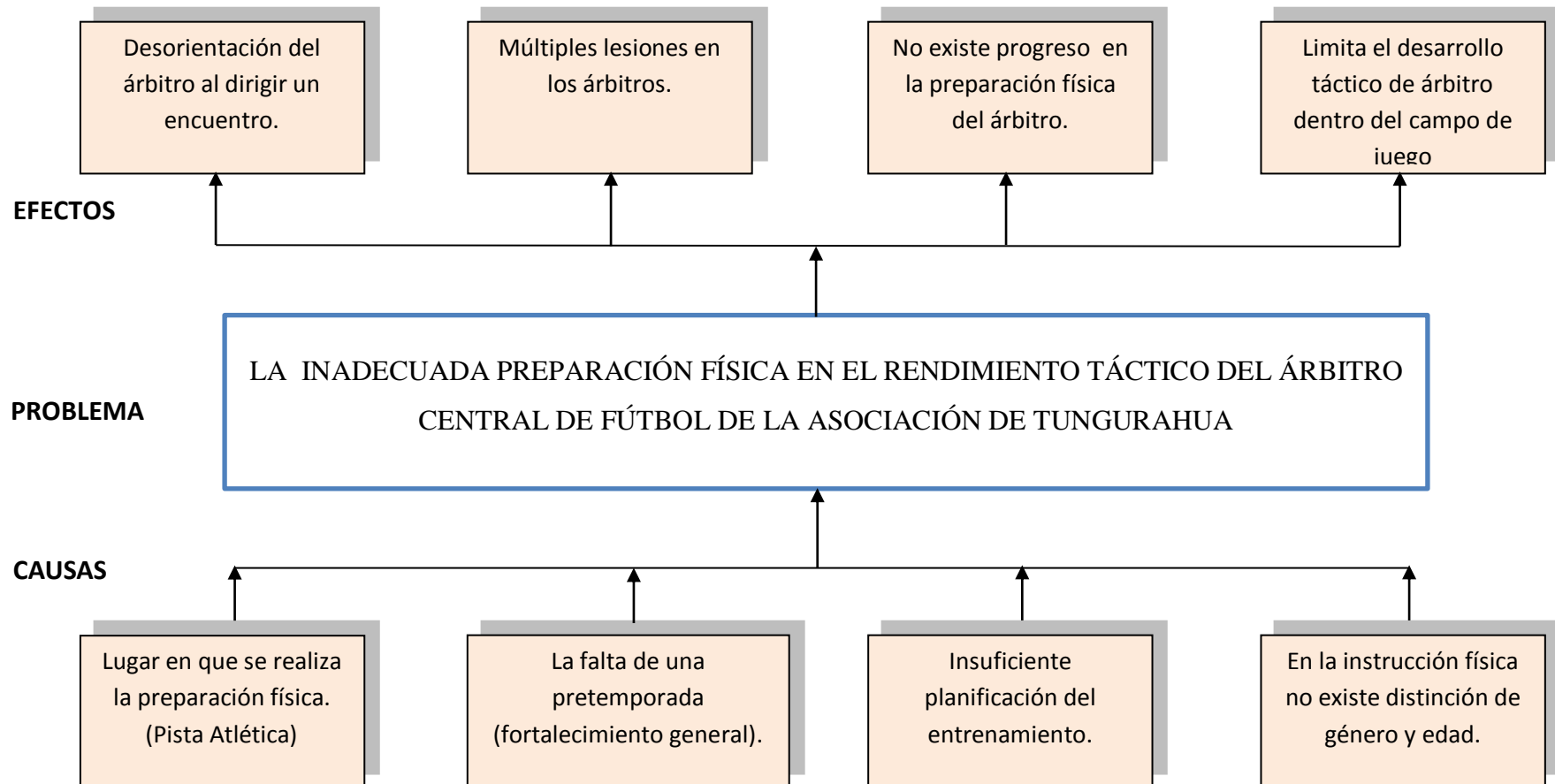


GRÁFICO N.- 1 Árbol de Problemas

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

1.2.2. Análisis Crítico

El Colegiado en la Provincia de Tungurahua al realizar su preparación física solo en una pista atlética se limita a realizar trabajos aeróbicos y anaeróbicos, limitando de esta manera el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas. Cabe mencionar que la superficie de una pista atlética es diferente al gramado del campo de juego, dando como resultado que el entrenamiento que se efectúa no sirve de adaptación, sino que al contrario causa problemas en los movimientos tácticos, impidiendo un correcto desplazamiento dentro del campo de juego.

Al no existir un plan de entrenamiento adecuado para un árbitro de fútbol, dejando de lado una etapa fundamental para el inicio de un macro ciclo, como es el fortalecimiento general, coloca al colegiado en un estado de vulnerabilidad con respecto a las lesiones que puede adquirir en los entrenamientos o a su vez en la dirección de los encuentros deportivos, teniendo como consecuencia una para obligatoria, excluyendo la oportunidad de que se mantenga en competencia y un ascenso de categoría.

La planificación en un entrenamiento es muy necesario e importante debido a que en el desarrollo de la misma se debe ir cumpliendo ciertos parámetros físicos de la persona que lo practica o en este caso el Árbitro de fútbol y dentro de la misma planificación se encuentra los objetivos trazados por el preparador físico y las estrategias que va utilizar para poder cumplir con satisfacción cada una de las sesiones de entrenamiento y poder obtener el propósito deseado con cada uno de los árbitros de la Asociación de Árbitros profesionales de Tungurahua.

La condición física de cada persona es distinta por naturaleza, considerando que en la Asociación de Tungurahua existen colegiados de distinta edad, género y condición física, se presenta un inconveniente al impartir un entrenamiento a un grupo heterogéneo, para señalar un ejemplo las exigencias que un árbitro de primera categoría activo tiene, no se comparan a las de un árbitro que se ha retirado del escalafón, dando lugar a que los colegiados que aún se encuentran en competencia no exploten sus capacidad al máximo, en tanto que el retirado del escalafón podría lesionarse al querer realizar un trabajo más fuerte.

1.2.3. Prognosis

Luego de una investigación previa viendo la situación actual del arbitraje nacional y de la Provincia si no trabajamos en su preparación física podríamos decir que su rendimiento táctica, ocasionará un mal arbitraje durante el desarrollo de un partido oficial lo que provocará, que las autoridades de la Comisión Nacional de Árbitros de la F.E.F, impongan la correspondiente sanción.

En la provincia de Tungurahua, la asociación de árbitros debe trabajar en reforzar sus filas y otorgar las facilidades para que los árbitros puedan capacitarse íntegramente para que representen muy honrosamente al país, si no lo hacemos perderemos la oportunidad de avanzar en el escalafón nacional y de crecer como institución.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Como la preparación física incide en el rendimiento Táctico del árbitro Central de Fútbol de la asociación de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas directrices

- ¿Cómo incide la Preparación física en el árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua?
- ¿Qué estrategias metodológicas se debería utilizar para mejorar el Rendimiento Táctico del árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua?
- ¿Se debería crear una alternativa de solución para mejorar la preparación física y el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Área: Educación deportiva

Campo: Profesional

Aspecto: Preparación Física y Rendimiento Táctico

Delimitación Espacial.- La presente investigación se lo realizara con los señores Árbitros de la Asociación de Tungurahua.

Delimitación Temporal.- El presente tema de investigación se ha creído conveniente realizarlo durante el año 2015, para tener un objetivo claro que podríamos mejorar o introducir en nuestra investigación. Y lograr un resultado exitoso en nuestro proyecto.

1.3.Justificación

- Es **importante** que todo profesional del arbitraje esté involucrado en la transformación de su preparación física y su rendimiento táctico de acuerdo a los cambios que se dan en el siglo XXI, las cuales llevarán a mejorar el arbitraje, por ende el prestigio de la Asociación de Tungurahua en calidad y de competencia a nivel nacional.
- La preparación y capacitación es de un gran **impacto** dentro de este contexto moderno, la preparación y el aprendizaje, hará que esta revolución deportiva de sus frutos en pocos años.
- Este estudio es de mucho **interés** ya que nos ayudará a mejorar el arbitraje de la provincia y del país.
- Es de mucha **utilidad**, ya que nos permitirá brindar a la sociedad, que le gusta el deporte rey que es el fútbol de un espectáculo en el cual el árbitro garantice el desenvolvimiento del partido.
- Los **beneficiarios** de este estudio serán los colegiados de la provincia de Tungurahua y toda lo comunidad deportiva que conforma nuestra provincia.

La propuesta es **factible** ya que tengo el apoyo de la Asociación de Árbitros de Tungurahua y de sus colegiados para mejorar su rendimiento.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar si la preparación física incide en el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Analizar el impacto de la preparación física del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.
- Diagnosticar el nivel de rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.
- Diseñar una Guía metodológica para mejorar en rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Una vez que se realizó una revisión bibliográfica en la Biblioteca de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, se llegó a determinar que si existe trabajos similares al que se está investigando.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

TEMA: “FIABILIDAD Y VALIDEZ DE UN PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD”

AUTOR: Sergio López Barrancos

CONCLUSION:

- Las pruebas de fiabilidad interobservador efectuadas alcanzan altos registros de puntuación para todas las pruebas condicionales y coordinativas, circunstancia que determina una alta fiabilidad entre el observador principal y el observador colaborador.
- Las pruebas de validez intra e interobservador efectuadas determinan que la batería COFISA es válida para la evaluación de la condición física-salud en escolares

TEMA: “ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR”

AUTOR: Casa Tapia Serafín Abel

CONCLUSION:

- La planificación programada unilateral a desarrollarse en el entrenamiento de la preparación física de los árbitros está basada en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Mediante los test físicos que se evalúan anualmente se determina el estado físico, el mismo que da un porcentaje y valoración sumamente importante para determinar el trabajo continuo o realizar reajuste en el siguiente microciclo.

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

AUTOR: Merino Lara Joffre Francisco

CONCLUSION:

- Se pudo comprobar que no se realiza adecuadamente la preparación física en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol 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 futbol 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.

TEMA: “REDISEÑO CURRICULAR E INCLUSIÓN MENCION EN ÁRBITROS DEPORTIVOS FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN”

AUTOR: Lcdo. David Aparicio Tafur

CONCLUSION:

- Demostrar en su actuación, la estabilidad suficiente de los valores que lo caracterizan como árbitro de fútbol, para dominar su comportamiento, controlar las situaciones que se dan en el contexto del juego y realizar las apreciaciones necesarias de acuerdo al reglamento, coincidan o no con los puntos de vista individuales.

2.2 Fundamentación Filosófica

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

Según Herrera y otros. “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”. (HERRERA y otros, 2002, 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 Tungurahua.

2.2.1. Fundamentación Epistemológica

El conocimiento de los beneficios de evaluar el estado físico Técnico de un Árbitro con los diferentes procesos de entrenamiento, es un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del

ser humano porque es necesario conocer los diferentes aspectos tácticos y técnico que necesitan los señores Árbitros.

Tanto en lo teórico como práctico la preparación física debe generar distintas propuestas a las autoridades para futuras participaciones en las pruebas físicas, entre otros. Además de sugerencias para próximos eventos, tales como ampliación de tiempo de trabajo, filmación del evento, mayor profundización, escenarios más abiertos, reducción de costos, entre otros.

2.2.2. 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

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación

Y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

REGLAMENTO DE LA COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS.

ARTÍCULO FUNDAMENTAL.

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

CAPÍTULO VI.

DE LOS ÁRBITROS Y SUS ASOCIACIONES PROVINCIALES

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

- a. Haber obtenido el título de árbitro en cualquiera de los cursos que se realizaren al tenor de lo previsto en este reglamento;
- b. Inscribir el título en el registro de la Comisión Nacional de Árbitros;
- c. Constar en el escalafón elaborado por la Comisión Nacional de Árbitros;
- d. Tener debidamente actualizado el respectivo carné conferido por la Comisión Nacional de Árbitros, de acuerdo con lo previsto en este reglamento;
- e. Aprobar las pruebas físicas, académicas y médicas; y,
- f. Pertener como socio activo a una asociación provincial de árbitros.

Se exceptúa lo previsto en el último inciso del Art. 13 de este reglamento.

Art. 13.- Ninguna provincia del país podrá tener más de una asociación de árbitros de fútbol, reconociéndose a las existentes que tuvieren personería

jurídica, las que enviarán a la Comisión Nacional de Árbitros copia auténtica de su estatuto y reglamentos.

Las asociaciones provinciales de árbitros, están obligadas a aceptar como socios a las personas que, de conformidad con lo establecido en el inciso primero del Art. 14 de este reglamento, hubieren obtenido el título de árbitro de fútbol.

Si en una provincia no hubiere legalmente constituida una asociación provincial de árbitros, y en ella se realizó algún curso de formación de árbitros, los graduados podrán actuar como árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol por el lapso de tres años, dentro del cual deberá conformarse la asociación provincial de árbitros que corresponda.

Art. 14.- Las asociaciones provinciales de árbitros de fútbol profesional y/o las asociaciones provinciales de fútbol, podrán realizar cursos de formación de árbitros y de actualización de conocimientos, con autorización y bajo el control de la Comisión Nacional de Árbitros, sujetándose a lo previsto en este reglamento y en el Manual de Procedimientos.

Las asociaciones de árbitros efectuarán obligatoriamente, cuando menos una vez al año, un curso de actualización de aplicación de las reglas de juego y sus innovaciones, de conformidad con los instructivos que dicte la FIFA y la Confederación Sudamericana de Fútbol. Igualmente, y al menos dos veces al año, realizarán cursos de legislación deportiva aplicada al fútbol.

2.4. Categorías Fundamentales

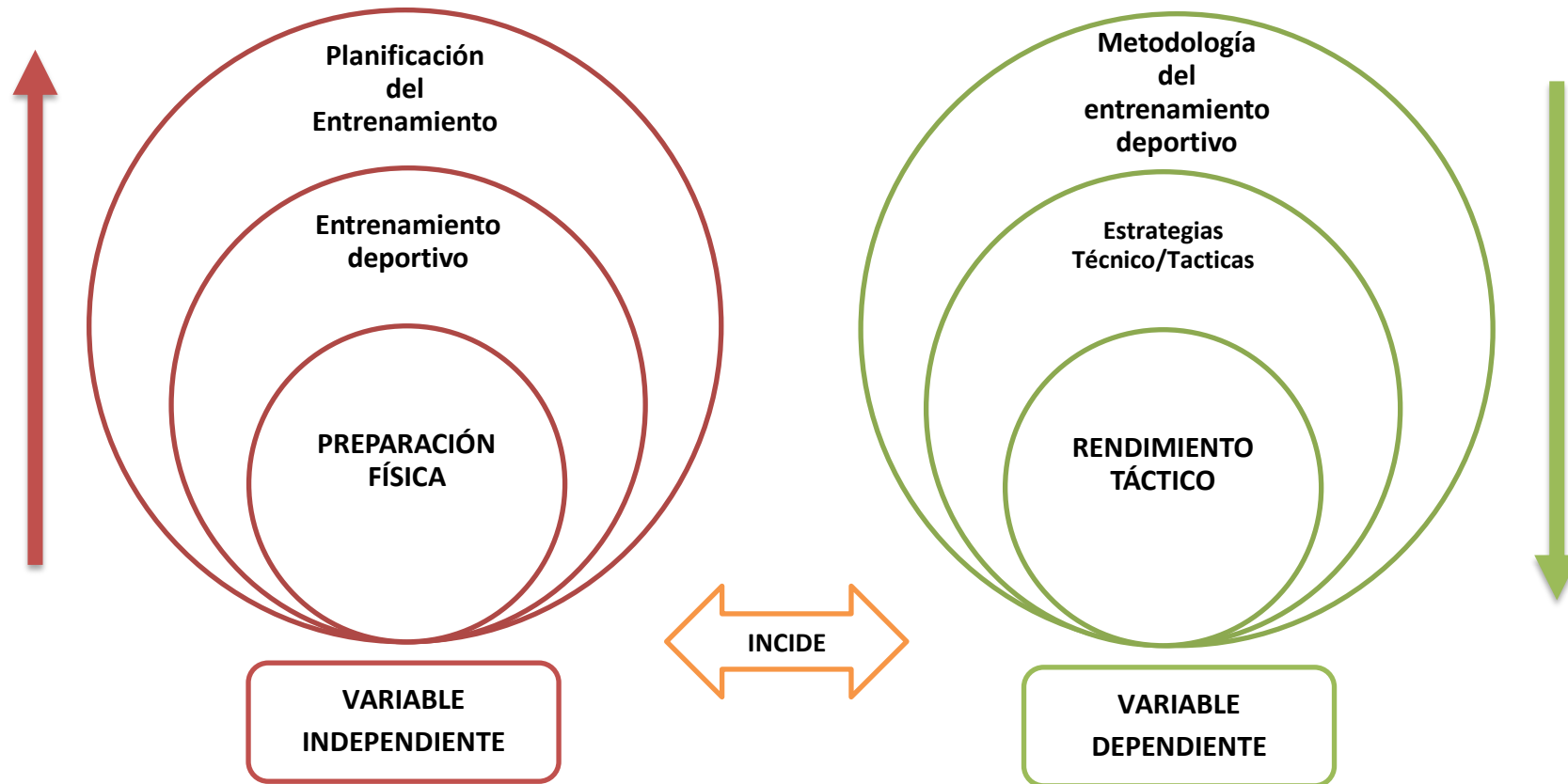


GRÁFICO Nro. 1: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

Constelación de Ideas de la Variable Independiente: Preparación Física

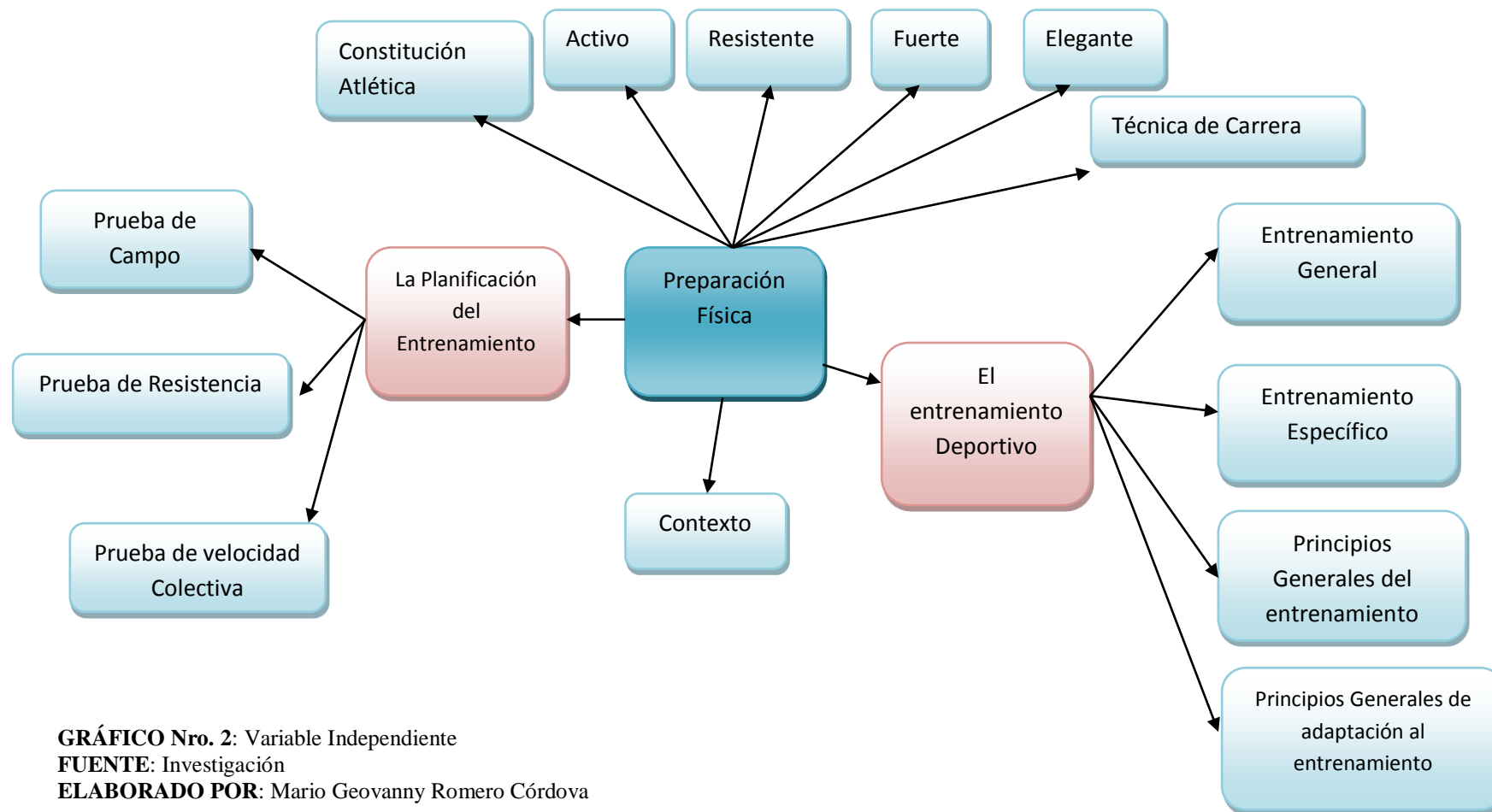


GRÁFICO Nro. 2: Variable Independiente

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente: Rendimiento Táctico

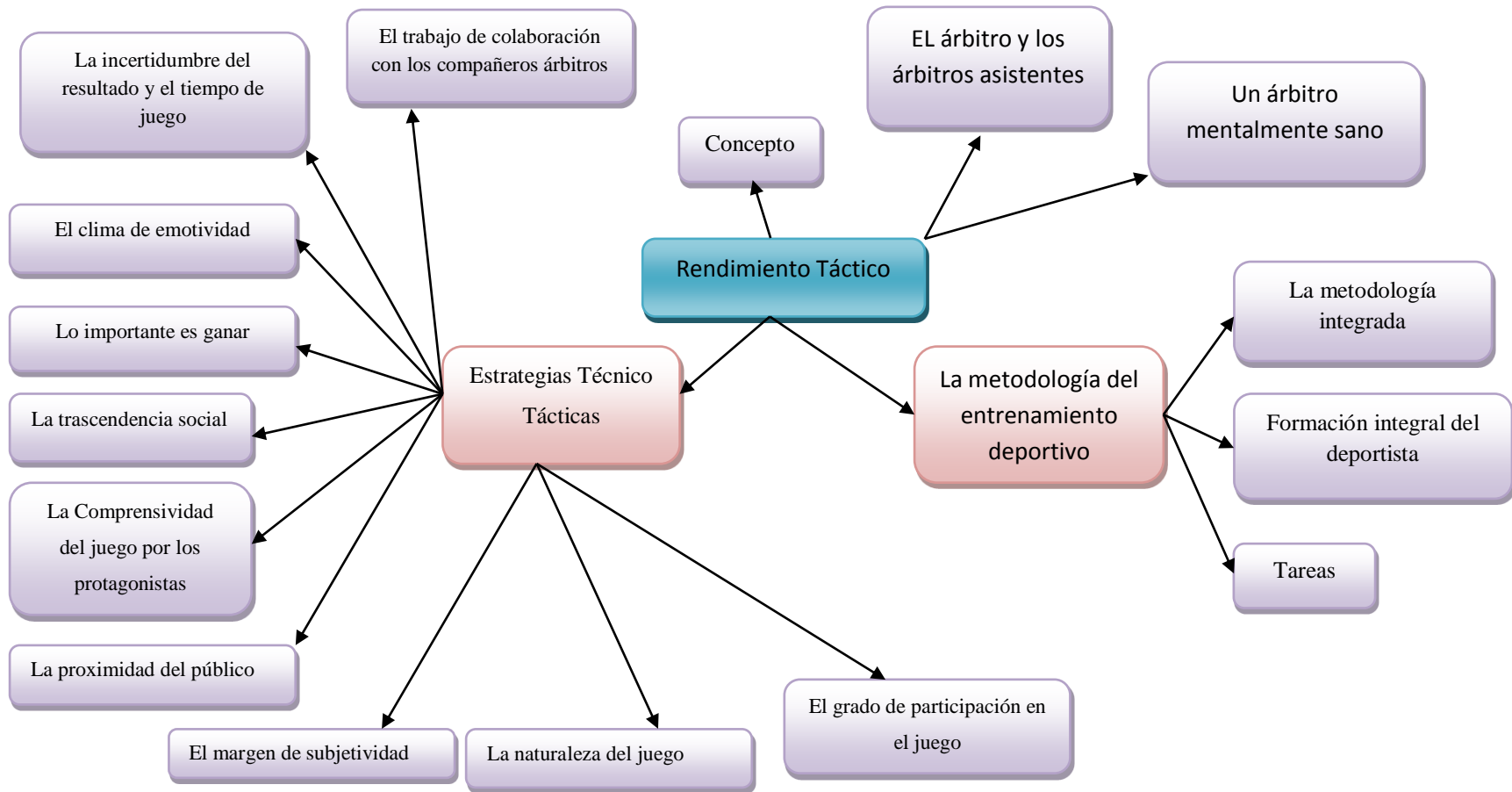


GRÁFICO Nro. 2: Variable Dependiente

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

2.4.1. Contextualización de la Variable Independiente

La Planificación del Entrenamiento

Contexto

El árbitro de fútbol puede ser considerado a efectos prácticos un atleta más, como cualquier jugador, ya que dedica mucho tiempo a preparar su cuerpo para soportar grandes esfuerzos durante cortos periodos de tiempo (ejercicio anaeróbico).

Gómez Castañeda P. 2004

Un contragolpe o un partido de ida y vuelta, como coloquialmente se le denomina en televisión, es un estilo de juego que requiere mucho esfuerzo por parte de los jugadores y también del trío arbitral, pues la ventaja de un defensa central, por ejemplo, es que cuando su equipo está atacando puede estar parado y atento, pero a la vez descansando. Esto es algo que un árbitro nunca puede hacer, no se puede permitir el lujo de detenerse ni un segundo ya que, si se despista un segundo, puede ocurrir la jugada que marque un punto de inflexión en el partido, para bien o para mal. Gómez Castañeda P. 2004

Para que el desempeño de la labor arbitral se realice de la manera más eficaz posible, es necesario un trabajo previo al partido; durante la semana el ejercicio físico es un básico del día a día. Un entrenamiento típico durante una semana debe respetar siempre la regla 3-1-2-1 donde sólo se pueden llevar a cabo tres días seguidos de ejercicio, un día de descanso y nuevamente dos días de ejercicio. A pesar de lo que la gente puede creer, el descanso entre entrenamientos es más importante incluso que hacer ejercicio todos los días, pues el cuerpo puede sufrir una sobrecarga y necesita reposar, por eso es recomendable seguir el siguiente refrán “El descanso entrena, el entreno cansa”. Gómez Castañeda P. 2004

Una semana de entrenamiento no estará bien realizada si en ella no se llevan a cabo los siguientes ejercicios cada día:

- Estiramientos.
- Calentamiento.

- Ejercicios de técnica de carrera.
- Entrenamiento/Calidad.
- Descanso/Vuelta a la calma.

¿Te has planteado alguna vez qué pruebas tienen los árbitros de fútbol? Antes de hablarte sobre ellas debes saber que los árbitros de categoría nacional tienen una reunión para hablar de nuevas directrices e interpretación de reglas que hayan surgido para la nueva temporada que se presenta. Además, se les hacen las primeras pruebas físicas (apto/no apto) para ver cómo están después del verano. A lo largo de la temporada tendrán lugar varias pruebas más, todo dependerá de si las van superando y si son aptos para subir de categoría.

Las pruebas a realizar son las siguientes:

Prueba de velocidad Colectivo de Autores. (1985).

Consiste en hacer 6 series de 40 metros en el menor tiempo posible (el tiempo depende de la categoría, normalmente en menos de 6 segundos) y con un descanso entre series de 1 minuto y medio.

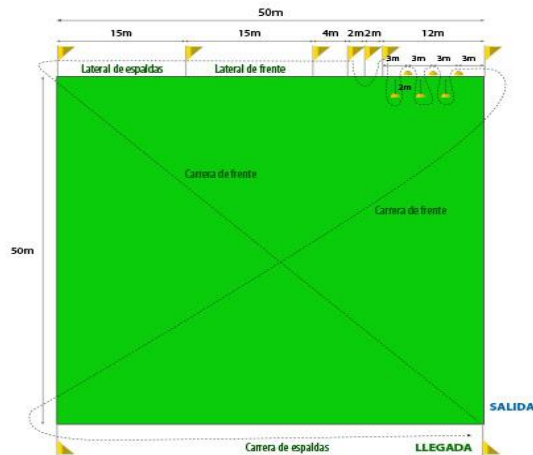
Prueba de resistencia

Consiste en realizar un mínimo de 10 vueltas a una pista de atletismo o 13 como máximo para conseguir ascensos. El árbitro correrá 150 metros en 30" y 50 metros en 35" andando así hasta completar las 10 vueltas. El árbitro que no entre en las caminatas en el momento del pitido de los tiempos estipulados estará fuera de la prueba. Esta prueba puede variar a la realización de una serie única de 2.000m. Colectivo de Autores. (1985).



Prueba de Campo Colectivo de Autores. (1985).

El árbitro deberá, en un terreno de un cuadrado de 50 x 50, metros correr una diagonal de frente, luego carreras laterales, harán un zig - zag de conos otra carrera diagonal de frente y se terminará de espaldas. El tiempo máximo para esta prueba será de 54 segundos.



Hacer los tiempos por encima de lo que tenemos estipulado es considerado como estar no apto. Si en alguna de las pruebas eres no apto no podrás realizar la siguiente. ¿Qué ocurre cuando no superas las pruebas físicas? Deberás ir a la convocatoria extraordinaria que se fechará aproximadamente un mes después, durante todo ese tiempo no serás nombrado para dirigir un partido de fútbol.

Además de estas pruebas físicas, los árbitros realizamos unos exámenes teóricos, de reglas de juego y estatutos, supuestos de un acta de un partido de fútbol, una liquidación (hoja de gastos de dietas, kilometraje y derechos de arbitraje) y unos videos-test. Todo esto se realiza en una concentración que tiene lugar dos veces al año y para aquellos que hayan obtenido los mejores resultados un curso de ascenso. Colectivo de Autores. (1985).

Como podéis comprobar, detrás de la figura del árbitro hay una preparación que puede ser considerada de atleta, como la de cualquier jugador de fútbol. Que al final de un partido se acerquen los jugadores para felicitarte por tu actuación es algo que se agradece y que ve recompensado el trabajo físico y teórico que realizamos. Como cualquier persona, todos erramos, pero en el fútbol es muchas

veces lo único que queda, los errores son más nombrados que los aciertos, están más mediatizados. Colectivo de Autores. (1985).

El estado físico de un árbitro es importante para el correcto desarrollo del juego, pero además un árbitro también tiene que estar bien preparado psicológicamente.

El Entrenamiento Deportivo Baechle, E. 2000.

Podemos calificar el entrenamiento deportivo como un proceso estructurado temporal y racionalmente orientado a incrementar las prestaciones del individuo a nivel físico, psíquico y cognitivo.

Este incremento del rendimiento deportivo pretendido se conseguirá mediante la aportación de estímulos al organismo, mediante ejercicios, cargas de trabajo, juegos, etc. Con el fin de obtener respuestas de carácter adaptativo que sean indicio de una asimilación y adaptación del trabajo realizado (Campoy, Toni).

El mencionado rendimiento deportivo dependerá de la capacitación inicial del deportista y de la mejora genérica y específica de sus potencialidades. Es decir, sobre la capacitación de cada individuo, habremos de realizar un trabajo en un doble sentido, por un parte deberá realizarse un trabajo de entrenamiento general y uno posterior específico:

Entrenamiento General. Baechle, E. 2000.

La preparación física general actúa principalmente sobre los aspectos fisiológicos. Hay que conseguir un progresivo aumento de la capacidad de trabajo, para lo que habrá de mejorarse:

a.- La capacidad de rendimiento muscular.- Consiguiendo más masa muscular y menor de tejido adiposo (grasa), produciendo a su vez mejoras a nivel tendinoso, composición ósea, vascularización y otras.

b.- Capacitación de resistencia al esfuerzo.- Consiguiendo un corazón más grande y más fuerte, además de unos pulmones más poderosos.

c.- Otras capacidades.- Como la flexibilidad, la coordinación, etc.

En este trabajo habremos de tener en cuenta además la detección de puntos débiles en el deportista, con objeto de facilitar la realización de un trabajo específico para su mejora.

La preparación física general tiene lugar durante las edades de formación del árbitro, así como en el período preparatorio general de la temporada deportiva, donde el árbitro debe dársele un desarrollo físico multilateral en base a la resistencia y fuerza fundamentalmente; y flexibilidad, agilidad y coordinación, obteniendo una buena capacidad de trabajo en todos los órganos y sistemas, así como armonía de todas las funciones.

Entrenamiento Específico.- Baechle, E. 2000.

El entrenamiento específico está enfocado a desarrollar aquellas capacidades relacionadas con el deporte concreto a practicar. Es un entrenamiento que se realiza con vistas a la competición y lo que esto significa; conseguir unas condiciones óptimas para poder afrontar la competición con plenas garantías de éxito.

a.- Características.-

- Consta de los esfuerzos y acciones concretas del deporte en cuestión.
- Es un enfoque con vistas a la competición.
- Va a explotar al máximo las condiciones o capacidad es adquiridas a base del entrenamiento de condición básica o general.
- Surgen métodos y sistemas de entrenamiento propios de cada deporte.
- Desde el punto de vista fisiológico, va a actuar fortaleciendo y activando sobre los grupos musculares, órganos y sistemas que se requieren para el esfuerzo.
- Trata de proporcionar al deportista la máxima capacidad y aptitud para la competición.
- La experiencia nos lleva a considerar que no tiene por qué responder a patrones saludables.

b.- Factores de aplicación.-

1.- En relación al aprendizaje de los gestos y acciones propios del fútbol, se deben plantear siguiendo el siguiente proceso, que por desgracia en búsqueda de resultados competitivos no siempre respetamos en edades de formación, creando una flagrante contradicción. Las fases de aprendizaje deberían ser:

- Familiarización o toma de contacto con aquellas acciones o situaciones específicas.
- Coordinar diferentes acciones que se puedan presentar.
- Tomar conciencia y memorización de gestos a realizar.
- Automatización.
- Prever situaciones propias y ajenas de juego.
- Rendimiento óptimo o, lo que es lo mismo, eficacia en las acciones.

2.- En relación con la carga de trabajo:

- Las intensidades a utilizar son: Media, submáxima y máxima
- El volumen en función de la intensidad, conforme la segunda aumenta, el primero disminuye.
- Recuperación: Depende del trabajo.

c.- De los contenidos del entrenamiento específico

1.- Acondicionamiento físico especial:

- Resistencia especial
- Fuerza especial
- Velocidad de traslación
- Movilidad articular y elasticidad especial.

2.- Preparación técnica:

- Precisión y rapidez en las acciones técnicas.
- La técnica como forma de resolver las situaciones de juego.
- Aspectos biomecánicos de las acciones técnicas.

3.- Preparación táctica:

- Dosificación de esfuerzos y planteamiento de las posibilidades de acción.
- Desenvolvimiento de los árbitros en acciones tanto ofensivas como defensivas.
- Desarrollo del mecanismo de decisión ante las distintas situaciones de juego que se pueden plantear.

4.- Preparación psicológica:

- La importancia del desarrollo de los aspectos anteriores para garantizar el buen funcionamiento del organismo y ayudarle a alcanzar el máximo rendimiento.
- Condiciones emocionales. Motivaciones, concentración, socialización, etc., que de alguna forma puede sufrir alteraciones e incidir en el rendimiento.

5.- Otras relacionadas con la nutrición, hábitos saludables, preparación teórica, condiciones de entrenamiento... etc.

d.- Objetivos.-

- Lograr las máximas capacidades orgánicas, musculares y articulares para que participen de manera eficaz en el movimiento.
- Asegurar el máximo rendimiento técnico.
- Conseguir el óptimo rendimiento táctico.
- Que los jugadores adquieran la máxima motivación, concentración e interacción con sus compañeros para rendir en la competición.
- Lograr la puesta a punto ideal en cada período.
- Diferencias más significativas entre los trabajos de preparación física general y preparación física específica.

Principios generales del entrenamiento.-

Principios generales de adaptación al entrenamiento.- De Lucio Víctor, R. 2005.

a.- Proceso de adaptación en el entrenamiento.- El aumento de las cualidades básicas del individuo a través del ejercicio, debe de considerarse como un caso particular de adaptación del organismo al progresivo aumento del excitante.

El progresivo aumento del esfuerzo puede venir determinado por tres variantes: la intensidad, el volumen y la complejidad. Tanto es así que la utilización coordinada y planificada evolutivamente de ellas proporcionará la mejora. De Lucio Victor, R. 2005.

La preparación moderna trata de abarcar simultánea mente todos los factores de entrenamiento, porque se ha demostrado que con una preparación unilateral especializada, mientras se progresa en un sector, se retrocede en otro. De Lucio Victor, R. 2005.

Ello referido tanto a la relación entre preparación general y específica, como a las cualidades físicas u otras.

Sí a la planificación de la temporada nos referimos habremos de diferenciar tres períodos:

- El período preparatorio, tanto general como específico
- El periodo competitivo
- El periodo de transición

b.- Ley de Schultz-Arnold o Ley del Umbral.-

La adaptación óptima es el resultado de la acción de los excitantes óptimos, que deben de establecerse en relación con la capacidad de esfuerzo del organismo en un determinado momento. Según la Ley Schultz-Arnold “la adaptación funcional se logra como consecuencia de la asimilación de estímulos progresivamente crecientes”: Estímulos suaves excitan levemente las funciones orgánicas, estímulos fuertes producen fenómenos de adaptación y estímulos demasiado fuertes producen daño en el organismo. De aquí se deduce la importancia que tiene la dosificación de entrenamientos. Al comienzo se aplican estímulos suaves, se van intensificando a medida que mejora el estado general físico del individuo.

Pasado cierto tiempo, será necesaria una medición de las capacidades, con el fin de valorar el plan de trabajo; de ahí la necesidad de aplicación periódica de test. En el transcurso del proceso de perfeccionamiento deportivo bien dirigido, los índices de capacidad de esfuerzo han de crecer periódicamente. Los excitantes tendrán que modificarse periódicamente y el crecimiento de ellos se realiza a saltos. La repetición de similares es estimulantes no crea mejora. De Lucio Victor, R. 2005.

c.- Síndrome General de Adaptación.-

Toda nueva adaptación, tanto la que afecta a las funciones de orden superior como a las de índole elemental, supone una alteración del equilibrio biológico precedente.

El canadiense Hans Selye desarrolló la teoría denominada Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), el cual es la “respuesta adaptativa no específica del organismo a toda causa que pone en peligro su equilibrio biológico”.

Al estado de lucha para mantener el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos, indicados dentro de un sistema biológico, así el “Stress” tiene su forma y composición característica, pero ninguna causa particular (Selye). Este investigador inició sus estudios con enfermos mentales, a los que creaba situaciones de desequilibrio (stress) que produce en el organismo una serie de ajustes fisiológicos con objeto de restablecer el equilibrio.

Para Morehouse, fisiólogo que intentó aplicar las investigaciones de Selye al entrenamiento deportivo, vino a considerar al stress como “cambios corporales producidos por acondicionamientos fisiológicos y psicológicos que tienden a alterar el equilibrio”. De Lucio Victor, R. 2005.

El agente que provoca el “stress” puede tener carácter físico, químico o nervioso.

Se pueden distinguir en el S.G.A., las tres fases siguientes: De Lucio Victor, R. 2006.

1ª.- La primera de reacción a la alarma.-

Es la fase en que se produce un hecho que tiende a perturbar la homeóstasis o estado de equilibrio del individuo. El organismo ante cualquier estímulo que proviene del exterior, reacciona espontáneamente, produciéndose un estado de alarma de características distintas a lo que el individuo está acostumbrado a soportar en condiciones normales.

2ª.- La fase de resistencia.- De Lucio Victor, R. 2006.

El organismo ante el primer choque, adopta una postura de defensa, tendiendo a adaptarse a las nuevas situaciones que ha provocado el agente externo.

3ª.- Fase de agotamiento.- De Lucio Victor, R. 2006.

Cuando el organismo se ve incapaz de reaccionar ante el sucesivo aumento del excitante, entra en la tercera fase o de agotamiento, teniendo que descansar.

Resistencia inicial

d.- Principio de Supercompensación.- De Lucio Victor, R. 2006.

Los procesos de adaptación, según la Escuela Soviética, representada por Iván Pávlov, se producen durante y en el período de tiempo que transcurre entre dos estímulos. Los diversos estímulos a los que ha de responder el organismo, producen en él desgastes que han de ser repuestos al finalizar el trabajo.

Uthomskij designa al periodo que transcurre entre dos estímulos de trabajo como de asimilación compensatoria. Es el periodo que tiene la finalidad de reparar o restituir la materia perdida por la actividad.

Pero es más, el Principio de Supercompensación viene a indicar que después de una excitación y después de la fase de inhibición, cansancio, que la sigue, viene la fase de exaltación durante la cual la capacidad de trabajo crece.

El periodo de asimilación, según la Escuela Soviética, está estrechamente relacionado con la carga funcional, ya que los efectos que produce la actividad van poco a poco desapareciendo. De acuerdo con esto, ha y que tener en cuenta que el nuevo estímulo debe aplicarse cuando no se ha pasado del todo el efecto

del anterior. Sí los descansos entre cada fase de trabajo son excesivamente prolongados, entonces el individuo no progresará, estancándose, incluso sus topes de rendimiento bajarán cada vez más.

Tampoco se puede hacer lo contrario, es decir, aplicar descansos demasiado breves sin permitir al individuo llegar al período de “restauración ampliada”.

Nivel Suprarrestablecimiento inicial Vuelta al nivel inicial Esfuerzo Reposo

e.- Principio de Unidad Funcional.- De Lucio Victor, R. 2006.

Debemos considerar siempre al organismo como una “unidad funcional”, ya que todas y cada una de las funciones que realiza dependen más o menos directamente de cómo se realicen las demás.

Es fácil apreciar la íntima dependencia que el corazón, pulmones, sistema nervioso y músculos tienen entre sí. Así como el proceso de digestión.

De aquí se deduce la consecuencia fundamental de que la preparación física debe dirigirse a la totalidad del organismo y no sólo a lo que pudiéramos considerar piezas fundamentales del trabajo.

Como el cuerpo humano es un todo orgánico, es preciso busca el equilibrio funcional para conservar la salud del jugador, manteniendo en pleno rendimiento y prolongar su vida deportiva.

Preparación Física

Concepto

En lo que se refiere al importante aspecto de la preparación física de los árbitros, es conveniente destacar que, hoy en día, el juego de los partidos de fútbol es mucho más rápido y físico que hace cinco años. Por ese motivo el estereotipo de los árbitros ha cambiado considerablemente y las exigencias hacia ellos también. Debido a estos cambios la condición física pasa a ser de gran importancia dentro de la preparación del futuro Colegiado. Baechle, E. 2000.

Bajo el punto de vista de muchos deportistas y periodistas, las características físicas del árbitro del futuro pueden ser:

- Constitución Atlético.
- Activo.
- Resistente.
- Fuerte.
- Rápido.
- Técnico de carrera.
- Elegante.
- Otros (tener visión de juego, saber leer los partidos, etc.)

Constitución atlética: Baechle, E. 2000.

- Eliminar los estereotipos de antaño de ver por los campos de fútbol al típico árbitro barrigón.
- Para ello no hay otra manera que dedicar tiempo al entrenamiento físico

Activo: Baechle, E. 2000.

- Un árbitro bien preparado físicamente será difícil que arbitre un partido de una forma pasiva (que vaya por el campo de fútbol andando en todo momento y arbitrando desde el centro del campo).

Resistente: Baechle, E. 2000.

- El árbitro de fútbol tiene que tener una buena Capacidad Aeróbica para poder aguantar 90' + prórroga + penaltis y varios partidos el fin de semana más los viajes a los partidos.
- Tener una buena base Aeróbica es bueno para la recuperación entre partidos, así como para la recuperación de lesiones.
- Teniendo buena base Aeróbica la fatiga se manifiesta más tarde.

Fuerte: Baechle, E. 2000.

- La Fuerza es una cualidad que el árbitro tiene que trabajarla ya que con la Fuerza se mejora la velocidad en carrera.

Elegante: Baechle, E. 2000.

- Todo árbitro tiene que tener elegancia en todo lo que hace en el campo, ya sea corriendo, andando, sacando una tarjeta, etc.

Técnica de carrera: Baechle, E. 2000.

- La técnica de carrera es muy importante ya que nos permite desplazarnos por el campo de fútbol empleando muchos grupos musculares y esto nos beneficia en que seamos más rápidos, más elegantes y que la fatiga entre más tarde.

Para tener ÉXITO y conseguir los OBJETIVOS en todo lo que venimos hablando es importante organizarse y a esto lo llamamos PLANIFICACION.

- Planificación del entrenamiento. Personalizando en todo lo posible.
- Planificación del estudio en las reglas del juego.
- Planificar los partidos que se van a pitar.
- Planificación del día a día.
- Marcarse objetivos a corto, medio y largo plazo.

2.4.2. Contextualización de la Variable Dependiente

La metodología del entrenamiento deportivo

Engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías. O'Farril, A. 2001.

1. **Pluridisciplinar:** Se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y mental-emocional y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado

Integrada: Se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnicas, tácticas, físicas, mentales-emocionales y visuales se expresan íntimamente unidas

y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica. A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento. En función de las características individuales, el entrenamiento se organiza poniendo el acento sobre una cualidad física, mental-emocional o visual para obtener un rendimiento de una manera interrelacionada. O'Farril, A. 2001.

La metodología integrada.

Entre las características de esta metodología destacamos:

Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica. Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades mentales-emocionales, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar microciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir. Yáñez E. 1992.

El entrenamiento Integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento.

Supone un tipo de estímulos más motivador para el futbolista pues encuentra interesante la actividad que se le propone.

Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.

La metodología integrada requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vaya en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden. Así por ejemplo, si se desea mejorar la resistencia anaeróbica (tolerancia al lactato) podríamos desarrollar un ejercicio de 2 contra 2 con los parámetros pertinentes (tiempo, recuperación, longitud del espacio, etc.) debidamente programados. Yáñez E. 1992.

Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra. Por ejemplo, la combinación de la relajación con la flexibilidad.

Se desprende de todo ello un nuevo paradigma que no es conocer el deporte, sino conocer al deportista y las teorías cognitivas y estructuralistas pues éstas nos acercan al conocimiento del ser humano. Estas teorías se centran en el conocimiento de la persona como ser vivo, como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones de seis capacidades. Estas estructuras evolucionan y están conectadas entre sí, en tanto en cuanto su intervención con el medio y con ellos mismos.

La solución está en crear situaciones simuladoras preferenciales, tareas reales de interacción en las que para resolverlas sea necesaria la optimización de alguno de esos sistemas, de alguno de esas estructuras respecto a otras. Yáñez E. 1992.

Formación integral del deportista.

El deportista no deja de ser un ser humano que está en constante estado de evolución y adaptación, en donde se interrelacionan sentimientos, emociones, procesos de información, relaciones sociales, inteligencia y por lo tanto su entrenamiento debe ser enfocado como “un todo organizado” (teoría general de los sistemas) en los que se pretende hallar reglas generales o situaciones válidas y aplicables a cualquier sistema y en cualquier nivel de la realidad. Yáñez E. 1992.

La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y del equipo que deseamos mejorar.

Está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

Tareas.

a) Tareas de carácter genérico.

La naturaleza y la organización de la carga son totalmente diferentes a la manifestada en la competición.

Ejemplo: en el periodo de vacaciones (fase de transición), mejorar su resistencia realizando una excursión en bicicleta. Yáñez E. 1992.

b) Tareas de carácter general.

La naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula.

Ejemplo: realizar un Fartlek (entrenamiento aeróbico-anaeróbico) sin balón.

c) Tareas de carácter dirigido.

La naturaleza y la organización de la carga se asemejan a la observada en competición. Incluyen elementos coordinaciones específicas y toma de decisiones inespecíficas.

Ejemplo: un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y remate a portería.

d) Tareas de carácter especial.

La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Yáñez E. 1992.

Ejemplo: juego de posesión de balón 4 contra 4 con 3 comodines o apoyos.

e) Tareas de carácter competitivo.

Aquellas que están compuestas por contenidos competitivos.

Ejemplo: un partido 8 contra 8 con porteros con principios y sub-principios tácticos concretos.

Estrategias Técnico Tácticas

Aquí se pretende avanzar sobre cuál sería el origen del concepto de árbitro y arbitraje, a la vez que incidiremos en reflejar algunos elementos que repercuten a la hora de definir dichos conceptos, centrándonos en el deporte específico ya que ha y que tener presente una serie de factores que condicionarán su práctica. Podríamos hacer una clasificación según la cual el arbitraje dependería de los siguientes aspectos: Yáñez E. 1992.

El grado de participación en el juego

La posibilidad del árbitro de interferir sobre las acciones del juego es mucho más activa, debido a que el número de reglas y actitudes técnicas por parte de los participantes, hace que el árbitro tenga que intervenir constantemente, ya sea pitando las acciones punibles que producen ventaja ilegal o bien diferenciando aquellas acciones posiblemente punibles que al no producir ventaja evitarían interrumpir el juego de manera constante, desluciendo la estética propia de este deporte. Aun así el nivel de intervención es elevado y, por lo tanto, las decisiones del árbitro son valoradas con cierta frecuencia durante el encuentro. Yáñez E. 1992.

La naturaleza del juego

En el fútbol existe por su propia realidad una concentración de actitudes y comportamientos de jugadores, entrenadores, federativos, espectadores, oficiales de mesa, etc., que provocan un mayor grado de comunicabilidad entre ellos. Las propias características del juego hacen que el árbitro mantenga durante el desarrollo del partido un elevado índice de relación y comunicación entre todos ellos, lo que exige estar preparado en el ámbito de las relaciones humanas y no sólo en lo reglamentario desde el punto de vista técnico. Yáñez E. 1992.

Así, por ejemplo, hay que observar que en este juego deportivo los jugadores realizan su actividad en un espacio muy limitado que produce el acercamiento y contacto corporal, por lo que el árbitro debe analizar en muchos casos la intencionalidad y si se respeta el espíritu del reglamento.

Hay que tener en cuenta que el fútbol es un juego con contactos, donde la interpretación del árbitro es importante. Igualmente la cercanía entre los participantes provoca que se den situaciones de tensión creadas por protestas, gestos y conductas que rompen el fair-play, originándose lo que podríamos denominar "arbitraje preventivo", como instrumento de control del partido, tanto a través del uso del silbato como por medio de los gestos o el lenguaje. Yáñez E. 1992.

El margen de subjetividad

El árbitro decide en un primer momento sobre un conjunto de principios objetivos, pero la propia ley del juego, su forma de practicarlo, la dinámica que genera, permite un alto grado de subjetividad que dependerá del movimiento, de los gestos, de las posiciones de los jugadores, de la comunicabilidad con los compañeros (árbitro y auxiliares de mesa, de las limitaciones espaciales dentro del rectángulo de juego (área de portería, zona de golpe franco, etc.) y del nivel de competición en la que se participa. Todo ello hace que el arbitraje tenga un gran componente subjetivo. Yáñez E. 1992.

La proximidad del público

Constituye un factor relevante en las decisiones arbitrales. No sólo el mayor o menor número de espectadores, sino la proximidad o lejanía de estos agentes pasivos del deporte condiciona la práctica arbitral, tanto en terrenos de juego repletos de espectadores como en el fútbol, en donde, a veces, la cercanía se refleja en la asistencia de 2, 3 ó 20 espectadores.

Hoy está claramente probado qué tipo de presiones pueden recibir los árbitros de los espectadores, tanto del fanático como del simple seguidor, o del padre espectador que desea que su hijo sea el mejor. El árbitro debe estar preparado ante las continuas protestas que pueden acabar haciendo mella en su manera de comportarse arbitralmente. Yáñez E. 1992.

La Comprensividad del juego por los protagonistas

El fútbol debido a la complejidad de sus reglas provoca que tanto el público como los jugadores y entrenadores no comprendan muchas veces aspectos básicos del reglamento. Este hecho produce en determinadas ocasiones situaciones de tensión que el árbitro debe controlar. Yáñez E. 1992.

La trascendencia social

La importancia del fútbol en determinadas zonas geográficas de ámbito internacional, estatal, regional, provincial y local condiciona la labor arbitral. El entorno no es el mismo, en España, a la hora de arbitrar en una ciudad u otra, lo mismo que existe gran diferencia según el país de que se trate, ya que el fútbol no tiene la misma repercusión social en zonas tan diferentes. Zatsiorskii, V.M. (1989).

Lo importante es ganar

Lo importante es ganar como sea. El nivel de competitividad es tan alto que hace que el fútbol pierda su razón deportiva y la falta de espíritu deportivo por parte de algunos participantes perturba la labor arbitral. Los entrenadores suelen utilizar diversas formas de presión sobre el árbitro con el fin de obtener ventaja. Expresiones usuales de los entrenadores como "hay que protestar porque si no sacamos ventaja", "busco que me sancionen disciplinariamente para desestabilizar el encuentro", etc., suelen utilizarse de ordinario. Zatsiorskii, V.M. (1989).

El clima de emotividad

El clima y la tensión generados antes y después de los partidos no sólo por los medios de comunicación sino por los dirigentes, espectadores, etc., pueden producir sobre el acto del arbitraje una influencia negativa.

La incertidumbre del resultado y el tiempo de juego

El factor tiempo en interacción con el resultado de cada equipo hace que los árbitros se vean inmersos en situaciones de presión. El árbitro es consciente de

que una decisión suya al final de un encuentro puede ser clave, por lo que debe aislarse de todo elemento de presión. Así, por ejemplo, es muy normal ver a árbitros en las últimas fases del partido mirando el marcador y la diferencia de goles. Zatsiorskii, V.M. (1989).

El trabajo de colaboración con los compañeros árbitros

En fútbol por lo general el equipo arbitral está formado por dos árbitros en el terreno de juego, más los auxiliares de mesa, y, a veces, en encuentros internacionales y de elite por un delegado. La colaboración de este equipo es indispensable. Cuando la labor de equipo no es la deseable, el arbitraje provoca un efecto negativo en el juego.

Algunas de las principales causas que pueden perjudicar al arbitraje son: la falta de apoyo mutuo, la evasión de responsabilidad de una de las partes, la falta de acuerdo en el reparto de trabajo y la invasión de una de las partes en el terreno del otro. Zatsiorskii, V.M. (1989).

La realidad arbitral se nos presenta bifronte: por un lado está la consideración del árbitro como persona y por otro, su consideración como ser social que debe responder ante un colectivo.

En el primer caso, contamos con un individuo que responde desde su propia personalidad y carácter, mostrando orden y equilibrio. En el segundo caso, debe conocer el entorno deportivo en el que se inserta su labor, a sabiendas de que su trabajo debe desarrollarse contando no sólo con sus compañeros sino también con todo el contexto socio - deportivo (niveles de juego, trascendencia de la competición, clima social, etc.).

Con todo ello hemos observado el grado de dificultad que repercute en el arbitraje pero a su vez han quedado reflejados los conocimientos, habilidades, destrezas que un árbitro debe tener en cuenta para su actividad y en especial en sus fases de formación. Zatsiorskii, V.M. (1989).

Rendimiento Táctico

Concepto

“No debe detener el juego por faltas insignificantes o minuciosas, esto le quita normalidad y continuidad al partido, sobre todo va en contra del espíritu del juego” Guardo, M.E. (1998)

El fútbol exige árbitros debidamente “calificados” para poder aplicar correctamente el “espíritu de las reglas y del juego”, sobre todo que tengan la destreza y la habilidad para determinar en qué momento debe aplicar la “ley”. De igual manera será relevante que dirija el juego teniendo en cuenta la esencia del fútbol o sea el “juego limpio Mássimo Busacca, expresa tres cosas importantísimas: Guardo, M.E. (1998)

- No quiere “robots o máquinas, sino que el colegiado, “sepa leer el juego.
- El arbitraje actual no consiste en “andar por el campo de juego con el silbato.
- Conocer a los jugadores.

Está deberá ser la “visión” de un árbitro:

- Entender el juego,
- Leer el juego,
- Conducir el partido,
- Visualizar su desarrollo,
- Tener una clara percepción del mismo
- Tener visión periférica y
- Conocer a los jugadores de cada equipo

El árbitro y los árbitros asistentes

Tiene que saber qué es el fútbol y cómo se juega de lo contrario no podrán descifrar el idioma futbolístico durante su labor. Guardo, M.E. (1998)

Explicaremos técnicamente qué es el fútbol:

- El fútbol, es un deporte lúdico, formativo, competitivo donde la velocidad y el contacto corporal por la disputa del balón juegan un papel importante.
- Es dinámico, de destrezas, habilidades técnicas, fuerza, velocidad, de trabajo de equipo, de objetivos.
- Por esta razón, es casi imposible evitar que en la disputa por la posesión del balón, los jugadores no tengan un contacto personal durante los 90 minutos de juego
- Explicaremos el concepto técnico de cómo se juega el fútbol:
- Se juega con: un reglamento, un árbitro, tácticas, estrategias, sistemas de juego, técnica individual y de conjunto, habilidades y destrezas de los jugadores.

Ahora bien, para que el árbitro durante el juego pueda entender el juego, leer el juego, conducir el partido, visualizar su desarrollo, tener una clara percepción del juego y conocer a los jugadores tiene que desarrollar las habilidades de la “mosca”; atención les explicaré las habilidades de este insecto es: Guardo, M.E. (1998)

- Dinámico,
- Intuitivo
- Perceptivo

Un poco de “imaginación de su parte”, esté insecto intuye, percibe lo que el hombre quiere hacerle por ello, es dinámico, vuela de un lugar a otro, si se queda parado de un “periodico lo aplastan”

Un árbitro mentalmente sano.

Tiene que aplicar las habilidad de la “mosca” al desarrollar su inteligencia emocional, haciendo una lectura objetiva en el momento que el jugador tiene el balón en sus pies o sea tiene que intuir, percibir, adivinar, saber qué quiere hacer el jugador con el “balón”, con el fin de estar en el lugar “estratégico” para: observar el comportamiento del jugador, favorecer el juego, atender cualquier situación que se produzca en el mismo, estar atento en las situaciones cuando el balón no está en juego, no interferir en la evolución del juego y el balón, para observar cómo lo disputa, en la aplicación de la cláusula de la ventaja. Matveev, L.P. (1985)

Un buen árbitro debe

- Tener una visión periférica, disponer de una buena técnica de dirección, ubicarse en una posición estratégica y hacerse sentir en cada palmo del terreno, estar concentrado para observar la evolución del balón y de la jugada, evaluar la forma en que se disputa el balón y tomar la decisión adecuada.
- Control: la máxima de cualquier actuación arbitral es la de obtener el control del juego, de los equipos y de los jugadores. En todo momento el árbitro debe tener esa sensación y si se altera por cualquier motivo, reaccionar y adaptarse de nuevo a la situación.
- Calma: mostrar tranquilidad en los momentos en los que el juego se rige por el nerviosismo. El árbitro tendrá en cuenta que existen ciertas circunstancias durante el juego que puede alterar el desarrollo del mismo, por ello es importante que mantenga la calma y lo trasmita a los jugadores y sus árbitros asistentes.
- Empatía: los jugadores física y psicológicamente están forzando al máximo, por lo que en ningún momento pueden realizar algún comportamiento “involuntario” que trasgreda la norma. El árbitro, aún

sancionando la acción, puede mostrar entendimiento de porqué sucedió e incluso comentar, si la situación lo permite, la acción realizada.

- Comunicación verbal y no verbal: es importante la capacidad de comunicación del árbitro. Saber decir lo justo en el momento apropiado se convertirá en un seguro para que la actuación vaya por el camino correcto. Asimismo, acompañar con una frase con los gestos apropiados.
- Presencia física: relacionado con la comunicación no verbal, la presencia física del árbitro es importante para que los jugadores tengan la primera impresión favorable del colegiado.
- Estado físico: la influencia de los factores físicos es fundamental para conseguir una buena actuación arbitral, por ello, la preparación en este aspecto favorecerá la colocación en el campo, la sensación de acompañamiento de las jugadas, etc.
- Colocación: relacionado con el aspecto anterior, la colocación del árbitro en el campo de juego es primordial, pues dará seguridad y confianza a los participantes. A mayor proximidad de la acción menor probabilidad de que se produzca una trasgresión de la norma.
- Favorecer el juego: la mejor manera de que el juego no se vea alterado por situaciones que afecten las normas es interrumpiendo lo menos posible, aunque “lógicamente” dependerá de cómo se estén produciendo las acciones. El árbitro debe pasar desapercibido, haciendo las intervenciones justas para que la competición evolucione sin problemas. Los denominados “árbitros normativos” aquellos que aplican la regla muerta del reglamento, deben pasar a mejor vida.
- Estudiar el sistema de juego de cada equipo: En los primeros 15 minutos, debe hacer una estrategia pormenorizada de cada equipo, es decir, conocer el sistema táctico, identificar a los jugadores: tramposo, violento, técnico, etc., después de hacer su estrategia, pondrá en acción su “técnica arbitral”

- Conocer a fondo el juego: táctica y técnicamente: la finalidad es mantener el ritmo del partido, el control del juego, así como también cuidar la integridad física y moral de los jugadores, es decir, que la visualización y percepción del árbitro es fundamental para dar la sanción correcta, así como también la capacidad de persuadir y disuadir a los jugadores para mantener el orden disciplinario.
- Observar el comportamiento humano: una de las características que definen a los árbitros mejor cualificados es su capacidad de observación del comportamiento del humano.

2.5. Hipótesis

La preparación física incide positivamente y el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente: La preparación física

Variable Dependiente: El rendimiento táctico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo

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

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

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

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

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

Este tipo de investigación trata de determinar la fuerza de asociación o relación entre variables, así como la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basa en las investigaciones de campo llegando a la fuente que son los Árbitros de la Asociación de Tungurahua.

Bibliográfica. La literatura existente en la Universidad Técnica de Ambato y en la Asociación, que nos permite acceder a nuevos conocimientos estipulados con anterioridad a esta nueva propuesta.

Documental. Ya que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información, sobre el desarrollo del rendimiento físico.

De campo. Porque relaciona la observación directa de los diferentes entes del conocimiento metodológico que se emplea.

3.3. Nivel o tipo de investigación

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

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

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

Correlacional: Este tipo de investigación persigue fundamentalmente determinar el grado en el cual las variaciones en uno o varios factores son contaminantes con

la variación normalmente se determina estadísticamente por medio del coeficiente de correlación.

3.4. Población y muestra

La población que conforma la investigación está compuesta por un investigador, seis directivos y 70 colegiados.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Directivos	6	10%
Colegiados	70	90%
Total	76	100%

CUADRO N° 1: Población y muestra

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

Muestra.- Es necesario indicar que el cien por ciento de la población es de setenta y seis personas, por lo tanto la muestra es menor a cien y no es necesario aplicar la formula.

3.5. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: La preparación física

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
Es la parte en que se trata de poner en forma física a los deportistas, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.	Aptitudes naturales Trabajo Especifico Rendimiento deportivo	Habilidad Coordinación Flexibilidad Fuerza Resistencia Velocidad Energía Intensidad Duración	¿Será importante la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro? ¿La coordinación y las habilidades son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo? ¿EL trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un árbitro? ¿Es necesario trabajar la resistencia en los árbitros? ¿La intensidad y la duración en el trabajo agotan tu energía durante la duración de un partido?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

CUADRO N° 2: Variable independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Táctico

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
El fútbol exige árbitros debidamente “calificados” para poder aplicar correctamente el “espíritu de las reglas y del juego”, sobre todo que tengan la destreza y la habilidad para determinar en qué momento debe aplicar la “ley”, de igual manera será relevante que dirija el juego teniendo en cuenta la esencia del fútbol o sea el “juego limpio.	Árbitros Destrezas- Habilidades Juego limpio	Acciones Afecta Influye Rendimiento Fatiga Debilidad Capacidad Estrategias Efectividad	¿Tus acciones tácticas han influido en el resultado de un partido? ¿En algún momento has sentido fatiga al dirigir un compromiso? ¿Has tenido una debilidad al pitar una acción de juego? ¿Crees que tienes la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos? ¿Tienes alguna estrategia para dirigir un partido?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

CUADRO N° 2: Variable independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

3.6. Recolección de información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicará de tal manera que nos permita satisfacer las siguientes necesidades:

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	La presente investigación tiende alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta
2. ¿De qué personas u objeto	Árbitros de fútbol de la Asociación de Tungurahua.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Preparación física y el rendimiento táctico del Árbitro.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Mario Geovanny Romero Córdova
5.- ¿Cuándo?	Año 2015
6.- ¿Dónde?	En la Institución
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	Preparación física y el rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua

CUADRO N°. 4 Recolección de información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

3.7. Plan De Procesamiento de la Información

3.7.1. Procesamiento

- ✓ Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.7.2. 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 apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Comprobación de hipótesis.
- ✓ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de los resultados

4.1. Encuesta realizada a los Dirigentes

Pregunta 1.- ¿Será importante la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 5

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

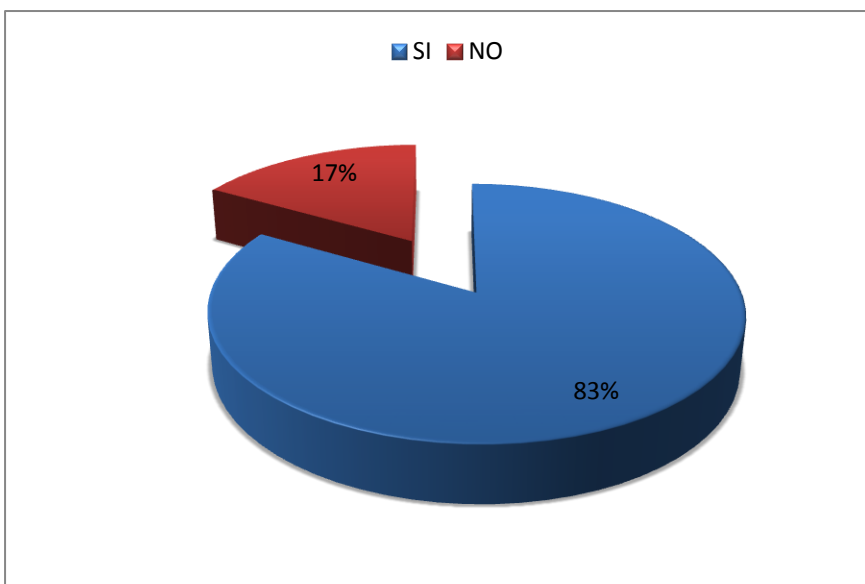


GRÁFICO N° 5

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS: El 83% de los dirigentes encuestados creen que si es importante la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los dirigentes en su mayoría manifiestan que tiene mucha importancia la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro.

Pregunta 2.- ¿La coordinación y las habilidades son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 6

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

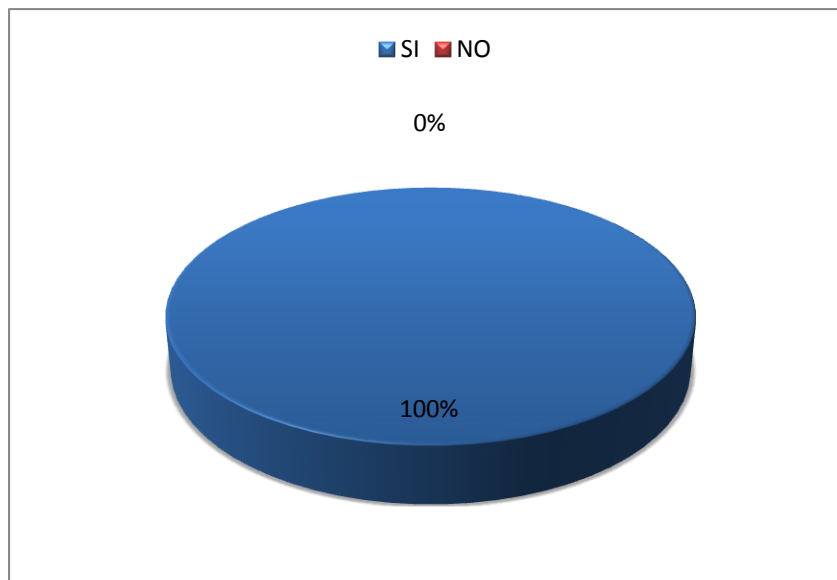


GRÁFICO N° 6

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 100% de los dirigentes encuestados consideran que la coordinación y las habilidades si son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de dirigentes encuestados exponen que la coordinación y las habilidades si son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo mejorando su coordinación y desplazamiento en el terreno de juego.

Pregunta 3.- ¿Cree usted que el trabajo de fuerza y velocidad es necesaria para un Árbitro?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	67%
No	2	33%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 7

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

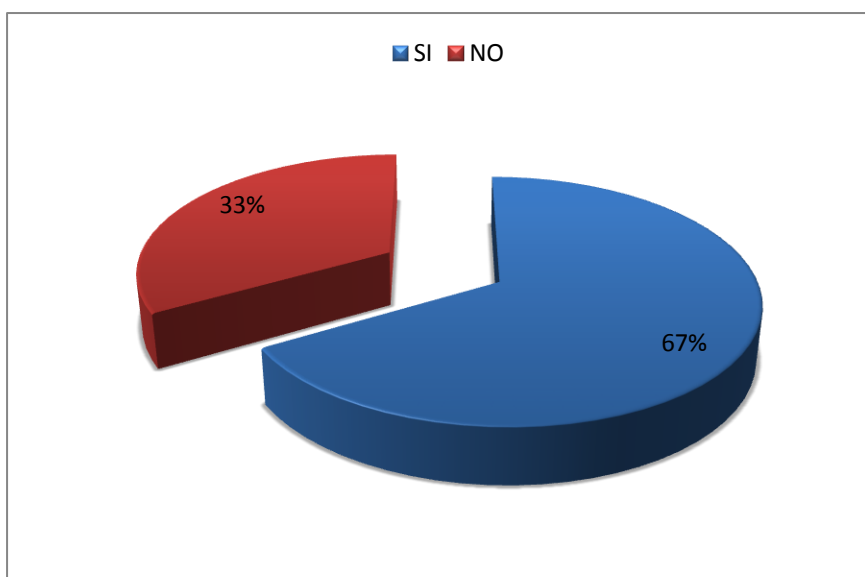


GRÁFICO N° 7

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 67% de los dirigentes encuestados creen que el trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un Árbitro y el 33% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de dirigentes encuestados manifiestan que el trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un Árbitro, mejorando su reacción en un encuentro deportivo, siendo más explosivo en contragolpes de un encuentro.

Pregunta 4.- ¿Es necesario trabajar la resistencia en los miembros de la Asociación de Árbitros?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 8

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

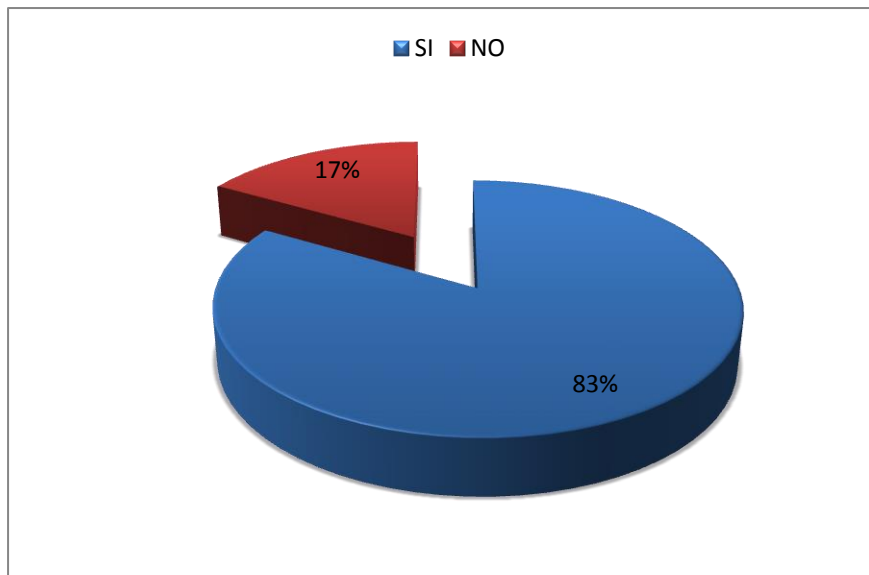


GRÁFICO N° 8

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 83% de los dirigentes encuestados creen que si es necesario trabajar la resistencia en los miembros de la Asociación de Árbitros y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de dirigentes encuestados manifiestan que es necesario trabajar la resistencia en los miembros de la Asociación de Árbitros, debido a que realizar esfuerzos físico agotadores al dirigir un partido de fútbol.

Pregunta 5.- ¿La intensidad y la duración en el trabajo agotan la energía del Árbitro?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 9

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

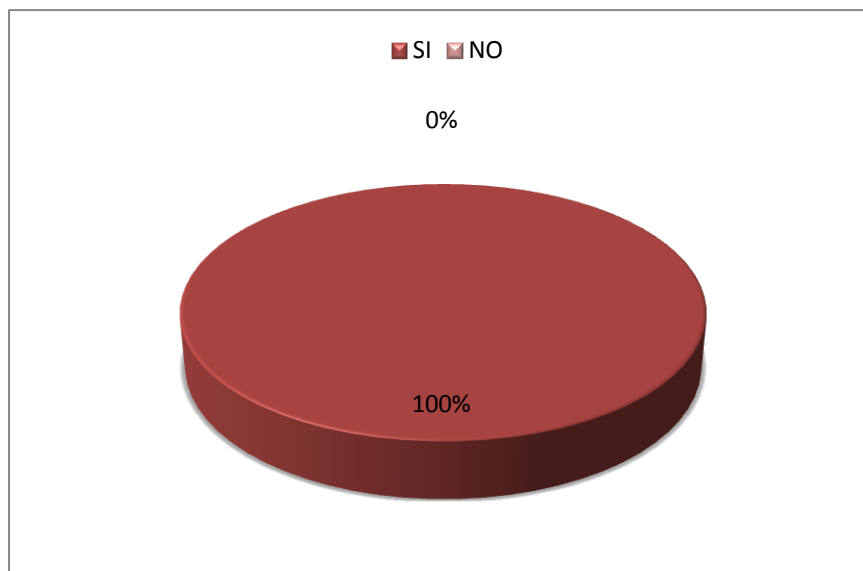


GRÁFICO N° 9

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 100% de los dirigentes encuestados consideran que la intensidad y la duración en el trabajo si agotan la energía del Árbitro.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de dirigentes encuestados exponen que la intensidad y la duración en el trabajo si agotan la energía del Árbitro, por eso es muy necesario que esté preparado de una correcta manera es su aspecto físico.

Pregunta 6.- ¿Las acciones tácticas de los colegiados han influido en el resultado de un partido?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 10

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

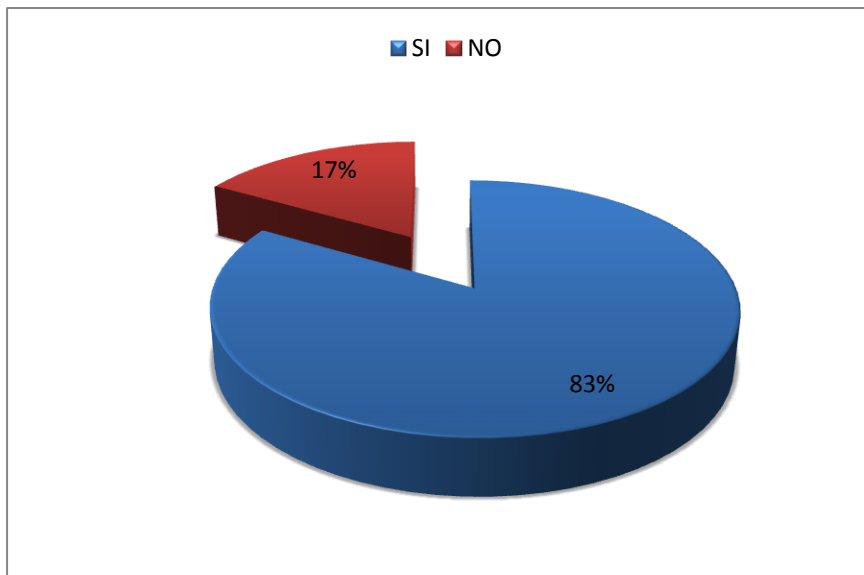


GRÁFICO N° 10

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 83% de los dirigentes encuestados creen que las acciones tácticas de los colegiados si han influido en el resultado de un partido y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de dirigentes encuestados manifiestan que las acciones tácticas de los colegiados influyen en el resultado de un partido debido a que su interpretación de las reglas de juego no es la correcta.

Pregunta 7.- ¿En algún momento han sentido fatiga al dirigir un compromiso?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 11

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

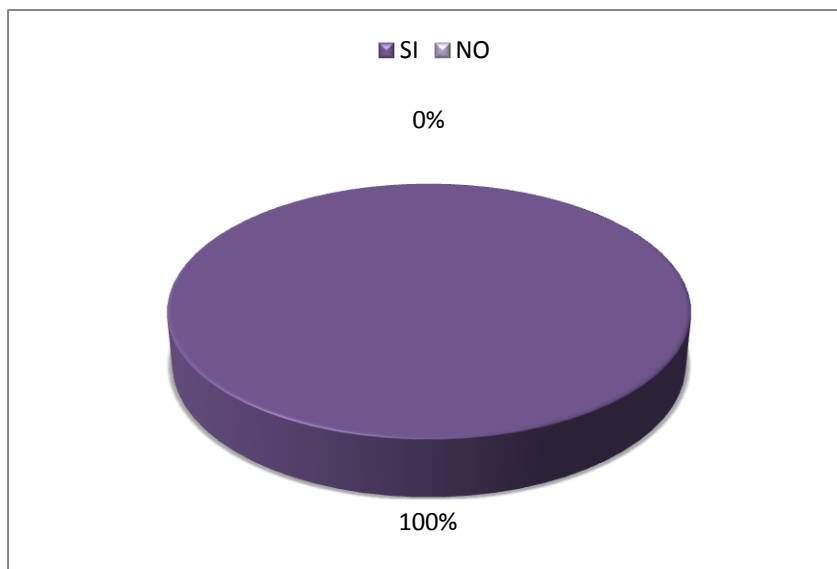


GRÁFICO N° 11

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 100% de los dirigentes encuestados creen que en algún momento si han sentido fatiga al dirigir un compromiso.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de dirigentes encuestados exponen que en algún momento si han sentido fatiga al dirigir un compromiso y muchas de las veces son por factores externos como es el clima y la falta de preparación física.

Pregunta 8.- ¿Han tenido los colegiados alguna debilidad al pitar una acción de juego?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	50%
No	3	50%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 12

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

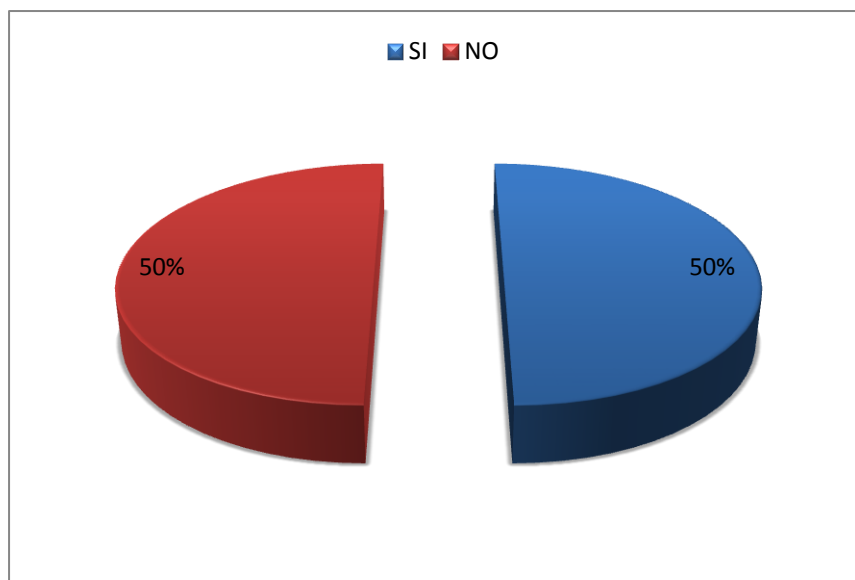


GRÁFICO N° 12

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 50% de los dirigentes encuestados consideran que si han tenido los colegiados alguna debilidad al pitar una acción de juego y el 50% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que existen porcentajes divididos sobre que han tenido los colegiados alguna debilidad al pitar una acción de juego y esto es muy importante debido a que de las decisiones que tome el señor árbitro depende el desarrollo del partido.

Pregunta 9.- ¿Cree que los colegiados tienen la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	67%
No	2	33%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 13

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

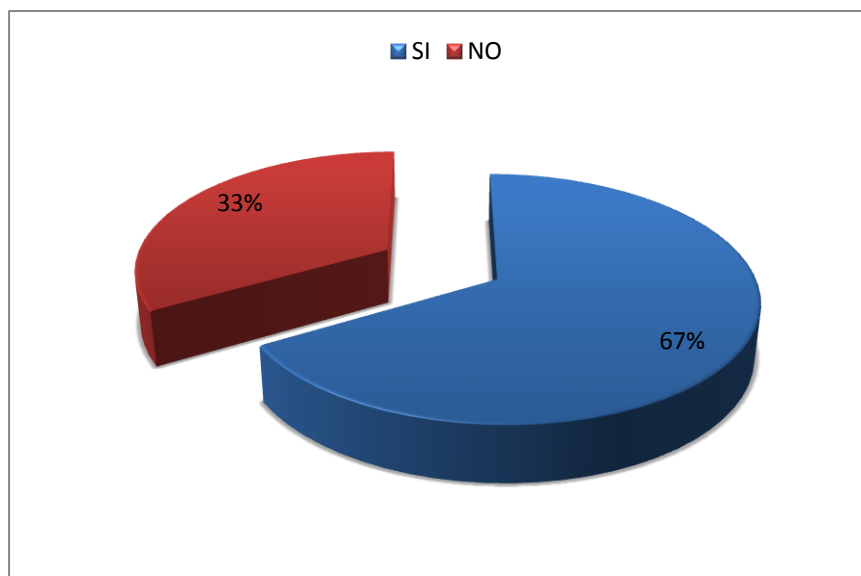


GRÁFICO N° 13

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 67% de los dirigentes encuestados creen que los colegiados tienen la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos y el 33% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de dirigentes encuestados manifiestan que los colegiados tienen la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos y depende mucha la decisión ya que puede influir en el resultado de un a encuentro.

Pregunta 10.- ¿Tienen alguna estrategia para dirigir un partido?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

CUADRO N° 14

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

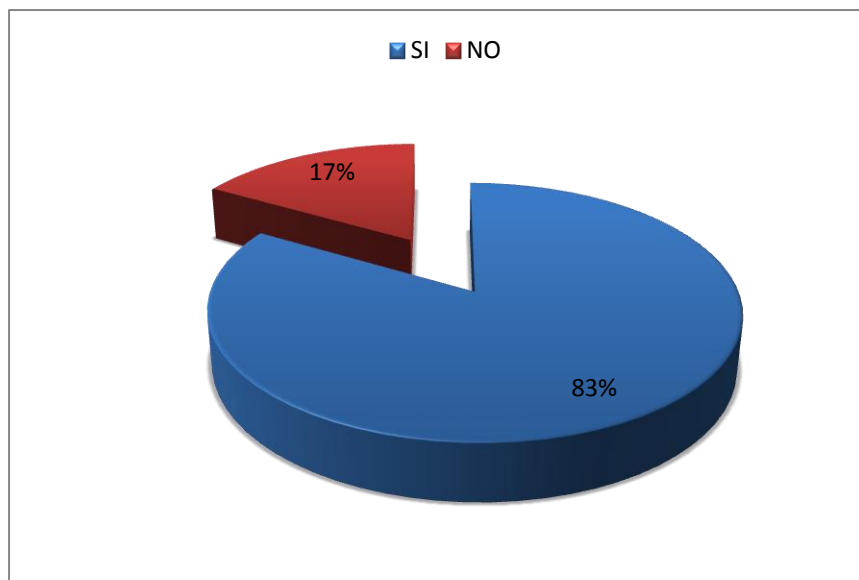


GRÁFICO N° 14

FUENTE: Encuesta a los Dirigentes

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 83% de los dirigentes encuestados consideran que los árbitros si tienen alguna estrategia para dirigir un partido y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de dirigentes encuestados manifiestan que los árbitros si tienen alguna estrategia para dirigir un partido, ya antes de dirigir el mismo realizan una planificación de partido para utilizar la mejor estrategia posible.

4.2. Encuesta realizada a los Señores Árbitros

Pregunta 1.- ¿Será importante la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	51	73%
No	19	27%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 15

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

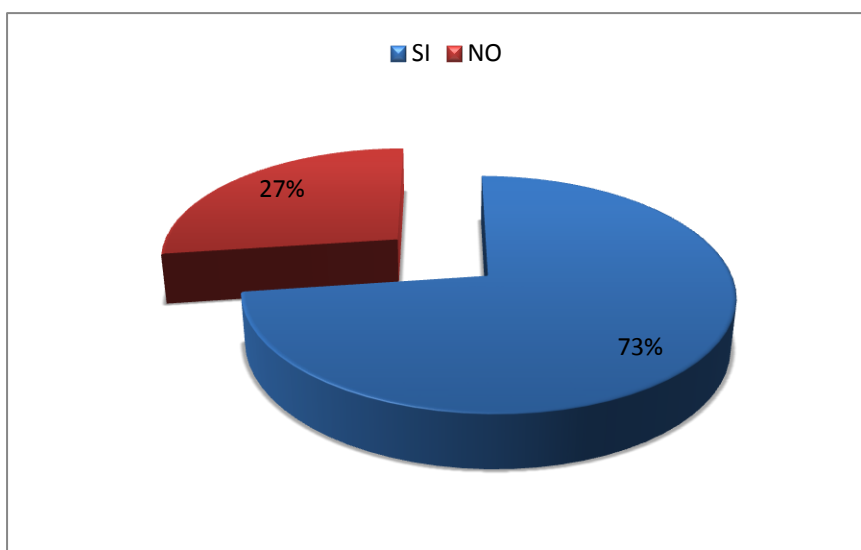


GRÁFICO N° 15

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 73% de los Árbitros encuestados creen que si es importante la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro y el 27% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que tiene mucha importancia la preparación física para el desarrollo de las aptitudes naturales del árbitro dentro del campo de juego.

Pregunta 2.- ¿La coordinación y las habilidades son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	62	89%
No	8	11%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 16

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

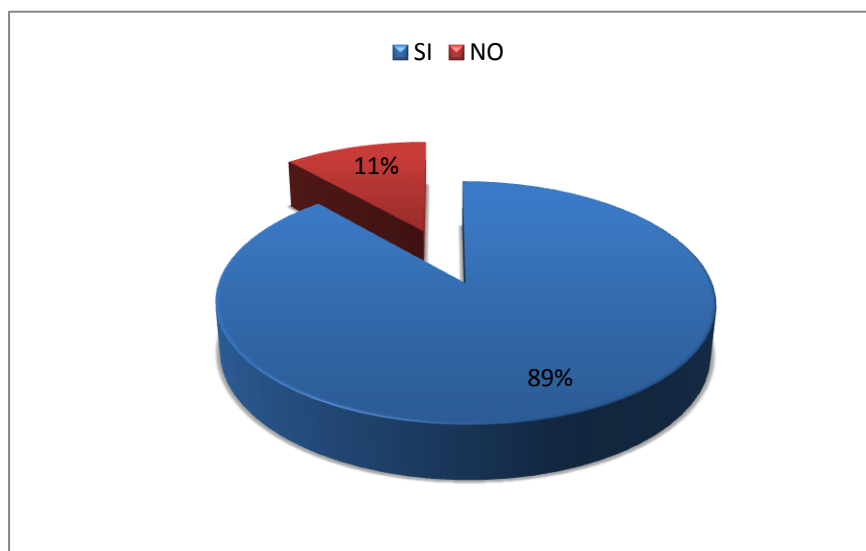


GRÁFICO N° 16

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 89% de los Árbitros encuestados consideran que la coordinación y las habilidades si son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo y el 11% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que la coordinación y las habilidades si son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo porque les ayuda a dosificar su energía y mejora su ubicación dentro del campo de juego.

Pregunta 3.- ¿El trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un Árbitro?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	64	91%
No	6	9%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 17

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

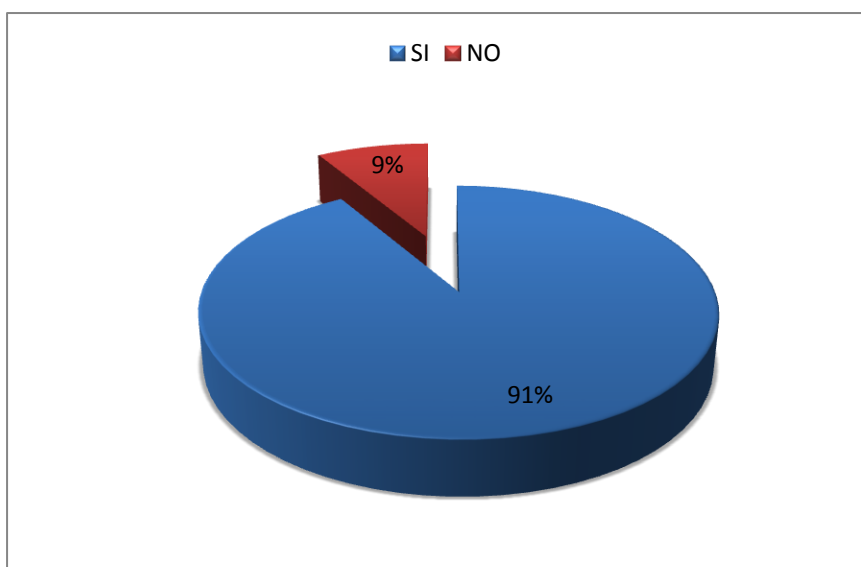


GRÁFICO N° 17

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 91% de los Árbitros encuestados creen que el trabajo de fuerza y velocidad si es necesario para un Árbitro y el 9% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que el trabajo de fuerza y velocidad si es necesario para un Árbitro debido a que en un encuentro deportivo ayuda a estar preparado en situaciones propias de un partido de fútbol, mejorando su desplazamiento y su coordinación.

Pregunta 4.- ¿Es necesario trabajar la resistencia en los Árbitros?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	63	90%
No	7	10%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 18

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

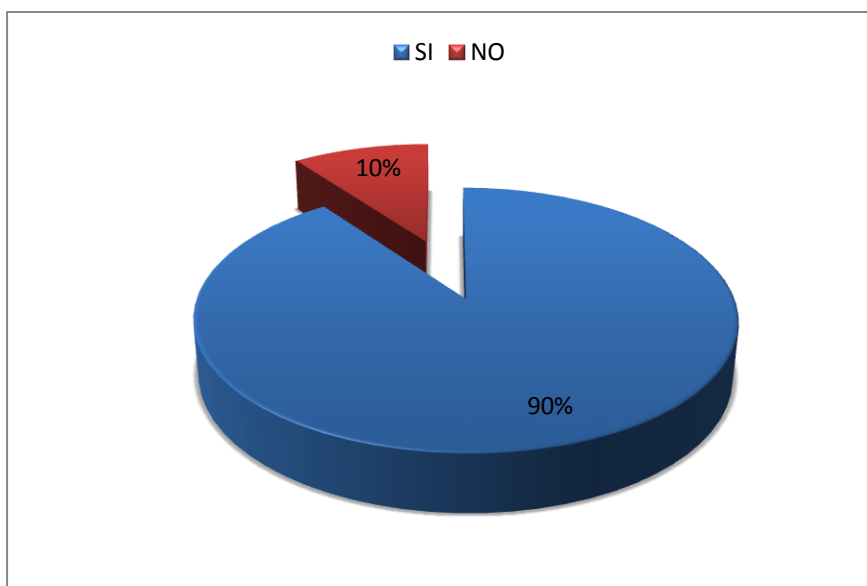


GRÁFICO N° 18

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 90% de los Árbitros encuestados creen que si es necesario trabajar la resistencia en los Árbitros y el 10% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que es necesario trabajar la resistencia en los Árbitros, debido que un encuentro de fútbol dura 90 min. Y deben encontrarse en óptimas condiciones físicas para soportar mayores esfuerzos.

Pregunta 5.- ¿La intensidad y la duración en el trabajo agotan tu energía durante la duración de un partido?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	66	94%
No	4	6%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 19

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

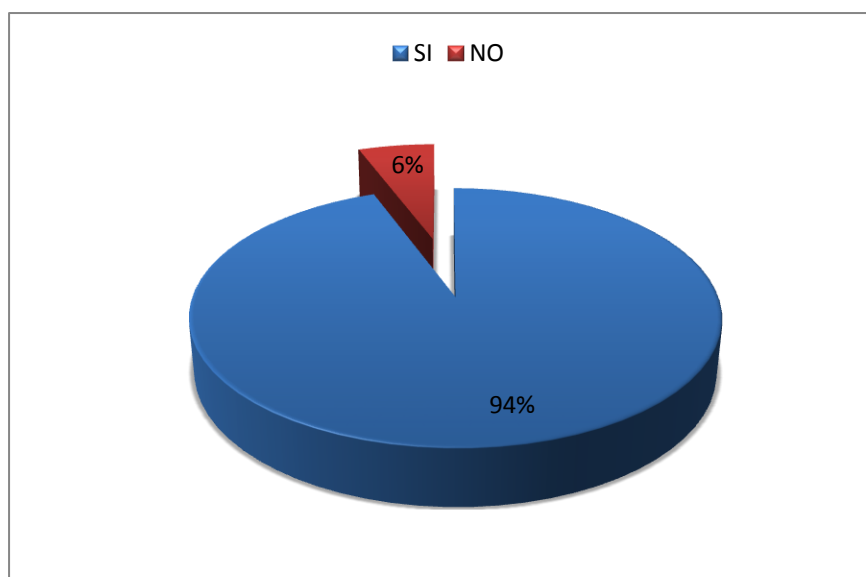


GRÁFICO N° 19

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 94% de los Árbitros encuestados creen que la intensidad y la duración en el trabajo si agotan tu energía durante la duración de un partido y el 6% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que la intensidad y la duración en el trabajo si agotan la energía durante la duración de un partido, tomando muy en cuenta que la dosificación de energías debe ser muy importante en un árbitro de futbol.

Pregunta 6.- ¿Tus acciones tácticas han influido en el resultado de un partido?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	55	79%
No	15	21%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 20

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

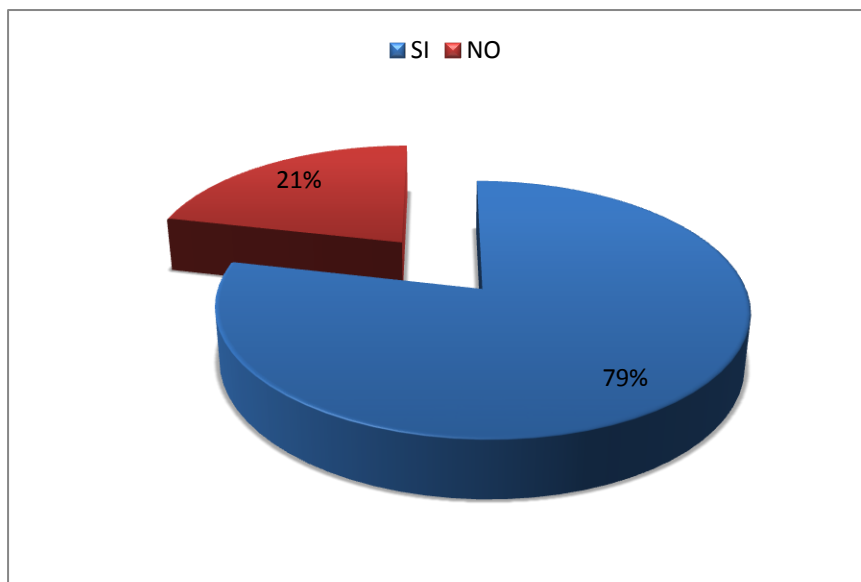


GRÁFICO N° 20

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 79% de los Árbitros encuestados creen que las acciones tácticas si han influido en el resultado de un partido y el 21% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que las acciones tácticas si han influido en el resultado de un partido ya que la ubicación y la toma de decisiones dentro del campo de juego influyen mucho en el buen desarrollo de un correcto espectáculo deportivo.

Pregunta 7.- ¿En algún momento has sentido fatiga al dirigir un compromiso?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	59	84%
No	11	16%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 21

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

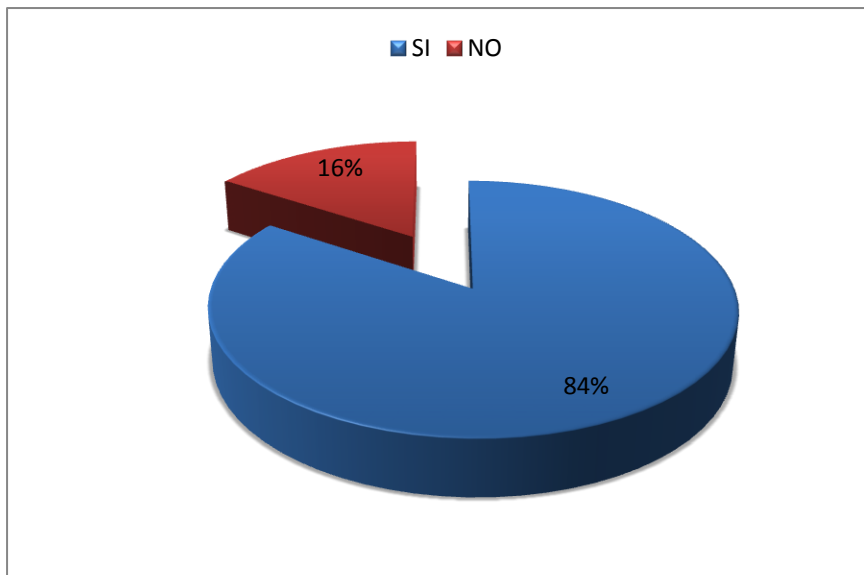


GRÁFICO N° 21

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 84% de los Árbitros encuestados creen que en algún momento si han sentido fatiga al dirigir un compromiso mientras que el 16% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que en algún momento si han sentido fatiga al dirigir un compromiso mientras por no encontrarse correctamente preparados causando de existe malestar corporal y la toma de decisiones erradas.

Pregunta 8.- ¿Has tenido una debilidad al pitar una acción de juego?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	56	80%
No	14	20%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 22

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

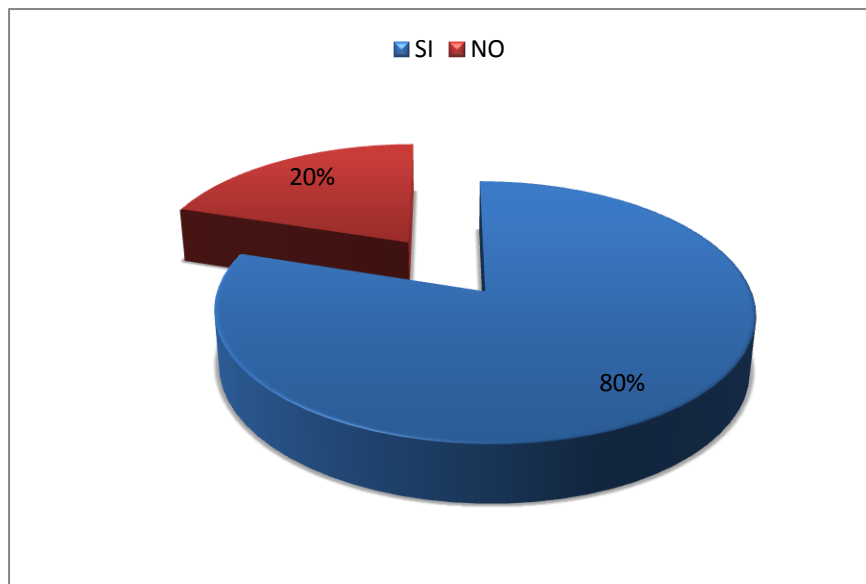


GRÁFICO N° 22

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 80% de los Árbitros encuestados consideran que si han tenido una debilidad al pitar una acción de juego y el 20% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que han tenido una debilidad al pitar una acción de juego influyendo directamente en el desarrollo de juego, es por la falta de concentración y preparación lo que refiere a las reglas de juego y su interpretación.

Pregunta 9.- ¿Crees que tienes la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	62	89%
No	8	11%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 23

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

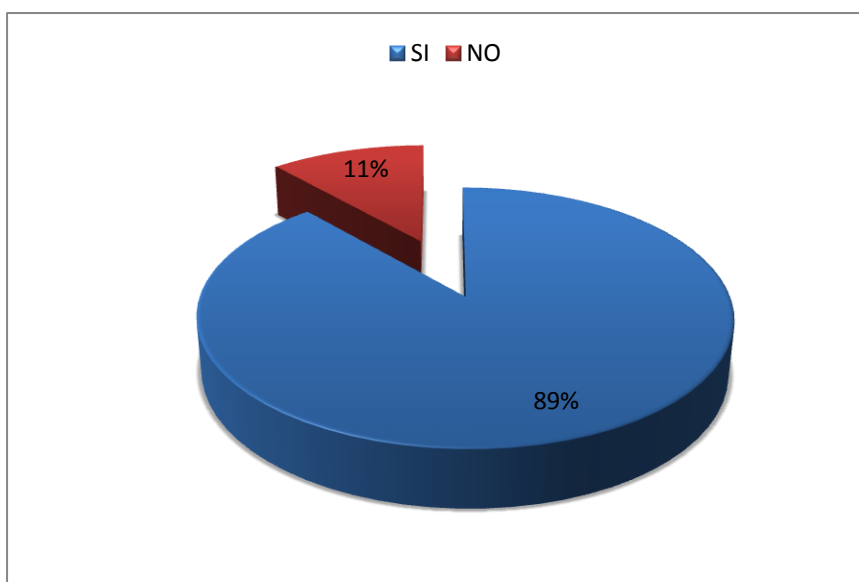


GRÁFICO N° 23

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 89% de los Árbitros encuestados creen que si tienen la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos mientras que el 11% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que si tienen la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos y es muy importante ya que la toma de una decisión correcta va influir en el correcto desarrollo del encuentro de fútbol.

Pregunta 10.- ¿Tienes alguna estrategia para dirigir un partido?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	49	70%
No	21	30%
TOTAL	70	100%

CUADRO N° 24

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

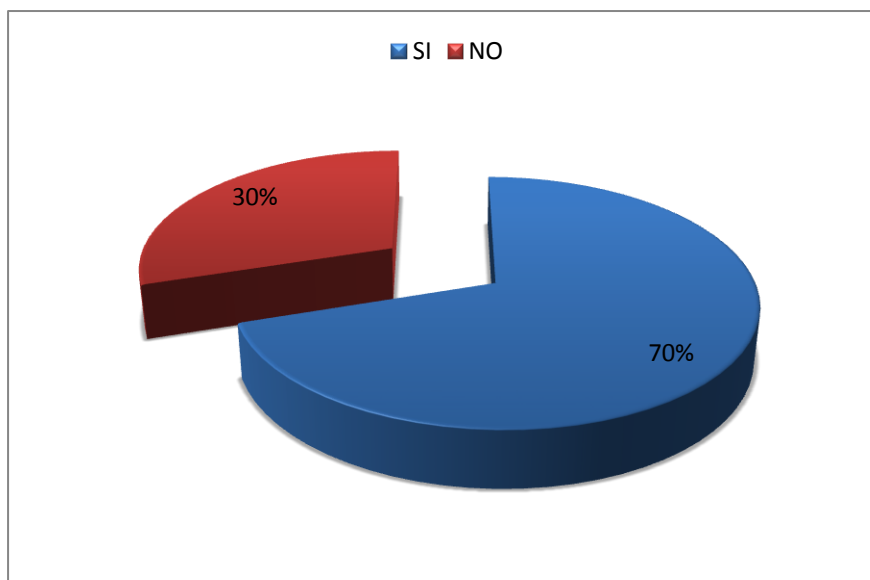


GRÁFICO N° 24

FUENTE: Encuesta a los Árbitros

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

ANÁLISIS:

El 70% de los Árbitros encuestados responden que si tienen alguna estrategia para dirigir un partido mientras que el 30% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de árbitros manifiestan que si tienen alguna estrategia para dirigir un partido ya que en su proceso de formación es indispensable que planifique su encuentro tomando en cuenta varias circunstancias.

4.3. Comprobación de Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis:

H0 = La preparación física no incide positivamente y el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua.

H1= La preparación física si incide positivamente y el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua.

Nivel de significación: $\alpha= 0,05$

Descripción de la población:

La encuesta de aplicó a todos los dirigentes y Señores Árbitros.

Especificación del estadístico.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

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

Dónde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 3.84$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

DISTRIBUCIÓN DEL CHI – CUADRADO
GRADOS LIBERTAD

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58

CUADRO N° 25 Tabla Chi Cuadrado

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Filas -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (2-1) (2-1)

GL = (1) (1) =1

Donde él x_t^2 es 3.84

FRECUENCIAS OBSERVADAS

	Pregunta 1 Dirigentes	Pregunta 2 Dirigentes	Pregunta4 Dirigentes	Pregunta 3 Árbitros	Pregunta 5 Árbitros	Pregunta 10 Árbitros	Total
Criterios a Favor	5	6	5	64	66	49	195
Criterios en Contra	1	0	1	6	4	21	33
TOTAL	6	6	6	70	70	70	228

CUADRO N° 26 Tabulación de preguntas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

FRECUENCIAS ESPERADAS

	Pregunta 1 Dirigentes	Pregunta 2 Dirigentes	Pregunta4 Dirigentes	Pregunta 3 Árbitros	Pregunta 5 Árbitros	Pregunta 10 Árbitros	Total
Criterios a Favor	5.13	5.13	5.13	59.86	59.86	59.86	195
Criterios en Contra	0.86	0.86	0.86	10.13	10.13	10.13	33
TOTAL	6	6	6	70	70	70	228

CUADRO N° 27 Tabulación de preguntas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

FRECUENCIAS CALCULADAS

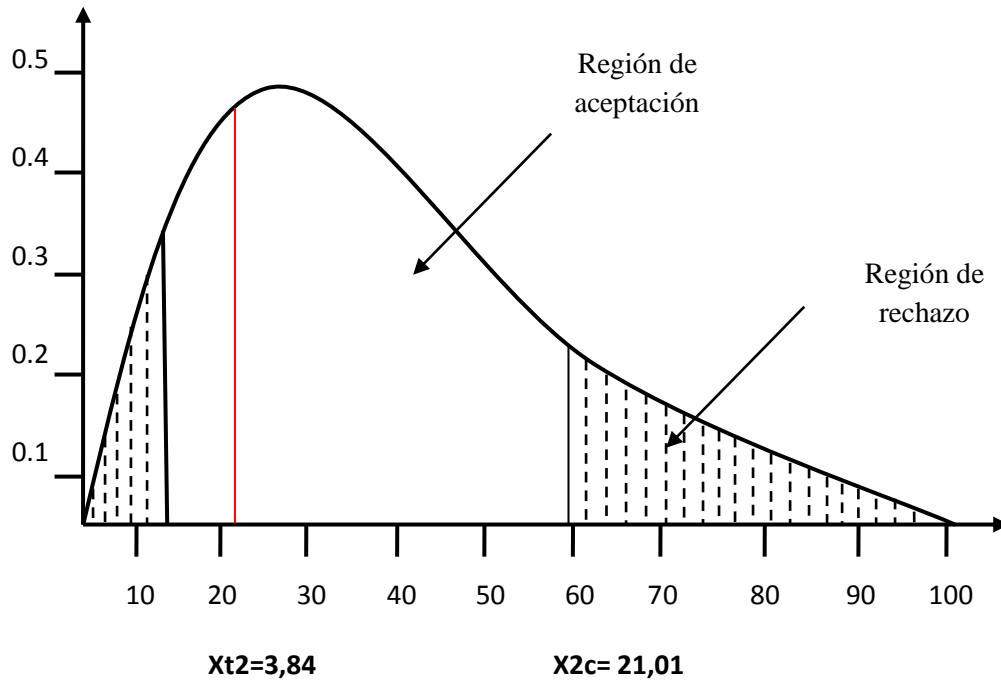
O	E	(O - E)²/E
5	5.13	0.00
6	5.13	0.14
5	5.13	0.00
64	59.86	0.28
66	59.86	0.68
49	59.86	1.97
1	0.86	0.02
0	0.86	0.86
1	0.86	0.02
6	10.13	1.68
4	10.13	3.70
21	10.13	11.66
TOTAL		21.01

CUADRO N° 28 Frecuencias calculadas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

GRÁFICO N° 25 Zona de aceptación del chi cuadrado



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

DECISIÓN:

Para 1 grado de libertad y un nivel de significación de 0,05 se obtiene una tabla de CHI cuadrado de 3,84 y como el valor calculado es de 21.01 por consiguiente se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La preparación física si incide positivamente y el rendimiento táctico del árbitro central de fútbol de la asociación de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Luego de haber realizado el respectivo análisis se observa que la mayoría de dirigentes y señores Árbitros manifiestan que una correcta preparación física ayudaría sustentablemente a mejorar el rendimiento táctico utilizando diversas estrategias y métodos para que sea un aporte significativo en el desarrollo técnico táctico, fortaleciendo la preparación de los árbitros para evitar inconvenientes en la aplicación de las reglas de juego en un encuentro deportivo.
- Existen desactualizaciones de conocimientos sobre la Preparación física del árbitro en instructores y socios, no permitiendo utilizar nuevas estrategias con los integrantes de la Institución evitando transmitir conocimientos sobre los beneficios de la preparación física en el rendimiento táctico.
- Luego de haber realizado la investigación correspondiente y realizado los cálculos para la comprobación de la hipótesis se concluye que es factible la presente investigación y su propuesta es viable en su aplicación.
- Se debería diseñar una Guía Metodológica para la preparación física que ayude positivamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda recibir capacitaciones sobre la importancia de la Preparación física con los Señores Árbitros para fortalecer sus conocimientos y mejorar el rendimiento táctico en los mismos y disminuir problemas en su conducción arbitral.
- Capacitación permanente a dirigentes, instructor y árbitros acerca de la Preparación física utilizando nuevas estrategias y métodos acorde al árbitro y la evolución del fútbol, ayudando con esto a mejorar el rendimiento táctico de cada uno de los Árbitros de la Institución.
- Diseñar una Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: “GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA QUE AYUDE SIGNIFICATIVAMENTE AL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA.”

6.1. Datos Informativos

Nombre de la Institución: Aso Árbitros Profesionales de Tungurahua

Beneficiarios: Dirigentes, instructor, árbitros.

Ubicación: Canton Ambato, Provincia de Tungurahua

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Septiembre 2015

Finalización: Octubre 2016

Equipo responsable

Investigador: Mario Geovanny Romero Córdova

6.2. Antecedentes de la Propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que una Guía Metodológica para la Preparación Física ayudará a mejorar el rendimiento táctico de los señores Árbitros de la Asociación de Tungurahua y les dará a los miembros de la Institución, autoridades e instructor un mejor sustento académico para poder alcanzar los objetivos propuestos.

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

6.3. JUSTIFICACIÓN

El propósito fundamental de la elaboración de la Guía es dotar a los instructores, autoridades y árbitros un recurso didáctico que les permita conocer la importancia de la Preparación Física, facilitando acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso del entrenamiento deportivo de los árbitros al mismo tiempo a mejorar el rendimiento táctico de los señores árbitros.

Se ha verificado que los instructores no utilizan una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo táctico del árbitro. Se determinó que las autoridades y el instructor no motivan a los socios a realizar ejercicios que impliquen el desarrollo del entrenamiento físico para beneficio del rendimiento táctico de los árbitros, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el ejecutar la preparación física para el desarrollo de las capacidades del árbitro.

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

Desde la concepción educativa del deporte, el eje que vértebra todo el proceso de enseñanza aprendizaje es el ser y no el deporte, es decir, no se trata tanto de “aproximar” al árbitro al contenido deporte, en el sentido que dicho árbitro adquiera el dominio en unas técnicas y destrezas específicas, como de “acercar” el entrenamiento al árbitro, en el sentido que el mismo vea favorecido su desarrollo por medio de la práctica deportiva. Es una realidad que el deporte presenta unas características propias, inherentes a su esencia como contenido específico, que le confieren un “potencial” valor educativo. En el marco de la educación, el deporte se considera educativo siempre que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla bajo unos fines educativos. Dichos fines educativos tienen como función última el facilitar el desarrollo del estudiante.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Diseñar una Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

Objetivos Específicos.-

- Socializar la Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.
- Ejecutar la Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro central de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los árbitros e instructor de la Asociación de Tungurahua, debido a que la Guía puede ser socializados tanto a la comunidad arbitral como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural.

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez árbitros más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la sociedad. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora del

rendimiento deportivo y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía metodológica de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para el desarrollo del rendimiento deportivo, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los señores árbitros y Directivos.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los socios de los dos géneros de la Asociación de Árbitros profesionales de Tungurahua.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación de los árbitros de la Asociación de Árbitros profesionales de Tungurahua.

Económico financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

6.6.1. ¿QUÉ ES UNA GUÍA?

Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía

puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

6.6.2. Presentación de la guía didáctica y bienvenida

Apartado imprescindible en el documento en tanto que permitirá justificar el contenido de la guía didáctica y animar al árbitro a que continúe su lectura así como a comenzar la acción formativa que se ha diseñado.

6.6.3. Justificación de la acción formativa

Si en el apartado anterior, se pretende dar a conocer el contenido del documento y animar sobre su lectura. En este apartado se justificará al instructor la vigencia e importancia de la acción formativa para su cualificación profesional, de ahí que sea importante aportar un extracto con datos y hechos de actualidad que justifiquen la importancia de la cualificación en determinadas competencias profesionales.

6.6.4. Objetivo general y específico de la acción formativa

En esta parte del documento, el instructor sabrá de la importancia sobre el dominio de un determinado conocimiento tanto para su haber cultural como profesional pero, también es importante, que el instructor sepa que competencias profesionales adquirirá al cursar la acción formativa y en qué grado.

Además, el instructor, deberá hacer saber al árbitro el grado de las competencias a adquirir con la acción formativa por lo que será importante realizar un desglose en objetivos generales y específicos.

6.6.5. Relación de contenidos

Llegado a este apartado de la guía didáctica, el instructor dispondrá de la información necesaria para decidir si realizar el taller en tanto en cuanto se le justificó tanto la vigencia y actualidad de la acción formativa como aquellas competencias profesionales que desarrollará a lo largo de su proceso de formación y aprendizaje.

Por ese motivo, en este será un buen momento para compartir con el árbitro el contenido del curso, es decir, la estructura del contenido formativo que utilizará.

6.6.6. Metodología. Actividades de la guía

En este apartado el tutor, y diseñador de la acción formativa, informará al árbitro sobre el procedimiento que se seguirá para que pueda adquirir las competencias descritas.

Para ello deberá informar tanto de la duración de la guía como la metodología de aprendizaje que se utilizará descripción del proceso de aprendizaje que también incluirá si para la adquisición de competencias se desarrollarán trabajos grupales o se aportará material adicional que refuercen los conocimientos adquiridos por el instructor.

6.6.7. Materiales didácticos

En este apartado el diseñador de la acción formativa, y por tanto autor de la guía didáctica, deberá hacer explícito la naturaleza de los recursos formativos. Resulta conveniente realizar una descripción de los recursos formativos por naturaleza para que el profesor del curso pueda realizar un proceso de mejora y actualización continua de estos recursos para la formación y aprendizaje.

6.6.8. Cronograma

Los apartados anteriores resultan imprescindibles para que el instructor sea consciente tanto de lo que aprenderá durante el curso como de los recursos que dispondrá para completar la acción formativa.

Sin embargo, la guía didáctica (haciendo honor a su nombre) debe ser un apoyo al instructor, con vigencia durante todo el período formativo, por lo que deberá incluir información relativa a la fecha de inicio y fin del período formativo así como la distribución del tiempo que dispone el árbitro por temas o unidades didácticas.

6.6.9. Sistema de evaluación y criterios de evaluación

En la línea del apartado anterior, donde se pretende garantizar la vigencia de la guía didáctica durante todo el período formativo, esta deberá incluir información relativa al sistema de evaluación así como una distribución porcentual de aquellos elementos que ponderarán para el cálculo de la nota final.

Además de conocer la distribución de la valoración de las distintas unidades didácticas de la acción formativa, este apartado puede utilizarse como elemento motivador porque a través de la distribución de la puntuación a alcanzar en cada una de las unidades didáctica se puede fomentar el trabajo continuo del árbitro.

6.6.10. Orientaciones para el estudio

En este punto, el tutor deberá ser consciente que el proceso de aprendizaje del instructor varía en función de la metodología elegida. Por tanto el tutor, deberá facilitar al instructor una serie de recomendaciones que le ayuden en la concesión de los conocimientos que se pretenden transmitir así como en la superación de los distintos tipos de evaluación diseñados para el curso.

6.6.11. Equipo docente y otros agentes implicados.

Finalmente, presentado el curso así como aquellos elementos que le permitirán al instructor alcanzar las competencias profesionales definidas, el tutor deberá presentarse al instructor y directivos.

6.7. MODELO OPERATIVO

Fase	Metas	Actividad	Recursos	Costo	Responsable	Tiempo
Sensibilización	Motivar a dirigentes y árbitros a la aplicación de La Guía.	Sensibilización de la propuesta	Hojas Computadora Libretas de apuntes Esferográficos Impresora Material de escritorio	20.00	Investigador Directora Maestras	12-10-2015
Socialización	Incentivar a los intervinientes a promover la Guía	Talleres con actividades que se apliquen en la Institución.	Hojas Computadora Libretas de apuntes Esferográficos Impresora Material de escritorio	50.00	Investigador Directora Maestras	14-10-2015
Ejecución	En el período 2015 se aplicará la propuesta	Con las fases se desarrollará la propuesta	Hojas Computadora Libretas de apuntes Impresora Flash Lápices Papelotes	120.00	Investigador Directora Maestras	15-10-2015
Evaluación	Este trabajo se evaluará consecutivamente.	Capacitación al personal de investigación.	Hojas Computadora Libretas de apuntes	30.00	Investigador Directora Maestras	19-10-2015

CUADRO N° 29 Modelo Operativo

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Mario Geovanny Romero Córdova

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

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

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

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



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA



FIFA

For the Good of the Game

**GUÍA METODOLÓGICA DE
PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR
EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL
ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL**

AUTOR: Mario Geovanny Romero Córdova

Ambato-Ecuador

2015

INTRODUCCIÓN

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento. También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado. Es conocido que las capacidades de percepción, de concentración y de tomar decisiones se ven afectadas negativamente en condiciones de una fatiga física mayor. Por lo tanto, el elevado nivel de las capacidades físicas del árbitro central es un aspecto fundamental para asegurar su rendimiento óptimo en la cancha. La base para una preparación física adecuada del árbitro de fútbol es el análisis de las exigencias físicas durante el juego. Por eso, este estudio tiene la finalidad de describir la carga física del árbitro central durante el juego.



GUÍA METODOLÓGICA DE PREPARACIÓN FÍSICA

ETAPA I CALENTAMIENTO

- El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

ETAPA II FASE PRINCIPAL

- Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique. Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada.

ETAPA III VUELTA A LA CALMA

- Al finalizar la sesión deben destinarse unos minutos a la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado. Se pretende con ello que la acción sea significativa para los Señores árbitros que no se limite a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable.



ETAPA I CALENTAMIENTO

- **OBJETIVO:** Activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Los ejercicios que se incluyen en esta etapa dependen del deporte que se vaya a realizar, estos tienen que estar relacionados con los movimientos que se harán en la práctica deportiva.

FASES

- **Fase de activación:** fase constituida por ejercicios de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.
- **Fase de ajuste medio - ambiental:** constituida por ejercicios o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad físico deportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.
- **Fase de puesta a punto:** constituida por ejercicios que, en función de la práctica a realizar, contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización o relajación y, en definitiva, de concentración. De esta manera, en esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad físico - deportiva.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

EN LINEA RECTA

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10 mts.
- Correr en línea recta hasta el último cono. Correr un poco más rápido al regreso.
- Hacer el ejercicio dos veces.
- Cuando se realice el ejercicio es importante que:
 - 1 Procurar mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
 - 2 Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.
- No debe dejar que sus rodillas se doblen hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.





ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

CADERA HACIA AFUERA

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales y laterales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10-20 mts.
- Trotar ligeramente hasta el primer cono. Permanecer en ese lugar y levantar una rodilla. Desplace la rodilla hacia un lado y apoye el pie en el suelo. Corra hasta el siguiente cono y realice el ejercicio con la otra pierna.
- Cuando haya terminado el recorrido, trote de regreso.
- Ejecutar el ejercicio dos veces.
- Cuando realice el ejercicio es importante que:
 - 1 Mantenga la pelvis horizontal y el dorso estable.
 - 2 La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo forman una línea recta.
- La rodilla de la pierna de apoyo no debe doblarse hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

CADERA HACIA DENTRO

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales y laterales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10-20 mts.
- Trotar ligeramente hasta el primer cono, permanezca en ese lugar y levante una rodilla hacia un lado. Desplace la rodilla hacia delante y apoye el pie en el suelo. Corra hasta el siguiente cono y realice el ejercicio con la otra pierna. Cuando haya terminado el recorrido, trote de regreso.
- Haga el ejercicio dos veces.
- Cuando realice el ejercicio es importante que:
 - 1 Mantenga la pelvis horizontal y el dorso estable.
 - 2 L a cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo forman una línea recta.
- La rodilla de la pierna de apoyo no debe doblarse hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

EN CÍRCULOS CON EL COMPAÑERO

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales y laterales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10-20 mts.
- Trotar hasta el primer cono, desplácese de lado 90º hacia su compañero, rodéelo (sin cambiar su perspectiva) y regrese al primer cono.
- Trote hasta el siguiente cono y repita el ejercicio. Una vez que haya hecho lo mismo con los demás conos, trote de regreso.
- Haga el ejercicio dos veces.
- Cuando realice el ejercicio es importante que:
- 1 Procure flexionar ligeramente la cadera y rodillas, y depositar su peso en la parte anterior del pie.
- No doble las rodillas hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



EJERCICIOS DE CARRERA



EN CIRCULO CON EL
COMPAÑERO



EN CIRCULO CON EL
COMPAÑERO

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

SALTAR CONTACTO CON EL HOMBRO

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales y laterales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10-20-30 mts.
- Correr hasta el primer cono y desde ahí desplácese de lado 90º hacia su compañero. En el medio salten ambos al mismo tiempo y uno al lado del otro, de manera que sus hombros se toquen. Regrese al primer cono, luego trote hasta el próximo y repita el ejercicio. Cuando haya terminado el recorrido, trote de regreso.
- Haga el ejercicio dos veces.
- Cuando realice el ejercicio es importante que:
 - 1 Aterrice en ambos pies con la cadera y rodillas flexionadas.
 - No doble las rodillas hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

RÁPIDAMENTE HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

- Objetivo:
- Mejorar desplazamientos frontales y laterales.

MATERIALES

- Pista atletica, cancha de fútbol, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Ubicar dos conos a na distancia de 10-20-30 mts
- Correr lo más rápido que pueda hasta el segundo cono y de ahí corra marcha atrás hacia el primer cono, manteniendo la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas. Corra nuevamente dos conos hacia delante y regrese uno corriendo. Una vez que haya hecho lo mismo con los demás conos, trote de regreso.
- Haga el ejercicio dos veces.
- Cuando realice el ejercicio es importante que:
 - 1 Procure mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
 - 2 Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

APOYO EN ANTEBRAZO

- Objetivo:
- Fortalecer la musculatura del torso, fundamental para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, tiene que yacer de vientre y apoyar el cuerpo en los antebrazos y pies.
- Ahora levante la parte superior del cuerpo, la pelvis y las piernas, hasta que el cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies. Contraiga los omóplatos hacia la columna vertebral y trate de unirlos. Los codos deben estar directamente bajo los hombros.
- Contraiga los músculos abdominales y los glúteos, y mantenga esta posición durante 20-30 segundos.
- Vuelva a la posición inicial, haga una breve pausa y repita el ejercicio.
- Repeticiones: 3 series (de 20-30 segundos cada una)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 El cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies.
- 2 Los codos deben estar directamente bajo los hombros.
- No incline la cabeza hacia atrás.
- No balancee ni arquee la espalda.
- No levante los glúteos.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL

- Objetivo:
- Fortalecer la musculatura del torso, fundamental para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, tiene que yacer de vientre y apoyar el cuerpo en los antebrazos y pies.
- Ahora levante la parte superior del cuerpo, la pelvis y las piernas, hasta que el cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies. Contraiga los omóplatos hacia la columna vertebral y trate de unirlos. Los codos deben estar directamente bajo los hombros.
- Contraiga los músculos abdominales y los glúteos. Levante una pierna, manténgala por 2 segundos en el aire y luego bájela, haga lo mismo con la otra pierna, y realice todo el ejercicio durante 40-60 segundos.
- Regrese a la posición inicial, haga una breve pausa y repita el ejercicio.
- Repeticiones: 3 series (de 40-60 segundos cada una)
- ejercicio.
- Repeticiones: 3 series (de 20-30 segundos cada una)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cabeza, los hombros, la espalda y la pelvis formen una línea recta.
- 2 Los codos deben estar directamente bajo los hombros.
- No incline la cabeza hacia atrás.
- No balancee ni arquee la espalda.
- No levante los glúteos.
- Mantenga la pelvis estable y no deje que se incline hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL ESTÁTICO

- Objetivo:
- Fortalecer la musculatura lateral del torso, fundamental para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, tiene que yacer de lado, doblar la rodilla de apoyo en un ángulo recto y apoyar el cuerpo en el antebrazo y la pierna doblada.
- Ahora levante la pelvis y la pierna de arriba, hasta que formen una línea recta con el hombro de arriba y mantenga esta posición durante 20-30 segundos. El codo del brazo de apoyo debe estar directamente bajo el hombro. Vuelva a la posición inicial, haga una breve pausa y repita el ejercicio del otro lado.
- Repeticiones: 3 series (de 20-30 segundos por cada lado)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 El hombro y la pierna que se encuentran en alto y la cadera deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
 - 2 Los hombros, la pelvis y ambas rodillas deben formar una línea recta si se ve desde arriba.
 - 3 El codo debe estar directamente bajo el hombro.
- No recueste la cabeza sobre su hombro.
 - Mantenga la pelvis estable, y no deje que se incline hacia abajo.
 - No incline sus hombros, pelvis o piernas hacia delante o hacia atrás.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL LEVANTAR Y BAJAR LA CADERA

- Objetivo:
- Fortalecer la musculatura lateral del torso, fundamental para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, tiene que yacer de lado con ambas piernas estiradas y apoyar el cuerpo en su antebrazo.
- Ahora levante la pelvis y las piernas (solamente la parte exterior del pie de apoyo toca el suelo), hasta que su cuerpo forme una línea recta desde el hombro de arriba al pie de arriba.
- Levante y baje la cadera hacia el suelo, y haga este ejercicio durante 20-30 segundos. El codo del brazo de apoyo debe estar directamente bajo el hombro. Después de una breve pausa, repita el ejercicio del otro lado.
- Repeticiones: 3 series (de 20-30 segundos por cada lado)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 El hombro y la pierna que se encuentran en alto y la cadera deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
 - 2 El cuerpo debe formar una línea recta si se ve desde arriba.
 - 3 El codo debe estar directamente bajo el hombro.
- No recueste la cabeza sobre su hombro.
 - No incline sus hombros o la pelvis hacia delante o hacia atrás.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL LEVANTANDO UNA PIERNA

- Objetivo:
- Fortalecer la musculatura lateral del torso, fundamental para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, tiene que yacer de lado con ambas piernas estiradas y apoyar el cuerpo en el antebrazo y la pierna de abajo.
- Ahora levante la pelvis y las piernas (solamente la parte exterior del pie de apoyo toca el suelo), hasta que su cuerpo forme una línea recta desde el hombro de arriba al pie de arriba.
- Levante la pierna de arriba y bájela lentamente y haga este ejercicio durante 20-30 segundos. El codo del brazo de apoyo debe estar directamente bajo el hombro. Después de una breve pausa, repita el ejercicio del otro lado.
- Repeticiones: 3 series (de 20-30 segundos por cada lado)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 El hombro y la pierna que se encuentran en alto y la cadera deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
 - 2 El cuerpo debe formar una línea recta si se ve desde arriba.
 - 3 El codo debe estar directamente bajo el hombro.
- No recueste la cabeza sobre su hombro.
 - Mantenga la pelvis estable, y no deje que se incline hacia abajo.
 - No incline sus hombros o la pelvis hacia delante o hacia atrás.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA SOSTENIENDO EL BALÓN

- Objetivo:
- Mejora la coordinación de los músculos de la pierna y su equilibrio.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, ponerse de pie sobre una pierna y sostenga el balón ante sí con ambas manos. Flexione ligeramente las rodillas y la cintura, de manera que la parte superior de su cuerpo se incline ligeramente hacia delante. La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.
- Ahora trate de mantener el equilibrio, apoyando el peso de su cuerpo en la parte anterior del pie. Después de 30 segundos repita el ejercicio con la otra pierna. Si quiere realizar una variante más difícil del ejercicio, levante un poco los talones del suelo o pase el balón alrededor de la cintura y/o debajo de la otra rodilla.
- Repeticiones: 2 series (de 30 segundos por cada pierna)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
 - 2 Siempre mantenga la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionado.
 - 3 Concentre su peso sobre la parte anterior del pie.
 - 4 Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.
 - 5 Mantenga la pelvis horizontal.
- No doble las rodillas hacia dentro.
 - No deje que la pelvis se incline hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA LANZANDO EL BALÓN

- Objetivo:
- Mejora la coordinación de los músculos de la pierna y su equilibrio.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, pónganse de pie sobre una sola pierna a 2-3 m de distancia de su compañero frente a frente. Flexione ligeramente la rodilla y la cadera, de manera que la parte superior de su cuerpo se incline ligeramente hacia delante. La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.
- Ahora lance el balón a su compañero de manera alternada, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio.
- Contraiga el abdomen y apoye el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie. Después de 30 segundos cambie de pierna y repita el ejercicio.
- Si desea una variación más difícil del ejercicio, levante los talones ligeramente del suelo.
- Repeticiones: 2 series (de 30 segundos por cada pierna)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- 2 Siempre mantenga la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionado.
- 3 Concentre su peso sobre la parte anterior del pie.
- 4 Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.
- 5 Mantenga la pelvis horizontal.
- No doble las rodillas hacia dentro.
- No deje que la pelvis se incline hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA DESEQUILIBRAR AL COMPAÑERO

- Objetivo:
- Mejora la coordinación de los músculos de la pierna y su equilibrio.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar pónganse de pie sobre una sola pierna a un brazo de distancia de su compañero frente a frente. Flexione ligeramente las rodillas y la cintura, de manera que la parte superior de su cuerpo se incline ligeramente hacia delante. La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.
- Ahora trate de mantener el equilibrio mientras que su compañero y usted intentan alternadamente hacer que el otro pierda el equilibrio en diversas direcciones. Regrese siempre que pueda a su posición inicial. Después de 30 segundos cambie de pierna y repita el ejercicio.
- Repeticiones: 2 series (de 30 segundos por cada pierna)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- 2 Siempre mantenga la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionado.
- 3 Concentre su peso sobre la parte anterior del pie.
- 4 Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.
- 5 Mantenga la pelvis horizontal.
- No doble las rodillas hacia dentro.
- No deje que la pelvis se incline hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

GENUFLEXIONES ZANCADAS

- Objetivo:
- Fortalecer los músculos posteriores del muslo y los glúteos, y ayuda a controlar mejor los movimientos.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, póngase de pie, separando las piernas según el ancho de su cadera y ponga las manos sobre ésta.
- Ahora empiece lentamente a dar zancadas uniformes, flexionando la cadera y la rodilla, hasta que la rodilla que se encuentre adelante forme un ángulo recto. La rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies. Mantenga la parte superior del cuerpo erguido y la pelvis horizontal. Realice 10 zancadas con cada pierna.
- Repeticiones: 2 series (10 zancadas por pierna)

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La rodilla que está adelante forme un ángulo recto.
- 2 Mantenga la parte superior del cuerpo erguida.
- 3 Mantenga la pelvis horizontal.
- La rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies.
- No doble la rodilla adelantada hacia dentro.
- No se incline hacia delante.
- No deje que la pelvis se incline o se ladee hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

GENUFLEXIONES EN UNA PIERNA

- Objetivo:
- Fortalecer los músculos anteriores del muslo y ayuda a controlar mejor los movimientos.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, póngase de pie sobre una pierna, al lado de un compañero, de manera que puedan sostenerse un poco mutuamente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.
- Ahora empiece a hacer genuflexiones en una pierna al mismo tiempo que su compañero. Flexione la rodilla lentamente, de ser posible hasta que forme un ángulo recto, y estírela nuevamente. Haga las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente.
- Repita el ejercicio con la otra pierna, en total 10 genuflexiones por cada pierna.
- Repeticiones: 2 series (10 por pierna)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
 - 2 Inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante y manténgala estable y hacia el frente.
 - 3 Mantenga la pelvis horizontal.
 - 4 Haga las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente.
- No doble las rodillas hacia dentro.
 - La rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies.
 - No deje que la pelvis se incline o se ladee hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

SALTOS VERTICALES

- Objetivo:
- Mejorar la potencia de su salto y ayuda a controlar mejor los movimientos.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, póngase de pie, separe los pies según el ancho de su cadera y ponga las manos sobre ésta.
- Ahora flexione lentamente la cadera, las rodillas y los tobillos, hasta que sus rodillas formen un ángulo recto. Incline la parte superior del cuerpo hacia delante. Manténgase un segundo en esta posición y luego salte tan alto como pueda, estirando todo su cuerpo. Aterrice suavemente sobre la parte anterior de ambos pies y flexione lentamente y lo más bajo que pueda su cadera, rodillas y tobillos. Repita el ejercicio durante 30 segundos.
- Repeticiones: 2 series (30 segundos)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, rodillas y pies de ambas piernas deben formar una línea recta y estar en paralelo si se observan desde el frente.
 - 2 Flexione al mismo tiempo la cadera, las rodillas y los tobillos, inclinando la parte superior del cuerpo hacia delante.
 - 3 Salte con ambas piernas y aterrice suavemente sobre la parte anterior de ambos pies.
 - 4 Es más importante que aterrice suavemente y que salte de manera explosiva a que salte alto.
- No doble las rodillas hacia dentro.
 - Nunca aterrice con las rodillas estiradas o sobre los talones

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

SALTOS LATERALES

- Objetivo:
- Mejorar la potencia de su salto y ayuda a controlar mejor los movimientos con una pierna.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, póngase de pie sobre una pierna. Flexione ligeramente la cadera, rodilla y tobillo, e incline la parte superior de su cuerpo hacia delante.
- Ahora salte de la pierna, de apoyo aproximadamente 1 m de lado hacia la otra pierna. Aterrice suavemente en la parte anterior del pie y flexione la cadera, rodilla y tobillo. Permanezca un segundo en esta posición y luego salte a la otra pierna. Mantenga la parte superior del cuerpo hacia delante y de manera estable, y la pelvis horizontal. Repita el ejercicio durante 30 segundos.
- Repeticiones: 2 series (de 30 segundos cada una)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, rodilla y pie deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- 2 Aterrice suavemente sobre la parte anterior del pie, y flexione al mismo tiempo la cadera, la rodilla y el tobillo, inclinando la parte superior del cuerpo hacia delante.
- 3 Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.
- 4 Mantenga la pelvis horizontal.
- No doble la rodilla hacia dentro.
- No tuerza la parte superior del cuerpo.
- No deje que la pelvis se incline o se ladee hacia un lado.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



SALTOS LATERALES



SALTOS LATERALES

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

SALTOS ALTERNADOS

- Objetivo:
- Mejorar la estabilidad del cuerpo a través de rápidos movimientos en direcciones diferentes.

MATERIALES

- Pista atletica, colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Para empezar, póngase de pie sobre ambas piernas según el ancho de su cadera e imagínese que hay una cruz en el suelo, en el medio de la cual usted se encuentra.
- Ahora alterne, entre el salto hacia delante y hacia atrás, de lado a lado y diagonalmente en la cruz, con ambas piernas y la cadera, rodillas y tobillos flexionados, salte lo más rápido y explosivamente que pueda. Aterrice suavemente en la parte anterior de ambos pies y flexione la cadera, rodillas y tobillos. La parte superior de su cuerpo permanece inclinada ligeramente hacia delante durante todo el ejercicio. Repita el ejercicio durante 30 segundos.
- Repeticiones: 2 series (de 30 segundos cada una)

Quando realice el ejercicio es importante que:

- 1 La cadera, rodilla y pie de ambas piernas deben formar una línea recta y estar en paralelo si se observan desde el frente.
 - 2 Salte con ambas piernas y aterrice sobre la parte anterior de ambos pies con las piernas separadas según el ancho de su cadera.
 - 3 Aterrice con la cadera, rodillas y tobillos flexionados.
 - 4 Es más importante que aterrice suavemente y que salte de manera explosiva a que salte alto.
- Nunca deje que sus rodillas se toquen y asegúrese de que no se doblen hacia dentro.
 - Nunca aterrice con las rodillas estiradas o sobre los talones.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



SALTOS ALTERNADOS



SALTOS ALTERNADOS



SALTOS ALTERNADOS

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

CORRER EN TODO EL TERRENO

- Objetivo:
- Mejorar su capacidad aeróbica y anaeróbica.

MATERIALES

- Pista atletica, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Correr en la cancha, de un lado a otro, aproximadamente 40 m, a una velocidad máxima de 75-80%, y luego trote el resto de la cancha.
- Trote despacio al regreso.
- Haga el ejercicio dos veces.

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 Procure mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
- 2 Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.
- No doble las rodillas hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



CORRER TODO EL TERRENO



CORRER TODO EL TERRENO



CORRER TODO EL TERRENO

ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

CORRER SALTOS ALTOS

- Objetivo:
- Mejorar su capacidad aeróbica y anaeróbica.

MATERIALES

- Pista atletica, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Dé unos pasos a modo de calentamiento, salte 6 u 8 veces a gran altura y distancia con una rodilla levantada y luego trote el resto. A la hora de hacer los saltos, levante lo más alto que pueda la rodilla de impulso y mueva el brazo opuesto delante del cuerpo. A manera de descanso regrese trotando lentamente.
- Haga el ejercicio dos veces.

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 Mantenga erguida la parte superior de su cuerpo.
- 2 Aterrice con la rodilla flexionada sobre la parte anterior del pie y vuelva a saltar.
- No doble la rodilla hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA II PRINCIPAL

EJERCICIOS DE CARRERA

CORRER CAMBIO DE DIRECCIÓN

- Objetivo:
- Mejorar su capacidad aeróbica y anaeróbica.

MATERIALES

- Pista atletica, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Trote de cuatro a cinco pasos hacia delante. Después de apoyar el pie derecho, cambie rápidamente de dirección hacia el izquierdo y vuelva a acelerar. Después de 5 o 7 pasos (con una velocidad máxima de 80-90%), disminuya el ritmo, deténgase cuando llegue al pie izquierdo y cambie la dirección hacia la derecha. Recorra de esta manera todo el terreno y regrese trotando.
- Haga el ejercicio dos veces.

Cuando realice el ejercicio es importante que:

- 1 Procure mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
- 2 Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.
- No doble las rodillas hacia dentro.

EVALUACIÓN

- Los señores Árbitros ejecutan los ejercicios con eficacia.



ETAPA III VUELTA A LA CALMA

Estiramientos

Antes y Después de la Actividad 5 Minutos

- Objetivo:
- Evitar lesiones.

MATERIALES

- Pista atletica, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

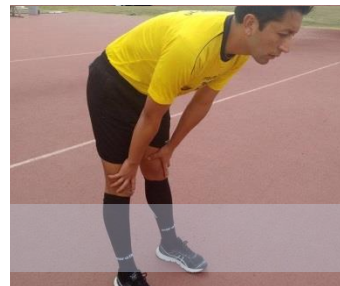
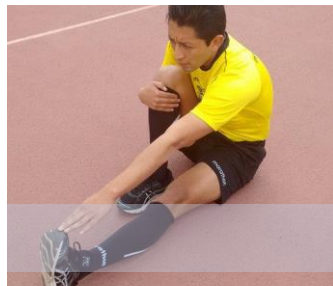
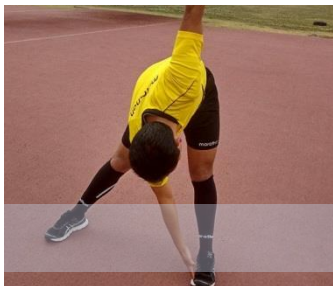
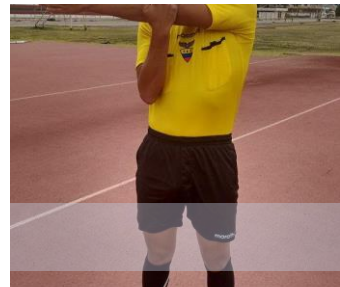
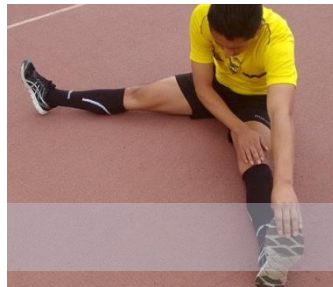
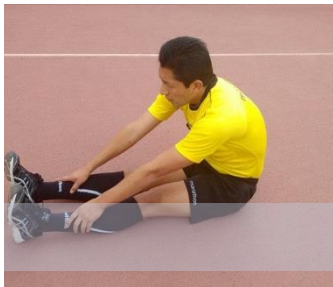
- Es importante que los realicemos de forma suave antes de cada serie de ejercicios, para no forzar las fibras. No obstante, cuando realmente son importantes es después, ya que con ellos ayudamos a estirar las fibras musculares y, de esta forma, podemos prevenir pequeñas lesiones que nos hayamos podido producir.

Quando realice el ejercicio es importante que:

- En esta etapa los Señores Árbitros deben volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.
- Los estiramientos al final de la sesión se desarrollarán individualmente o en parejas, de forma pasiva, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.

EVALUACIÓN

- Estiramientos
- Higiene postural
- Técnicas de relajación



C. MATERIAL DE REFERENCIA

1.-BIBLIOGRAFÍA

- ACHAERANDIO, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- AGUADO, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona: INDE.
- ALABARCES, P. (1998). *Educación Física y Deportes*. Buenos Aires: Eudeba.
- ARANA, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- BAECHLE, E. (2000). *Essential of Strength y Conditioning Human*. USA.
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- COLECTIVO DE AUTORES. (1985). *Fundamento de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Inder.
- COMETTI, G. (2004). *Preparación Física*.
- CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR. (2010). *Constitución de la Republica del Ecuador*.
- CONTRERAS, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*. Pepitas de Calabaza.
- DE LUCIO, V. R. (2005). *Manual para el Entrenador de Acondicionamiento Físico Nivel I*. México.
- GOMEZ, C. P. (2004). *Teoria y Metodología de la Preparación Competitiva*. México.
- LLELIASZKOV, T. (1987). *Teoria y Metodologia del Entrenamiento Deportivo*.
- MATVEEV, L. (1985). *Ensayos sobre la Teoria de la Cultura Fisica*. Sofia.
- MINTBERG, H. (1997). *El proceso estrategico. Conceptos, Contextos y Casos*. México.

O!FARRIL, A. (2001). *La Cultura Fisica como Ciencia*.

VENEGAS, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.

YÁNEZ, M. (1992). *Dirección Estretegica*. La Habana.

ZABALA, J. (1991). *Teoria del Aprendizaje*.

ZATSIORSKII, V. (1989). *Metrologia Deportiva*. La Habana: Pueblo y Educación.

ANEXOS

2.- ENCUESTAS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE TUNGURAHUA

Objetivo. La presente encuesta tiene como propósito contribuir con una posible solución al problema investigado.

Instrucción: Marque con x una alternativa y responda con absoluta sinceridad lo siguiente:

1. ¿Cree usted que la coordinación es un factor importante para dirigir un partido?
Si () No ()
2. ¿La coordinación y las habilidades son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo?
Si () No ()
3. ¿Cree usted que el trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un árbitro?
Si () No ()
4. ¿Es necesario trabajar la resistencia en los miembros de la asociación de árbitros?
Si () No ()
5. ¿La intensidad y la duración en el trabajo agotan la energía del árbitro?
Si () No ()
6. ¿Las acciones tácticas de los colegiados han influido en el resultado de un partido?
Si () No ()
7. ¿En algún momento han sentido fatiga al dirigir un compromiso?
Si () No ()
8. ¿Han tenido los colegiados alguna debilidad al pitar una acción de juego?
Si () No ()
9. ¿Cree que los colegiados la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos?
Si () No ()
10. ¿Tienen alguna estrategia para dirigir un partido?
Si () No ()



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS COLEGIADOS DE LA
ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE TUNGURAHUA

Objetivo. La presente encuesta tiene como propósito contribuir con una posible solución al problema investigado.

Instrucción: Marque con x una alternativa y responda con absoluta sinceridad lo siguiente:

1. ¿La coordinación es un factor importante para dirigir un partido?
Si () No ()
2. ¿La coordinación y las habilidades son necesarias cuando dirige un encuentro deportivo?
Si () No ()
3. ¿EL trabajo de fuerza y velocidad es necesario para un árbitro?
Si () No ()
4. ¿Es necesario trabajar la resistencia en los árbitros?
Si () No ()
5. ¿La intensidad y la duración en el trabajo agotan tu energía durante la duración de un partido?
Si () No ()
6. ¿Tus acciones tácticas han influido en el resultado de un partido?
Si () No ()
7. ¿En algún momento has sentido fatiga al dirigir un compromiso?
Si () No ()
8. ¿Has tenido una debilidad al pitar una acción de juego?
Si () No ()
9. ¿Crees que tienes la capacidad para determinar una acción táctica en pocos segundos?
Si () No ()
10. ¿Tienes alguna estrategia para dirigir un partido?
Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

3.- SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN A LA INSTITUCIÓN



ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA

FUNDADA EL 10 DE OCTUBRE DE 1962

AFILIADA "A.E.D.A.F." ASOCIACIÓN ECUATORIANA DE ÁRBITROS DE FÚTBOL

Teléfono: 03 2962079

Tel.: 083 295372 / 099625235

Cel.: 099664438

Ambato, 20 de mayo del 2015

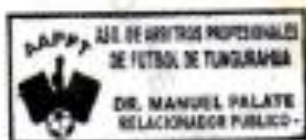
Señor:
Mario Romero

Presente.
De nuestra consideración:

Dando contestación al oficio sin número presentado por su persona Autorizo se realice la investigación dentro de nuestra institución y se utilice los datos obtenidos para el desarrollo de su trabajo, con respecto al tema: LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL ÁRBITRO CENTRAL DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN DE TUNGURAHUA.

Agradecemos,

Sr. Álvaro Pico
Presidente
A.A.P.F. TUNGURAHUA



4.- UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



5.- FOTOGRAFIAS

