

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO
DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL
DE FÚTBOL DEL ECUADOR.”

Trabajo de Titulación

Previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Serafín Abel Casa Tapia

Director: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz Magíster.

Ambato – Ecuador

2016

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magíster, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres Magíster, Licenciado Patricio Gustavo Ortiz Ortiz Magister, Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Serafín Abel Casa Tapia, para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”**, le corresponde exclusivamente a: **Licenciado Serafín Abel Casa Tapia**, Autor bajo la Dirección del **Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Magíster**, Director del trabajo de titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lcdo. Serafín Abel Casa Tapia

AUTOR

.....
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de titulación como un documento disponible para su letra, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....
Lcdo. Serafín Abel Casa Tapia

c.c. 0501098974

DEDICATORIA

A Dios que siempre me acompaña; a mi querido padre por haberme guiado por los caminos de inquietud intelectual y me han inculcado principios inflexibles, a mi madre que desde el cielo me cuida y me acompaña en el diario vivir, para mí, querida esposa Angélica compañera inseparable, y a mis queridos hijos Alisson y Abelito que siempre me apoyaron para la culminación de este trabajo.

Abel

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi distinguida Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, a la Dirección de Posgrado, que de sus aulas llevo gratos recuerdos; y a los señores Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador quienes con mucha colaboración han prestado todo su contingente para este trabajo de investigación, a mis queridos maestros que con paciencia y exigencias me capacitaron para en el futuro pueda ponerme al servicio de la verdad y la justicia y en especial a mi excelentísimo Director de Tesis Magister Luis Alfredo Jiménez Ruíz, que con sus conocimientos y experiencia me ha guiado para la culminación de este trabajo de investigación para beneficio del arbitraje ecuatoriano y del país.

Abel

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Gráficos	xi
Índice de Ilustraciones	xii
Resumen Ejecutivo	xiii
Executive Summary	xiv
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	6
1.2.3. Análisis Crítico	7
1.2.4. Prognosis.....	8
1.2.5. Formulación del problema	9
1.2.6. Interrogantes.....	9
1.2.7. Delimitación de la investigación.....	9
1.3. Justificación	10
1.4. Objetivos	13
1.4.1. Objetivos General	13

1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
-----------------------------------	----

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	14
2.2. Fundamentación Filosófica	15
2.3. Fundamentación Legal	18
2.4. Categorías Fundamentales	21
2.4.1 Fundamentación teórica de la variable independiente	24
2.4.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente	48
2.5. Hipótesis.....	73
2.6. Señalamiento de Variables.....	74

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.....	75
3.2. Modalidad Básica de Investigación	75
3.3. Niveles o Tipos de Investigación	77
3.4. Población y Muestra.....	79
3.5. Operacionalización de las Variables	81
3.5.1. Variable Independiente: La Preparación Física	81
3.5.2. Variable Dependiente: El Rendimiento del Árbitro.....	82
3.6. Técnicas e Instrumentos Básicos de Recolección de Información	83
3.7. Plan de Recolección de Información	84
3.8. Procesamiento de la Información.....	85

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados.....	86
4.1.1. Resultados de la evaluación del test físico.....	86

4.2.	Verificación de la Hipótesis.....	98
------	-----------------------------------	----

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.	Conclusiones	102
5.2.	Recomendaciones.....	102

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.	Datos informativos.....	104
6.2.	Antecedentes de la propuesta.....	105
6.3.	Justificación de la propuesta	106
6.4.	Objetivos de la propuesta.....	107
6.4.1.	Objetivo general.....	107
6.4.2.	Objetivos específicos	107
6.5.	Análisis de factibilidad.....	108
6.6.	Fundamentación Científica - Técnica	109
	Introducción	112
	Objetivos del Manual	115
	Factibilidad.....	115
	Marco Referencial.....	117
	Planificación de entrenamiento de la temporada	117
6.7.	Metodología y modelo operativo	193
6.8.	Administración de la Propuesta	194
6.9.	Evaluación de la Propuesta	195

MATERIALES DE REFERENCIA

	BIBLIOGRAFÍA	196
	PÁGINAS WEB	200
	ANEXOS	201

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Ejemplo Macro ciclo	30
Tabla N° 2 Representación Gráfica un Mesociclo Precompetitivo	31
Tabla N° 3 Ejemplo de un Microciclo	33
Tabla N° 4 Escalafón de Árbitros a Nivel Nacional	52
Tabla N° 5 Niveles de Investigación.....	77
Tabla N° 6 Población	79
Tabla N° 7 Variable Independiente: La Preparación Física	81
Tabla N° 8 Variable Dependiente: El Rendimiento del Árbitro	82
Tabla N° 9 Plan de Recolección de la Información	83
Tabla N° 10 Resultado de las Evaluaciones Físicas	86
Tabla N° 11 Resultados Test Físicos Árbitros Primera B Centrales.....	91
Tabla N° 12 Resultados Test Físico Árbitros Primera B Asistentes.....	92
Tabla N° 13 Resultados Test Físico Árbitros Segunda Categoría	93
Tabla N° 14 Resultados Test Físico Árbitros Tercera Categoría.....	95
Tabla N° 15 Resultados Test Físico Árbitros Cuarta Categoría	97
Tabla N° 16 Cálculo de Ji Cuadrado.....	101
Tabla N° 17 Asociaciones Provinciales y Cantonales	105
Tabla N° 18 Planificación Gráfica	119
Tabla N° 19 Planificación de Entrenamiento por Ciclos	120
Tabla N° 20 El Macro ciclo de Entrenamiento	121
Tabla N° 21 El Mesociclo de Entrenamiento.....	122
Tabla N° 22 El Microciclo de Entrenamiento.....	124
Tabla N° 23 La Sesión de Entrenamiento	126
Tabla N° 24 Ejercicios de Flexibilidad	176
Tabla N° 25 Metodología y Modelo Operativo	193
Tabla N° 26 Administración de la Propuesta.....	194
Tabla N° 27 Evaluación de la Propuesta.....	195

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Resultado de las Evaluaciones Físicas	90
Gráfico N° 2 Resultados Test Físico Árbitros Primera B Centrales	91
Gráfico N° 3 Resultados Test Físico Árbitros Primera B Asistentes.....	92
Gráfico N° 4 Resultados Test Físico Árbitros Segunda Categoría	94
Gráfico N° 5 Resultados Test Físico Árbitros Tercera Categoría.....	96
Gráfico N° 6 Resultados Test Físico Árbitros Cuarta Categoría	98
Gráfico N° 7 Campana de Gaus	101

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N° 1 Preparación Física	47
Ilustración N° 2 El Árbitro.....	53
Ilustración N° 3 Tipos de Entrenamiento y Modos de Ejercicios Aptitud Física .	63
Ilustración N° 4 Modelo Piramidal para la Conservación de Máximo Rendimiento Físico-Deportivo	66
Ilustración N° 5 Caja Negra en la Vía Cognitiva para Entender la Esencia del Entrenamiento	70
Ilustración N° 6 Esquematización del Proceso para Mejorar Rendimiento en los Árbitros	72
Ilustración N° 7 Ubicación en el Mapa de las Asociaciones Provinciales del Ecuador	104
Ilustración N° 8 Árbitros de Fútbol Profesional	176

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”

Autor: Lcdo. Serafín Abel Casa Tapia

Director: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.

Fecha: 15 de diciembre del 2015

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la importancia de la preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el Campeonato Nacional de Fútbol del Ecuador y la metodología aplicada fue de campo por ser práctica, el beneficiario directo fue el árbitro ecuatorianos de las diferentes categorías. Además, se aplicó como instrumento un test físico, a los 219 árbitros de fútbol profesional del Ecuador correspondiente a la muestra tomada de la población general. Conforme a los resultados obtenidos se ha evidenciado la falta de capacitación y profesionalismo de los preparadores físicos de las 15 asociaciones provinciales, lo que ha causado bajo rendimiento del árbitro ecuatoriano, por lo que se denota la necesidad de exponer como propuesta un manual de métodos teórico-práctico para el desarrollo de la preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador.

Descriptor: Árbitro, Capacidades, Entrenamiento, Deportivo, Escalafón, Manual, Métodos, Planificación, Rendimiento, Test.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Theme: "THE PHYSICAL TRAINING OF THE REFEREE IN THE PERFORMANCE OF PROFESSIONAL SOCCER IN THE NATIONAL CHAMPIONSHIP SOCCER OF ECUADOR"

Author: Lcdo. Serafín Abel Casa Tapia

Directed by: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.

Date: 15th December of 2015

EXECUTIVE SUMMARY

The present research had as aims to determine the importance of physical training in the performance of referee of professional soccer in the national championship soccer of Ecuador and the methodology applied was field research because it is practical. The direct beneficiary was the Ecuadorian referee of the different categories. Furthermore, was applied a physical test as an instrument of research to 219 Ecuadorian professional soccer referees than was the sample from the general population. According to the obtained results had shown a lack of training and professionalism of the trainers of the 15 provincial associations, it caused poor performance of the Ecuadorian referee, with this is evidence is necessity to expose as proposal a manual of theoretical methods practical for the development of physical preparation of referee professional soccer of Ecuador.

Keywords: Referee, Capabilities, Training, Sport, Scale, Manual, Methods, Planning, Performance, Test.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como tema **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”**.

Este trabajo de investigación ha ganado mucho interés con el objeto principal de ofrecer un manual de métodos teórico-práctico para el desarrollo de la preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, como base de una orientación pedagógica, dialéctica, metodológica para alcanzar los objetivos importantes para las categorías formativas de los árbitros de fútbol.

La metodología que se aplicó para esta investigación fue una cuanti-cualitativa, ya que se recolectó datos y se evidenció la deficiencia en la preparación física de los árbitros de fútbol, por tal razón se aporta como una planificación científica basado en métodos nuevos e innovadores que los preparadores físicos encargados de cada provincia deben ponerlos en práctica, para que se vea reflejados en un mayor número de árbitros FIFA seleccionados a nivel internacional.

Estructura de la investigación:

CAPÍTULO I.- TEMA. Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos general y específico.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO. Abarca lo referente a antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación ontológica, fundamentación epistemológica, fundamentación axiológica, fundamentación sociológica, fundamentación psicopedagógica, fundamentación legal, categorías fundamentales, constelación de variable independiente, constelación de variable dependiente, fundamentación teórica de variable independiente, fundamentación teórica de variable dependiente, posicionamiento teórico personal, hipótesis, señalamiento de variables.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Incluye lo que es el enfoque, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra. Operacionalización de variables, técnicas e instrumentos básicos de recolección de la información, plan de recolección de información, procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Resultado de la evaluación del test físico. (Tabulación de datos, presentación de datos sobre la interpretación del test físico aplicado y la comprobación de resultados).

CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO VI.- PROPUESTA. Incluye el tema, datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación de la propuesta, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación científica de los métodos, metodología y modelo operativo, portada, cuadro de métodos teórico de entrenamiento de la preparación física, administración de la propuesta, evaluación de la propuesta.

Para finalizar se ha incluido el material de referencia y como anexos consta el formulario del test físico de velocidad, certificaciones, autorizaciones, nómina del escalafón de árbitros del año 2015 y diferentes fotografías que evidencian el trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR.”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

En el marco de la sociedad actual a nivel **mundial** el arbitraje es una disciplina deportiva que se practica en 209 países de nuestro planeta, donde se desarrolla el fútbol y por ende el arbitraje.

En el fútbol, hay un árbitro principal-también llamado referee o "colegiado", quien aparece por primera vez en 1891 en Inglaterra, en término Francés llamado “umpire” que su traducción es hombre solo, el árbitro es la persona que aplica las 17 reglas del fútbol, reglamentos de la competición antes, durante y después de la celebración del encuentro. Las reglas que se aplican durante el desarrollo de un encuentro de fútbol son aquellas establecidas por la Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA), el organismo mundial que rige a las federaciones que se practica este deporte.

Adicionalmente, puede disponer de dos árbitros asistentes, situados en el exterior del terreno de juego, en las líneas de bandas, y en categoría profesional, de un cuarto árbitro, encargado de sustituir a aquel miembro del trío que quedará lesionado, y de ayudar al árbitro en sus labores de anotación de cambios, amonestaciones y expulsiones, es un árbitro más en el plano administrativo. En el Mundial de Alemania 2006, y en el mundial de Brasil designaron a un quinto

árbitro (árbitro asistente), cuya función es la de ayudar al cuarteto de árbitros y estar listo para suplantar al árbitro asistente en caso de lesión. A este conjunto de personas se la denomina equipo arbitral.

En la Copa del mundo jugado en Brasil la última edición trataron los organizadores de remplazar la tecnología al ojo del hombre (árbitro), colocando un chip en el balón para detectar si paso la línea de meta y marcó el gol, eso fue el avance científico tecnológico en el fútbol, para evitar la pugna que se originaba en los partidos, como se dio en los mundiales anteriores, cabe destacar que en los partidos del mundial ultimo no existió acciones polémicos con respecto a los tiros al gol que se dieron en mundiales anteriores.

El único con poder para sancionar o expulsar a un jugador o miembro del cuerpo técnico es el árbitro. Los árbitros asistentes, el cuarto árbitro y el quinto arbitro como árbitro asistente, quienes pueden informarle al colegiado principal en jugadas que éste no haya podido ver.

El fútbol a Sudamérica llega con la venida de los marinos, ingleses a Brasil en el año de 1870, quienes comienzan a practicar el fútbol y también se inició el arbitraje ya que va evolucionando el fútbol a la par evoluciona las reglas del fútbol. En esa misma década se extiende a los países como Chile, Uruguay y Argentina.

A nivel de la Confederación Sub Americana de fútbol, fuera algo positivo que todos los profesores encargados en la preparación física que están hecho cargo tengan la preparación, el suficiente conocimiento académico necesario para dar un giro tan importante en la preparación física en el rendimiento de los árbitros de los hombres que imparte justicia en el campo de juego, para este proceso y el desarrollo del entrenamiento sea de mejor manera.

En el fútbol ecuatoriano aparece por primera vez el árbitro en 1916, el que realizaba una doble función el de jugador de fútbol y de árbitro, el que es

encargado de aplicar las reglas del fútbol en un partido, dar constancia de lo sucedido en el mismo y cronometrar la duración del encuentro.

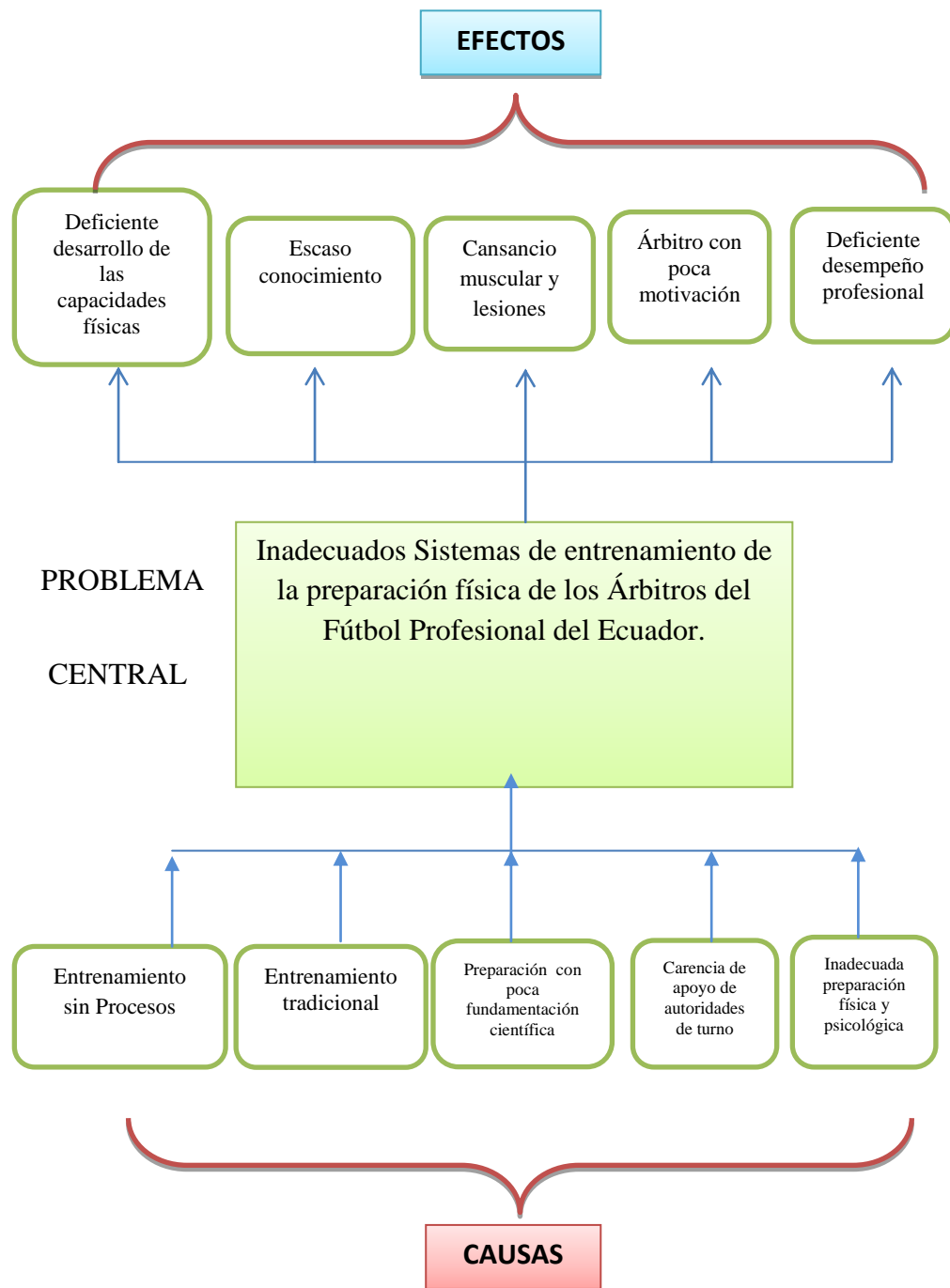
En nuestro país el fútbol ha tenido etapas muy importantes en las dos últimas décadas como son la clasificación a los mundiales de Corea Japón, Alemania y Brasil 2014, y la última clasificación de la selección femenina al mundial que se jugó en Canadá, también se puede decir que por compromiso de la clasificación de la selección, masculina fueron tomados en cuenta la tripleta de árbitros para el último mundial, cabe decir que por las exigencias del fútbol actual la preparación física de los árbitros deben ser más rigurosa y con métodos de entrenamiento de la preparación física para el desarrollo de la condición físico, técnico y táctico para el buen rendimiento de los árbitros del fútbol profesional del Ecuador. Los preparadores físicos de las diferentes asociaciones provinciales del país tienen que ser netamente profesionales con metodología actualizadas, los mismos que deben manejar una planificación de acorde a los métodos de entrenamientos en busca de estrategias nuevas más no a base de sus experiencias como deportistas e improvisando el entrenamiento en una forma tradicional y obsoleto, es importante que pongan en práctica los métodos de entrenamiento para el mejor rendimiento y desarrollo de preparación física y el rendimiento óptimo, durante los cursos de formación y en las categorías formativas del arbitraje, para que en el futuro sean tomados en cuenta nuestros árbitros con más frecuencia en torneos a nivel mundial.

Todos los árbitros tienen que superar exámenes médicos, teóricos y evaluaciones físicas cuyos resultados junto a informes de la Comisión Nacional de Árbitros les habilitan para ejercer su actividad y en caso para ascender de categoría.

Es por esto que la presente investigación será enfocada en la preparación física, en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional del Ecuador en el Campeonato Nacional de Fútbol para el desarrollo de la preparación física que nos ayuda a mejorar el nivel de nuestros árbitros en los diferentes campeonatos y por ende la

dirección de los partidos de fútbol mejorando el estado físico dentro del campo de juego.

1.2.2. Árbol de Problemas



Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador, 2015.

1.2.3. Análisis Crítico

El sistema de la preparación física que emplean los encargados de este trabajo con los árbitros del fútbol profesional no son aplicados de una manera eficiente, correcta, no introducen una variabilidad de ejercicios en la práctica diaria, convirtiendo una actividad física cansada, una inadecuada preparación física de los árbitros del fútbol profesional del Ecuador, dando origen como consecuencia las siguiente causa por sus efectos encontrados en el trabajo de investigación.

Los entrenamiento que emplean los preparadores físicos que están encargados en la diferentes asociaciones provinciales de árbitros del fútbol profesional no son direccionadas de manera correcta, la gran mayoría de las personas encargadas de la preparación física de los hombres que imparten justicia en el campo de juego es a base de sus experiencias como deportista que fueron o en forma tradicional rutinaria, utilizando entrenamiento físico sin procesos, métodos obsoletos, caducos donde se convierte en monótono, cansado sin nada de motivación llevando así a un sub desarrollo de las capacidades físicas como son las: condicionales velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y las coordinativas como son: la coordinación, equilibrio, movilidad y las capacidades derivadas como algunos autores los clasifican.

La actividad física exagerada, desordenada también es un riesgo para el árbitro originando así la sobrecarga, cansancio muscular, dolores articulares, lo que aumenta el porcentaje de lesiones dejando al árbitro al margen de las designaciones tanto nacionales como internacionales y también quedando sin poder pasar las evaluaciones físicas, originado como una causa principal la preparación física con poca fundamentación científica.

Además, los preparadores físicos de los árbitros no tienen un conocimiento propicio en su gran mayoría sobre un sistema de entrenamiento y desarrollo de la preparación física, esto se debe a que la gran mayoría de árbitros cuando entrenan lo efectúan con preparación física tradicional, es decir solo a base de experiencias

vividas y a su propio esfuerzo, sin recursos tecnológicos, por tal razón son los fracasos y bajo rendimiento físico a nivel de la conducción de los partidos de fútbol en los diferentes campeonatos de fútbol que regenta la Federación Ecuatoriana de fútbol.

Las personas que están encargadas de la preparación física en las diferentes asociaciones de las provincias del país no disponen de una planificación adecuada basada en un metodología científica, inadecuada preparación física, psicológica con ejercicios a desarrollar las capacidades físicas por lo que son provocados por desconocimientos y no son asimilados de buena manera: el gesto técnico de la carrera, braceo, la zancada, la coordinación, y se puede decir que hasta influye en la mayor concentración y el desempeño profesional, la pérdida de atención durante el entrenamiento y el desarrollo de los encuentros que dirigen los 90 minutos.

Los árbitros del fútbol profesionales carecen de motivación por cuanto no tienen un bienestar social, no tienen complejos deportivos propios, equipos multidisciplinarios para sus entrenamientos, sedes sociales para los seminarios, charlas, carencia de apoyo de las autoridades de turno, la poca capacitación de los encargados de la preparación física.

1.2.4. Prognosis

Si la situación actual de las 15 Asociaciones de Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador, continúa con el misma rutina de preparación física y no se aplica el manual de métodos teórico – práctico de la preparación física propuesto, en vista de la necesidad de implantar nuevas e innovadoras estrategias metodológicas con una preparación física planificada a base de un periodo de entrenamiento con métodos científicos de acordes a las actividades y al esfuerzo físico que desarrolla el árbitro, de esta forma se evitará aspectos negativos como: poco rendimiento físico, suspensiones por no pasar las evaluaciones físicas, teóricas, médicas

lesiones crónicas, y lesiones musculares de manera directa al aspecto cardio respiratorio.

1.2.5. Formulación del problema

¿Cómo incide la preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador?

1.2.6. Interrogantes

¿Cuál el nivel de preparación física del árbitro de fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol Ecuador?

¿Cómo influye el rendimiento en el árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema planteado?

1.2.7. Delimitación de la investigación

El presente trabajo de investigación de la preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador, se llevó a cabo en diferentes ámbitos como son:

ESPACIO: Aplicación del entrenamiento de la preparación física

LUGAR: Asociación Ecuatoriana de Árbitros (15 asociaciones)

TIEMPO: Comprendido en el periodo de abril a noviembre 2015.

CAMPO: Deportivo

ÁREA: Entrenamiento Deportivo

ASPECTO: Preparación física / Rendimiento Deportivo

La presente investigación se llevó a cabo en las 15 asociaciones de árbitros del fútbol profesionales del Ecuador.

Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación se lo realizó en el periodo: abril a noviembre del 2015.

1.3. Justificación

El presente trabajo de investigación es de **interés**, por la necesidad que tienen los árbitros del fútbol profesional del Ecuador de transformar su entorno, siendo competentes en cada una de sus funciones que desempeña, en nuestro país como también el mundo está globalizado exigen servicios de alta calidad lo que obligan que cada vez seamos más eficientes en especial en el aspecto físico como árbitro, se debe estar consciente y comprometido que a futuro se debe mejorar en lo físico, académico, psicológico es decir en el rendimiento arbitral que satisfagan las necesidades y expectativas del futuro, ya que con la preparación física se busca mejorar el rendimiento del árbitro ecuatoriano. Sin embargo, la inserción implica la posibilidad de alcanzar un desarrollo nacional e internacional.

La presente investigación se la realizo frente a la **necesidad** de una formación integral en el nivel profesional del arbitraje y con la preparación física vendrá a solucionar el desarrollo y a mejorar el rendimiento de los árbitros con el conocimiento de los fundamentos cognitivos, procedimentales y actitudinales esta la relevancia de los métodos del entrenamiento de la preparación física así como la necesidad de integrar en la planificación diaria los métodos de entrenamiento en la preparación física la misma que se descuida a menudo por diferentes razones, entre ellas la ausencia de una planificación, poca importancia de las capacidades físicas en el desarrollo físico del árbitro.

La presente investigación fue posible realizar, por cuanto hubo primeramente la facilidad de ubicar y ser atendido favorablemente por las siguientes instituciones que estarán inmersos en la investigación en vista de que forme parte como árbitro activo por muchos años y como dirigente tanto en la Federación Ecuatoriana de Fútbol, Asociación Ecuatoriana de Árbitros y en la asociación de Árbitros de Fútbol de Pichincha fue lo más loable con dicha institución.

El **impacto** que llevará el presente trabajo de investigación en la primera etapa será la introducción de un sistema de preparación física. El preparador físico de cada asociación provincial debe actualizarse, trabajar bajo los métodos de entrenamiento y que conozca sus diferentes variantes y una planificación de acorde a la necesidad de los árbitros esto quiere decir que no debe ser el mismo tipo de entrenamiento de la preparación física para todas los árbitros de las diferentes categorías, un trato muy especial se debe dar a los recién graduados, y con mayor atención a los árbitros de primera categoría y FIFA por cuanto ellos son los más exigidos y están más juzgados por los dirigentes, jugadores, el periodismo y público en general, importancia que tiene este problema de investigación, es poder indagar difundir sobre la aplicación de los métodos modernos de entrenamiento de la preparación física, bajo estas condiciones es necesario de manera primordial incentivar al desarrollo y mejoramiento de la preparación física en el arbitraje del fútbol profesional.

El **motivo** de esta investigación, tiene relación con las pocas oportunidades que tienen los árbitros para llegar a sitios más importantes dirigiendo partidos y torneos de suma importancia como son una final de Copa Sudamericana, Copa Libertadores de América Olimpiadas mundial de selecciones como árbitros principales, mundiales de Clubes y otros.

El trabajo de investigación que propongo es novedoso por ser un tema que está inmerso en un grupo social muy importante en el deporte para el desarrollo de un partido de fútbol, el mismo que si ha sido olvidado por parte de la dirigencia de turno desde que llego a nuestro medio el arbitraje de fútbol, es criticado por los

protagonistas internos externos, al difundir el mencionado trabajo y al hacer conocer la propuesta de: “ Elaboración de un Manual de Métodos de Entrenamiento para el Desarrollo de la Preparación Física , para elevar el nivel Físico Técnico de los Árbitros del Fútbol Profesional del Ecuador”.

Al conocer muy de cerca la problemática que existe con la profesionalización del árbitro de fútbol ecuatoriano debido que hace pocos años atrás forme parte de los árbitros, también estuve enrolado en la dirigencia, conocí muy de cerca y palpé la necesidad que tiene el árbitro del fútbol profesional, por otra parte se encuentra bibliografía nacional como internacional sobre el tema, conté con el apoyo de la dirigencia de los árbitros para el presente trabajo de investigación, y al mismo tiempo mi intención es investigar a un grupo selecto de la sociedad que son muy olvidados, que son tan importante como los jugadores, son los árbitros del fútbol profesional por lo tanto si es factible el presente trabajo de investigación.

Este trabajo de investigación lo realicé porque deseo aportar con un granito de arena al arbitraje nacional en la superación y profesionalización del arbitraje del fútbol profesional que regenta la Federación Ecuatoriana de Fútbol.

En la **importancia teórica- práctica**, mejora el rendimiento del árbitro del fútbol profesional, mediante la utilización del método científico el mismo que servirá como un punto de partida para futuras investigaciones. La utilidad práctica, que se dará en esta investigación y que los beneficiados directos son los árbitros.

Se puede decir que a nivel de nuestro país este tema de investigación no existe, hay en otros temas que solo abarca un grupo, una ciudad o asociación no a nivel de todo el país, mucho más con la propuesta encaminada, es un trabajo nuevo con respecto a al tema.

Los **beneficiarios** directo son los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, que imparten justicia en el campo de juego, que como entes principales no han tenido

apoyo desde su aparición en nuestro medio por parte de la dirigencias de turno. Además, como beneficiarios indirectos está el fútbol ecuatoriano que obtendrá grandes logros a través de un árbitros bien preparado físicamente, tanto en designaciones arbitrales a nivel nacional e internacional.

También se puede decir que a futuro si se puede alcanzar la excelencia en la preparación física de los árbitros del fútbol profesional basado en procesos y métodos de entrenamiento en la preparación física.

Finalmente la investigación fue **factible** su realización, porque dispuse de facilidades, tiempo para su desarrollo, acceso a las fuentes de información, posibilidad de aplicar los diferentes instrumentos de investigación, disponibilidad de recurso humano, material, tecnológico y sobre todo voluntad para apoyar a la asociación ecuatoriana de árbitros de fútbol profesional, y empeño de cumplir con el trabajo de investigación.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivos General

Determinar la importancia de la preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el Campeonato Nacional de Fútbol del Ecuador.

1.4.2. Objetivos Específicos

Conocer el nivel de preparación física del árbitro de fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol Ecuador.

Analizar la influencia del rendimiento en el árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador.

Proponer un manual de métodos teórico-práctico de preparación física del árbitro del fútbol profesional del Ecuador para mejorar el rendimiento físico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

El presente proyecto de investigación es novedoso puesto que en el campo arbitral no hay estudio parecido que se haya realizado ni aún en la Federación Ecuatoriana de Fútbol no consta documentación de que alguien haya investigado sobre la preparación física en el rendimiento del árbitro de fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador en beneficio de los árbitros de fútbol, por lo que aún no ha existido ningún cambio en la preparación física para mejorar el rendimiento físico del árbitro.

Sin embargo, existe un tema que podría tener algo de relación en el campo arbitral con la problemática, el cual se puede utilizar como guía para solucionar en parte las dificultades que existe en la preparación física de los árbitros de fútbol. El siguiente tema: **“Estudio y Análisis de la Preparación Física de los Árbitros del Fútbol Profesional del Ecuador”** cuyos autores son Abel Casa Tapia y Carlos Défaz Toapanta, el tema que se empleará como guía para el desarrollo de este proyecto ya que cumple con todo la reglamentación de la Universidad Técnica del Norte y la SENESCYT. En la que recalca las siguientes conclusiones:

- La planificación programada unilateral a desarrollarse en el entrenamiento de la preparación física de los árbitros están basados 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 micro ciclo.

- La planificación física anual de un programa de entrenamiento con una metodología técnica científica es un parámetro primordial, para subir el porcentaje, la valoración y pasar los test físicos con menos esfuerzo.
- La primera evaluación física debe ser rendida cuando los árbitros por lo menos hayan entrenado unos cinco micros ciclos, y ya desarrollaron la preparación física general y especial, para llegar a determinar una valoración casi real.

De lo que antecede radica el interés en realizar el presente proyecto de investigación, como resultado de buscar alternativas de solución al problema que aqueja al campo arbitral, de forma que esta situación no se identifique sino que se disminuya y mejore por parte de los árbitros de fútbol profesionales del Ecuador dando como resultado tener un contingente de árbitros de primera categoría y a nivel internacional con un alto rendimiento físico.

2.2. Fundamentación Filosófica

El presente proyecto de investigación se ubica dentro del paradigma crítico propositivo, crítico porque analiza una realidad en el campo deportivo y propositivo porque plantea una alternativa de solución al tema que se investigará.

Este paradigma toma al hombre como el ente más importante y a la educación como un hecho social cuya función es necesaria para la integración del hombre en la sociedad, como un ser transformador de la misma.

Fundamentación Ontológica

Los preparadores físicos de las 15 Asociaciones de árbitros de fútbol profesionales del Ecuador, encargados de la preparación y rendimiento físico de los árbitros siguen un sistema de entrenamiento caduco, esto se ha dado año tras año y no se han preocupado por mejorar y buscar nuevos métodos y técnicas de preparación física que mejoren y motiven con nuevos modelos de entrenamiento.

Por lo que antecede se han acostumbrado al puro trote y ejercicios de velocidad ambiguos que no dejan desarrollar las capacidades físicas a gran escala. No se ha incentivado a los entrenadores y preparadores físicos, a buscar nuevas formas de entrenamiento dentro de la preparación física para que los resultados sean significativos y se refleje en las categorías principales A y B y árbitros internacionales.

Según la ontología, la realidad se transforma constantemente por lo cual se asume que el problema del presente proyecto con respecto a la preparación física de los árbitros es un proceso activo que va experimentando diversos cambios como tecnológicos, genéticos y en la sociedad.

Fundamentación Epistemológica

La fundamentación epistemológica determina el camino o estrategia que debe seguir la metodología para tener una estructura lógica, de acuerdo a las disciplinas del conocimiento, al plan de estudios de sus relaciones, así como al estado actual de evolución científica de conocimiento de dichas disciplinas.

Así como TOULMIN señala que “la ciencia se desarrolla por evolución de los conceptos” y HABERMAS se base en la teoría de una sociedad crítica, y finalmente como KUHN manifiesta que “la ciencia se desarrolla por los cambios de unos paradigmas por otros”, asimismo se debe desarrollar un cambio propositivo en los preparadores físicos, y así deberán buscar la ayuda científica permanente, como los árbitros deben poner el esfuerzo y la dedicación necesaria para salir en adelante.

Con estos fundamentos los señores árbitros de fútbol profesionales del Ecuador se beneficiarán y propiciará el cambio a través de una transformación del sistema de entrenamiento y preparación física de los mismos. El manual de métodos y técnicas de entrenamiento que se diseñó será una herramienta muy efectiva para el futuro del gremio arbitral que se pondrá en práctica y con el tiempo podrá seguir

implementándose en los entrenamientos diarios para llegar a obtener una preparación integral del árbitro.

Fundamentación Axiológica

La base fundamental en la formación integral de un árbitro de fútbol está inmersa en la práctica de valores éticos y morales como la responsabilidad, puntualidad, lealtad, honestidad, disciplina entre otros, que son la superación, durante la trayectoria de nuestras vidas deseamos alcanzar siempre la superación personal y profesional, este es un valor necesario que debe ponerse en práctica en el gremio arbitral y se logrará con la implementación del manual de métodos de entrenamiento, ya que al aplicarse se obtendrán resultados evidentemente positivos y así se llegará a ganar espacios internacionales.

Fundamentación Sociológica

El arbitraje es una disciplina deportiva que está inmersa en muchos deportes, en el presente proyecto nos centraremos al árbitro de fútbol profesional, quien es la persona que imparte justicia en las contiendas deportivas internacionales, nacionales, cantonales, colegiales, empresariales y barriales; por lo tanto el comportamiento de los seres humanos (futbolistas) afianzando por la integración y armonía en un partido de fútbol, es primordial en la sociedad, ya que el fútbol viene a ser en muchos casos la solución de muchos conflictos sociales, políticas a nivel nacional como internacional y esto ha sido un aporte incondicional para el desarrollo de las sociedades.

Fundamentación Psicopedagógica

En el aspecto pedagógico el árbitro de fútbol profesional será preparado psicológicamente, para que su desempeño se desarrolle sin inconvenientes, puesto que en la euforia del partido debe aplicar la tolerancia, paciencia y completa equidad, asimismo lograr que en plano de la práctica diaria de entrenamiento y

preparación física se complemente disfrutando el entrenamiento utilizando la fortaleza, la firmeza, y la buena voluntad. Gracias a todos estos factores aprenderán a resistir la adversidad y desarrollar su función con mucha tenacidad en el campo del arbitraje.

2.3. Fundamentación Legal

Con base y sustento en la Constitución de la República del Ecuador emitida por la Asamblea Nacional Constituyente, el 24 de julio del 2008, en su Capítulo II Derechos del Buen Vivir, Sección quinta Educación en sus artículos:

(Gallegos, s.f.). Art. 26.- “La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo”.

(Gallegos, s.f.). Art. 27.-“La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.

(Gallegos, s.f.). Art. 28.-“La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso

universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

En la Sección octava: Trabajo y seguridad social, Art. 33.-“El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado”.

(Gallegos, s.f.). Art. 34.- “El derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado.

La seguridad social se regirá por los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad, suficiencia, transparencia y participación, para la atención de las necesidades individuales y colectivas”.

En la misma Constitución del Ecuador en el Título VII, Régimen del Buen Vivir, Sección Primera Educación, así como sección octava que se refiere a ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales.

Este proyecto está basado estrictamente a lo que dispone la Ley Orgánica de Educación Superior y el Reglamento de Régimen Académico, en sus capítulos y artículos pertinentes de la Universidad Técnica de Ambato.

Asimismo, en los Estatutos y Reglamentos de la Federación Nacional del Ecuador, hoy en la actualidad Federación Ecuatoriana de Fútbol (F.E.F), que fue creada el 25 de mayo de 1925, con las federaciones provinciales fundadoras: Pichincha, Azuay, Tungurahua, Los Ríos, Chimborazo y la anfitriona Guayas, entre los Reglamentos que se sustentan el presente proyecto son: Reglamento de la Comisión Disciplinaria, de la Comisión Nacional de Árbitros, Asociaciones Ecuatoriana de Árbitros, entre otros.

En el año 1973 comienza a funcionar la Comisión Nacional de Arbitraje, que es un organismo técnico e independiente que controla el arbitraje en el Ecuador y la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol fue creada en el año 1963, las que

se rigen por sus propios Reglamentos y Estatutos los que se discernirán para la elaboración del presente proyecto.

Art.22.- Es Obligación de los Árbitros del Fútbol Profesional del Ecuador

a.- Deben dirigir los partidos y haciendo cumplir, las reglas de juego del International Football Association Board, las del reglamento y disposiciones del Comité Ejecutivo de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, Comisión Nacional de Árbitros.

b.- Concurrir a los partidos de fútbol en los que fuere designados: partidos de primera categoría por lo menos con 90 minutos de anticipación, segunda categoría y formativas, por lo menos con 60 minutos.

c.- Revisar que los balones se cumplan los reglamentos de competición.

d.- Controlar que los clubes se cumplan con los uniformes estipulados para el campeonato tanto de local como de visitante.

e.- Realizar el informe correspondiente y si hay novedades: antes, durante y después del partido.

f.- Informar si hay personas extrañas en los camerinos de árbitros.

g.- Abstenerse de efectuar cualquier comentario al público con relación a la Federación Ecuatoriana de Fútbol, y sus organismos filiales.

h.- Abstenerse a dar comentarios públicos del partido que va a dirigir o dirigieron, solamente podrán dar algún pronunciamiento sobre la aplicación de las reglas de juego, una vez conocido el informe y juzgado las incidencias del partido.

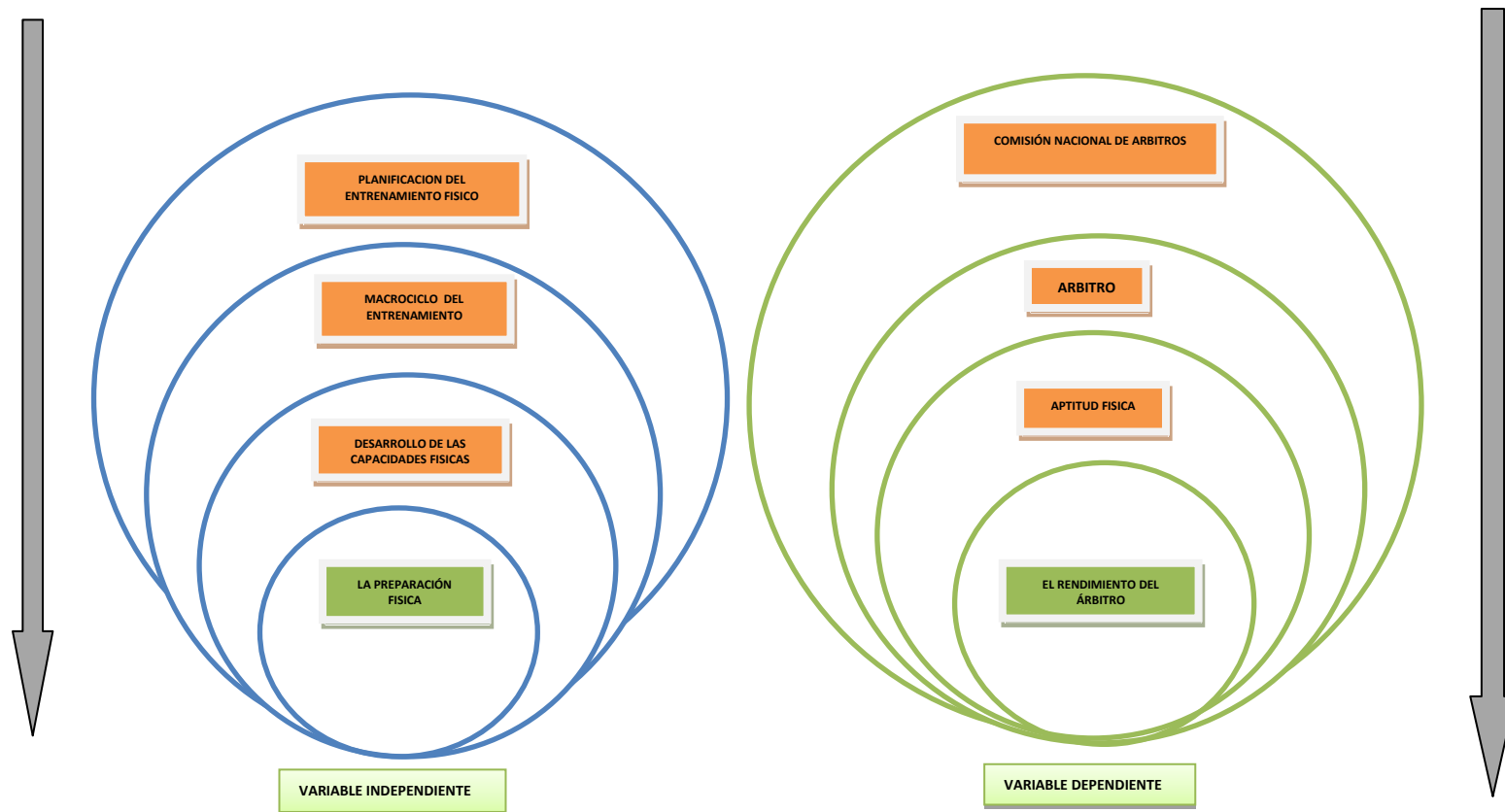
j.- Dictar conferencias a los clubes de primera categoría y segunda categoría con relación a las 17 reglas de juego de conformidad con el cronograma de actividades fijada por la Comisión Nacional de Árbitros.

k.- No comprometerse a dirigir partidos en el exterior, salvo previo y expresa autorización de la Comisión Nacional de Árbitros.

l.- Concurrir a dar conferencias charlas, a los equipos de primera categoría "A" - "B", y segunda categoría, con mínimo de dos horas de anticipación a la hora del partido para el que fueron designados.

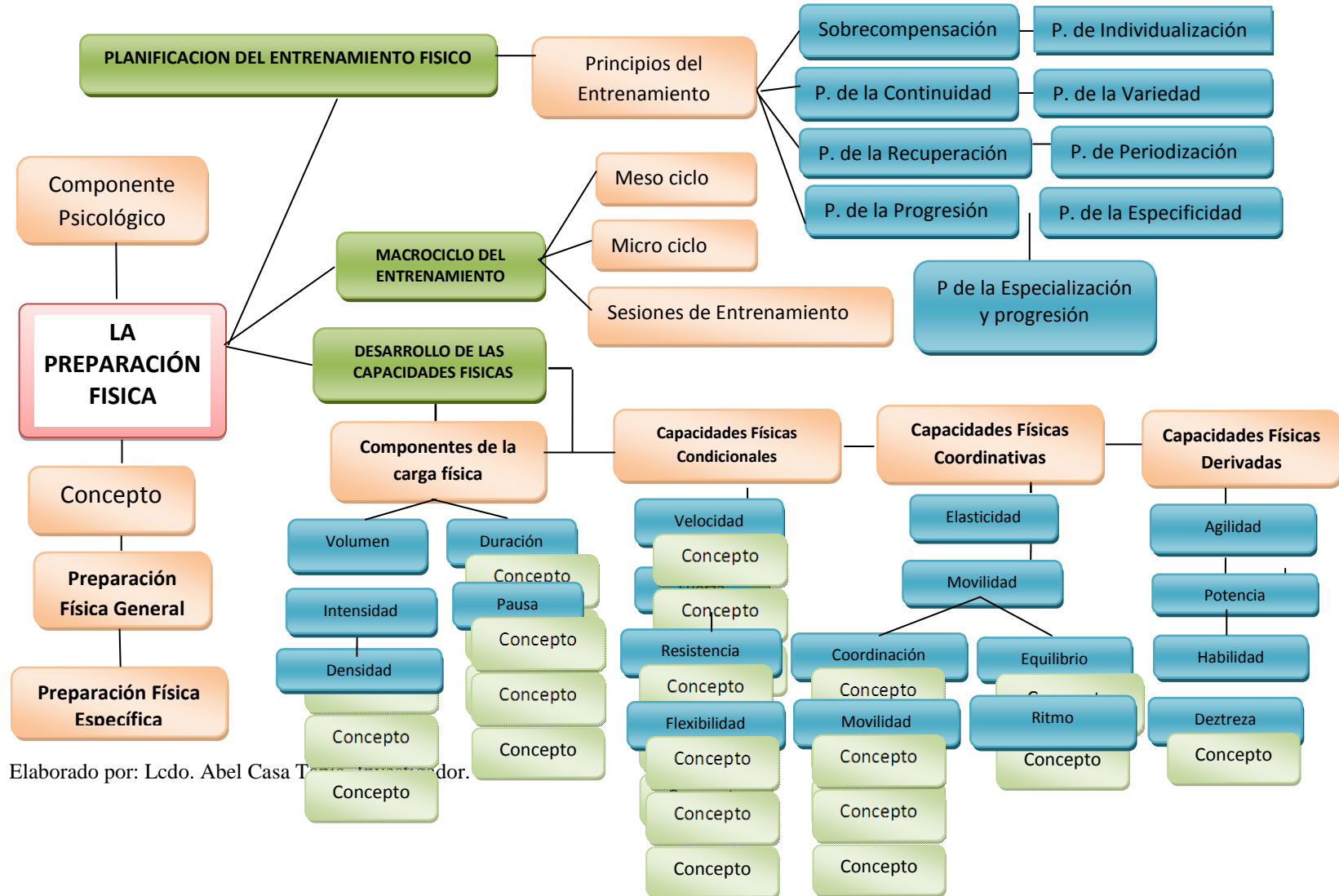
m.- Las demás obligaciones que rezan en el Manual de Procedimientos y resoluciones de los Congresos Nacional de Fútbol, Comisión Nacional de Árbitros.

2.4. Categorías Fundamentales

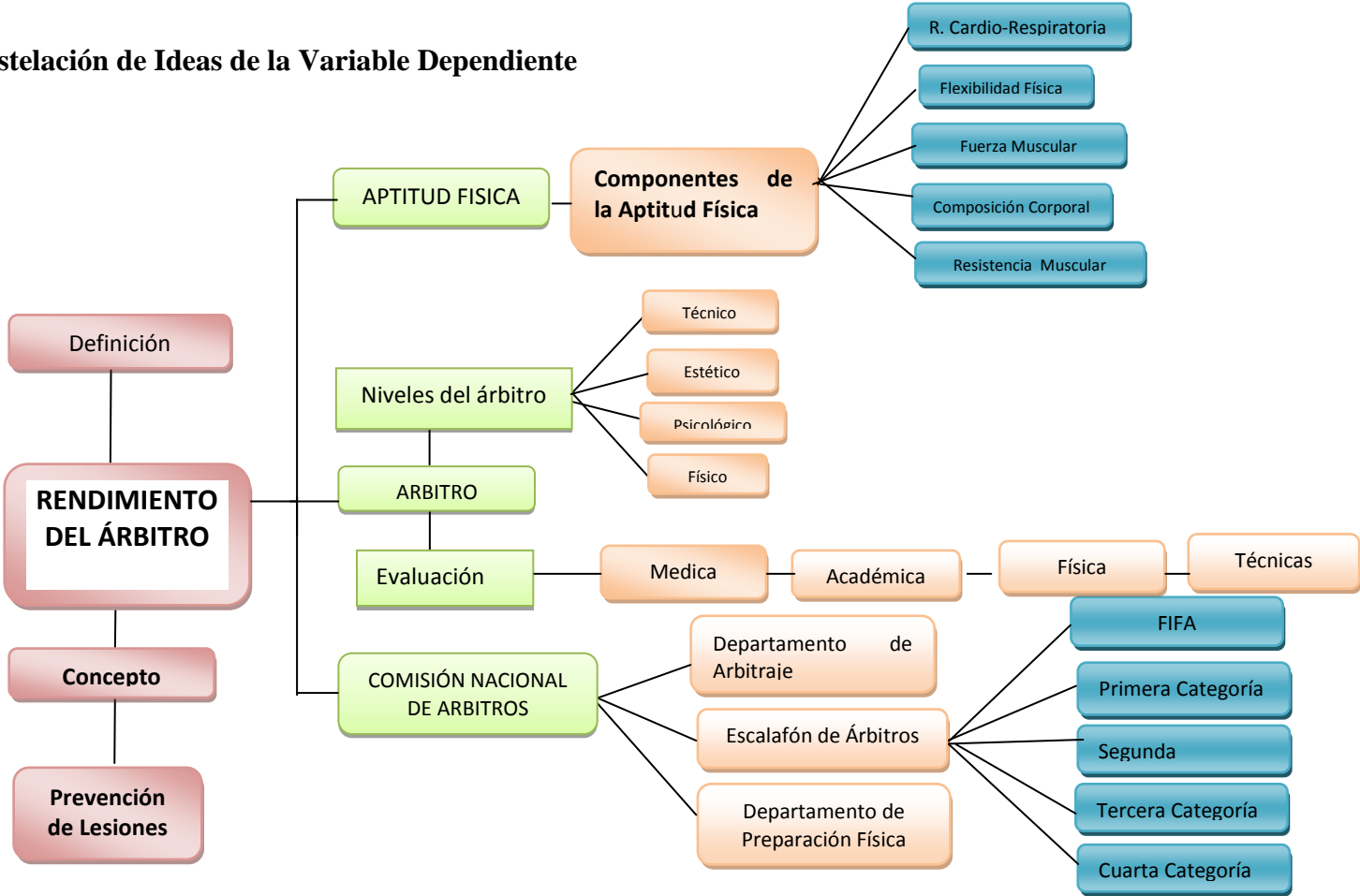


Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador.

Constelación de ideas de la Variable Independiente



Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador.

2.4.1 Fundamentación teórica de la variable independiente

Planificación del Entrenamiento Físico

Con los avances que se han producido en la planificación del entrenamiento según lo señala (Campos & Ramón, 2003), que han convertido este sector estratégico del deporte en uno de los elementos esenciales de desarrollo que en mayor medida han colaborado a la mejora de los resultados de los deportistas. Desde el punto de vista semántico el término “planificar” significa someter a un plan estudiado cierta actividad a proceso. En el Diccionario de la Real Academia (Española, 2010), manifiesta que en el campo del deporte, someter el entrenamiento a un plan estudiado significa tener en consideración algunos aspectos determinantes que concurren en él, Esto es:

- El nivel del deportista.
- Los objetivos deportivos.
- Las competiciones.
- Los controles o actividades previstos.
- Una organización metodológica de las cargas.
- Un modelo para ordenar el entrenamiento en períodos y ciclo de acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo de competiciones.

La planificación del entrenamiento permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva.

Existen también elementos muy importantes que se debe tomar en consideración al realizar una planificación estratégica del entrenamiento deportivo como es la temporalidad, esto es el ritmo con el que se aplican las cargas de entrenamiento, que si se realiza correctamente, posibilita que los mecanismos de adaptación puedan llevarse a cabo con la mayor eficiencia posible.

Es una propuesta teórica organizada, bajo una descripción y diseño de cada uno de los pasos sistemáticos del entrenamiento físico durante la vida de preparación del deportista en este caso el árbitro de fútbol profesional, así como de los mecanismos que se utiliza para ir controlando y modificando el proceso y la preparación, a fin de obtener cada vez una mejor planificación de entrenamiento para que sus entrenados puedan lograr los resultados propuestos en la competición designada de cada partido.

Principio del Entrenamiento Físico

Los principios de entrenamiento físico son leyes o factores de una valides muy general que se debe tomar muy en cuenta para la estructura de los procesos del entrenamiento físico, donde se basan principalmente en los fundamentos biológicos, para algunos autores les determinan que son: tres- siete-nueve principios del entrenamiento de la preparación física. Según (Weineck, 2005) tenemos los siguientes principios:

Principio de Sobrecompensación.- Con las reservas permite aumentar el estímulo del entrenamiento, las reservas constituyen la base del rendimiento físico y funcional del deportista.

Principio de Individualización.- El entrenamiento de la preparación física deberá ir de acorde a las características de las personas, debemos tener en cuenta: la edad, sexo, hábitos, historial de lesiones, tipo de práctica físico-deportiva, nivel inicial de la condición física. Por lo tanto cada entrenamiento de la preparación física debe ir de acorde a la característica directa de la persona (deportista) que genera adaptaciones únicas en cada individuo.

Principio de Progresión.- El organismo del ser humano necesita de un lapso de tiempo para adaptarse y después aplicar una carga regular de entrenamiento de la preparación física. Esta carga de entrenamiento debe ir aumentando paulatinamente, en función del tiempo de adaptación del organismo.

Principio de Continuidad.- Para que se produzca adaptación permanente, solidas debemos aplicar una carga de forma regular y repetida en un tiempo “x” en función del estímulo y el tiempo de adaptación del organismo.

Principio de Variedad.- En este principio no existe métodos, deporte, ejercicios de entrenamiento de la preparación física sea absoluto para prevención y desarrollo de los diferentes sistemas y organismos, en breves palabras no existen estos factores que sean la panacea. En tus entrenamientos de la preparación física debes combinar: deportes, ejercicios de fuerza, cambiar la forma de hacer ejercicios, el principio habla bien claro sobre la variabilidad que nunca es igual que cada 3-4 semanas se debe cambiar la forma de entrenamiento, este factor le permite prevenir lesiones, mantener a los deportistas motivados y por encima de todo esto la evolución de la condición física, cabe decir que nunca puede ser las semanas de entrenamiento iguales.

Principio de la Relación óptima entre carga y recuperación.- Para que se produzcan adaptaciones y no se lesionen o no haya sobre entrenamiento debemos tener muy en cuenta que después de aplicar una carga se necesita un periodo de recuperación para garantizar que se produzca la sobrecompensación.

Principio de Periodización.- En este principio se da a entender que para alcanzar los objetivos propuestos el entrenamiento de la preparación física debe ser bajo una planificación de acorde al tiempo, para alcanzar las metas deseadas.

Principio de Especialización Progresión.- Como norma general es en el proceso entrenamiento de la preparación física dentro de una planificación se debe ir de lo general a lo específico, por ejemplo en este caso iniciaríamos trabajando como base la resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, coordinación y como específico adaptando y basando a las pruebas físicas y competencias que tienen cada fin de semana o entre semana.

Principio de Especificidad.- Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo del entrenamiento de la preparación física la energía que se utiliza en los trabajos específicos al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

Componente Psicológico

(Riera & Balagué, 1985) “A pesar de que la Historia de la Psicología puede interpretarse como una búsqueda constante de nuevos caminos para mejorar los criterios de observación e interpretación de las acciones humanas, el arbitraje / juicio deportivo ha recibido una escasa atención por parte de los investigadores”. Según (Barrios & Florean, 2004) en la intervención psicológica dentro del contexto de árbitros / referees dicen: “Toda la investigación y aplicación de técnicas y herramientas que tiendan a mejorar habilidades mentales se ha centrado hasta ahora en la figura del deportista.

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

La labor arbitral

Comprende parte de lo que se considera la “esencia del fútbol”, y es que el factor humano que aporta el árbitro, implica la circunstancia en la que éste, se puede desempeñar acertadamente o cometer errores que puedan llegar a trascender en el resultado de un encuentro futbolístico.

Esta circunstancia apreciada, valorada, criticada incluso rechazada por quienes están involucrados de alguna manera en el apasionante mundo del fútbol, ha llevado a que el tema de la preparación mental en el arbitraje sea tema de estudio e investigación tratado cada vez con más frecuencia.

La capacidad de decisión

Es uno de los principales recursos con los que el árbitro cumple su tarea, que debe contar además con una buena capacidad de concentración, atención, seguridad, tolerancia a la frustración, perseverancia, control emocional, entre otras cualidades que hagan del árbitro una persona con personalidad definida y es que la objetividad en la decisión arbitral es proporcional al estado anímico y mental, por ello la importancia de una adecuada preparación psicológica en estrategias de autocontrol y otros recursos que faciliten la correcta toma de decisiones.

El aspecto psicológico

Considera como perspectiva en el arbitraje, dirigir un encuentro deportivo equivaldría a enfrentarse a algo nocivo o de peligro potencial. El dirigir un encuentro futbolístico, implica enfrentarse al hecho real de la crítica, amenazas, agresión verbal de la hinchada, jugadores, técnicos, más las expectativas propias de desempeño arbitral, u otras situaciones propias de la naturaleza humana, se convierten en factores generadores de ansiedad, tensión, estrés que sin un control adecuado puede llegar a provocar graves consecuencias en la salud mental de los colegiados.

Si la presión es alta ya sea por la importancia del partido o cualquier otro factor, el nivel de competencia arbitral se verá afectado si no existen los recursos necesarios para el control de esta u otras emociones que influyen en el normal funcionamiento de la capacidad psíquica.

El entrenamiento mental

No es una opción, es una necesidad, es un requisito cada vez más reconocido en la preparación de los profesionales del deporte, su beneficio permitirá mejorar el espectáculo deportivo, reducir los niveles de conflictividad dentro del campo de juego, así como preservar la salud mental de los árbitros. El psicólogo deportivo

es una opción la decisión está en cada uno de los protagonistas del mundo deportivo la opción una vez más será suya. (Ramon, 2010)

Macro ciclo de Entrenamiento Físico

Según (Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo, 2007) (pg.129), un macrociclo (Mac) es un ciclo grande es la estructura de organización del entrenamiento que se caracteriza porque en ella siempre se desarrolla una forma deportiva: es en el macrociclo donde se suceden las fases de forma deportiva.

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte específico, nivel de rendimiento del atleta, etc.

El macrociclo está constituido por tres periodos:

- Periodo preparatorio
- Periodo Competición
- Periodo Transitorio

Los mismos que se concibe como un sistema de mesociclos.

Según Martín (1980), la periodización es la “distribución en el tiempo de un ciclo de entrenamiento anual o semestral en espacios más cortos para estructurar el entrenamiento en el tiempo. Con ello se quiere enfocar el desarrollo de la condición física en ciclos que permiten fijar el momento de máximo rendimiento deportivo”, dividiéndose en:

- Macrociclos
- Mesociclos
- Microciclos
- Sesión de entrenamiento

Parafreaseando se puede decir que es un término utilizado en la planificación de un periodo de entrenamiento físico muy largo donde está incluido todas las fases incluidas la de competición y su duración es de 3-12 meses, en la siguiente tabla se evidencia un ejemplo:

TABLA N° 1 EJEMPLO MACROCICLO

PLANIFICACIÓN DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA												
MACROCICLO COMPETITIVO 4												
MESOCICLO		ACUMULACIÓN				REALIZACIÓN				TRANSFORMACIÓN		EVALUACIÓN
MICROCICLO		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
PORCENTAJE	22%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
CARGAS		3	4	5	5	6	6	6	6	5	4	6
DÍAS	MAGNITUDES											
L	Descanso opcional	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do
M	Resistencia Aeróbica	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra
M	Velocidad de reacción	Vr	Vr	Fe	Fe	Fe	Va	Rg	Ra	Sp	Vr	EF
J	Similitud de prueba	Ua	Pa	Tp	Fg	R	Pa	Rg	Fe	Ra	R	R
V	Técnica Arbitral	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta
S	Trabajo de mantenimiento	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT
D	Partido	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Meso ciclo

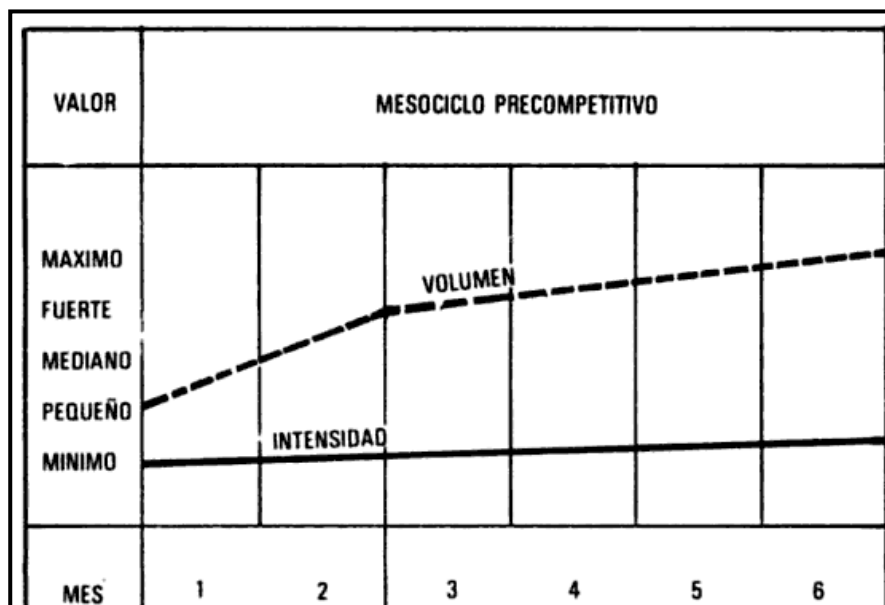
Son estructuras organizadas de entrenamiento y están integradas por partes más pequeñas llamados micro ciclos de diferentes denominaciones y determinando un sinnúmero de objetivos fijados, con trabajos que deben cumplirse, los micro ciclos cambian de acuerdo al objetivo fijado por los periodos de entrenamiento y el tipo de deporte y competencia, así como las leyes de la periodización.

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos, en la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por 3 a 6 microciclos y poseen una durabilidad próxima al mes.

Los mesociclos se clasifican en:

- Mesociclos de choque intensivo
- Mesociclo de desarrollo
- Mesociclo de preparación especial variada
- Mesociclo recuperatorio de mantenimiento
- Mesociclo recuperatorio preparatorio
- Mesociclo de estabilización
- Mesociclo introductorio (entrante)
- Mesociclos recuperatorio preparatorios

TABLA N° 2 REPRESENTACIÓN GRÁFICA UN MESOCICLO PRECOMPETITIVO



Fuente: (Sanz, 1981)

Micro ciclo

El término *microciclo* procede del griego *mikros* que significa pequeño y del latín *cyclus* y hace referencia a una secuencia de fenómenos que se repiten regularmente. En la metodología del entrenamiento, el término *microciclo* se refiere al programa de entrenamiento semanal que tiene lugar dentro del programa

anual según las necesidades de puesta en forma para el principal objetivo competición del año. (Bompa, 2007) (pg176).

El microciclo probablemente es la herramienta funcional más importante del entrenamiento, pues su estructura y contenido determinan la calidad del proceso de entrenamiento. Las sesiones que forman un microciclo concreto no son todas de la misma naturaleza. Se alternan según sus objetivos, el volumen, la intensidad y la metodología, los cuales pueden ser dominantes en una fase de entrenamiento específica. (Bompa, 2007).

Según (Bompa, 2007) se puede señalar que el microciclo no es el único plan de entrenamiento a corto plazo. Un maestro griego de los siglos II y III sugirió un sistema denominado Sistema Tetra y este fue Filóstrato; él mencionaba que consistía en un ciclo de entrenamiento de cuatro días que seguía el siguiente orden:

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

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

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

Los tipos de microciclo que se utiliza son:

- Microciclo Introductorio
- Microciclo de Ajuste
- Microciclo de Carga
- Microciclo de Impacto
- Microciclo de Activación
- Microciclo de Competición
- Microciclo de Recuperación

En la tabla siguiente podemos evidenciar el trabajo de entrenamiento bajo un microciclo:

TABLA N° 3 EJEMPLO DE UN MICROCICLO

PLANIFICACION DE UN MICROCICLO DE CARGA 6								
MESOCICLO COMPETITIVO 4								
MICROCICLO	SESIONES 6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C A R G A 6	PARTE INICIAL	D E S C A N S O	Charla técnica 5 min, Calentamiento general 15 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	charlas técnicas x 15 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones y estiramiento x 20 min
	PARTE PRINCIPAL	O P C I O N A L	carrera continua 25 min, trabajo de fortalecimiento muscular 10 min, carrera continua 25 min	trabajo de velocidad metodo discontinuo a repeticiones x 20 min, carrera de recuperación x 15 min	trote regenerativo x 30 min, fortalecimiento muscular 10 min	carrera continua x 20 min, técnica arbitral x 30 min	trabajo de mantenimiento x 20 min, trabajo técnico táctico x 20 min	Partido de fútbol x 90 min
	PARTE FINAL		vuelta a la calma, estiramiento 15 min.	estiramiento y vuelta a la calma x 20 min	ejercicios de estiramiento y soltura 15 min	ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma 15 min		vuelta a la calma estiramiento x 15 min
	TOTAL DE TIEMPO		90 min.	75 min	75 min	95 min	55 min	125 min

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Sesiones de Entrenamiento

Son estructuras muy pequeñas del cada día de entrenamiento que algunos entrenadores lo dividen la sesión de entrenamiento en tres fases:

Fase inicial

Fase principal

Fase final

Desarrollo de las Capacidades Físicas

En general, un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, van a contribuir en el desarrollo integral de los deportistas, es así como lo señala (Circujano, 2010), a la vez que mejora su salud, así como su calidad en el desarrollo de las capacidades físicas.

Para (Manno, 1999), capacidades físicas básicas: “son las condiciones previas a partir de las cuales el individuo desarrolla sus habilidades técnicas”.

Para (Masqués, 1992), clasifica las cualidades físicas según su función en:

- Cualidades física básicas: son imprescindibles en la mayoría de actividades: resistencia, fuerza y velocidad.
- Cualidades físicas complementarias: no son imprescindibles: flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Cualidades físicas derivadas: se forman a partir de la unión de varias básica: potencia y agilidad.

Para (Gundlach, 1968), manifiesta que las capacidades físicas es el “conjunto de capacidades determinadas por los procesos metabólicos y orgánicos de la musculatura voluntaria”, es decir capacidades que dependen de la posibilidad de producir energía; y distingue entre:

- Capacidades condicionantes: requieren coordinaciones simples y están determinadas por procesos energéticos (metabólicos). Son: fuerza, resistencia y velocidad.
- Capacidades coordinativas: determinadas por procesos de organización, control y regulación de movimientos del SNC. Son: capacidad de dirección y

control motriz, capacidad de transformación y adaptación motriz y capacidad de aprendizaje motor.

- Capacidades intermedias: incluye la flexibilidad, determinada por la elasticidad y elongación muscular y por la movilidad articular.

Lo que sí está claro es que para realizar una habilidad motriz básica (giro, salto, etc...) o una habilidad motriz específica (voltereta atrás, remate de voleibol, etc...), la persona tiene que contar con las Cualidades Motrices (fato cualitativo) que son las que organizan y dirigen las acciones con control y precisión, y con las Capacidades Físicas Básicas para poder realizarlas con la intensidad, la duración o la amplitud de movimiento y todas juntas forman la condición física.

A las Capacidades Físicas Básicas también se les llama condicionales porque se mejoran con el acondicionamiento físico y porque son indispensables para cualquier trabajo. Su nivel de complejidad es muy bajo.

En cualquier actividad o ejercicio siempre se presentan juntas, aunque al estudiarlas las vemos por separado según cual sea la que predomine:

- Sobrecarga externa: fuerza.
- Duración: resistencia.
- Rapidez y alta intensidad: velocidad.
- Amplitud de movimientos: flexibilidad.

Argumentando se puede decir que en este tema no se puede concretar acerca del desarrollo de las capacidades motrices por cuanto el aspirante a la formación de árbitro de fútbol profesional ya llega en una edad que está culminando su formación deportiva, esto hablamos entre 16- 17 años de edad por esta razón no podemos netamente asesorar sobre el desarrollo de las capacidades motrices como es en los deportista que se inmiscuye directamente desde edades tempranas conforme el deporte que le guste al niño, y el adolescente es muy difícil inclinar a ser árbitro prefiere ser deportista, a nivel del país la mayoría de árbitros tiene sus

trabajos, y el referato le toma como un complemento, por mencionada circunstancia no se puede hablar de un arbitraje profesional, y tampoco se puede hablar sobre el desarrollo de las capacidades físicas en los árbitros del fútbol profesional del Ecuador, lo único que se trata de perfeccionar y mantener lo desarrollado en su etapa de vida de niño y adolescente.

Por estas razones la importancia de crear un manual de entrenamiento de la preparación física teórico - práctico de entrenamiento, el que deben estar fundamentado en una metodología, pedagogía, didáctica, en lo físico y técnicas en el perfeccionamiento de los gestos motrices, el cual dará como resultado la superación y el perfeccionamiento del arbitraje ecuatoriano.

Componentes de la Carga Física

Según (Vargas, 2007) “Se trata de la intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia de la carga. Son magnitudes significativas para determinar (dosificar) las cargas en el entrenamiento; dichos componentes se influyen mutuamente, y también recibe los nombres de parámetros, normas, vectores o características de la carga. Todos los componentes de carga en conjunto formulan la carga total. Los componentes de las cargas no están aislados uno de los otros se condicionan recíprocamente y por lo tanto siempre deben ser considerados en su totalidad”.

Para (Martínez de Haro, 2006) en la “adecuación de la dinámica de las cargas. Recuerda que la carga tiene dos componentes principales: el volumen y la intensidad.

El volumen es la cantidad de trabajo, es decir que implica la suma de todo trabajo realizado en una sesión (metros, kilos, etc.).

La intensidad es el aspecto cualitativo del entrenamiento e implica la cantidad de energía empleada en un momento determinado (pulsaciones)”.

(Martin, MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, 2007), señala “En el ámbito de la condición física, según esto, el método de entrenamiento propiamente dicho lo determinan, en primer lugar la exigencia de la carga, esto es, la fijación del volumen, la intensidad, la duración y la densidad de las cargas; en segundo lugar, la organización de la secuencia de entrenamiento (circuito, estaciones, juegos o competiciones) en tercero, la realización de ejercicio, y en último lugar las formas de acción de los entrenadores. De la unión de estos cuatro componentes han surgido diferentes métodos de entrenamiento de la condición física”.

Argumentando se puede decir que existe un proceso para desarrollar en método de entrenamiento y articular las capacidades físicas.

Volumen

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

Intensidad

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

Densidad

Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación.

Duración

Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio.

Frecuencia

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

Capacidades Físicas Condicionales

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

Flexibilidad

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Capacidades Físicas Coordinativas

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

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

Diferenciación

Acoplamiento

Orientación

Equilibrio

Cambio

Relajación

Capacidades Físicas Derivadas

Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

Potencia

Agilidad

Habilidad

Destreza

La Preparación Física

Este es un aspecto de gran importancia, ya que a su propio valor intrínseco, este se centra en el tipo de esfuerzo físico que realiza el árbitro en el desarrollo de su labor.

(Grima, 2000), señala que para un médico deportivo “la preparación física sería la repetición sistemática, regular y progresiva de tensiones musculares en función de objetivos precisos, con el fin de estimular la adaptación morfológica y funcional de los órganos implicados directa o indirectamente. Para un entrenador, la preparación física supone el incremento y mejora de las cualidades físicas básicas y específicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) construidas sobre unas capacidades condicionales, coordinativas y cognitivas, lo que proporcionará la base de la puesta en forma de los jugadores y permitirá modular su vida deportiva”.

Según (Gilles, 2007) “La preparación física no constituye un fin por sí sola, sino que se destina a mejorar la eficiencia del jugador; por este motivo, debe respetar ante todo la salud del individuo. El entrenador y el equipo técnico son quienes decidirán el nivel de preparación física en función de las cualidades del jugador”.

Para (Raposo, 2000), manifiesta que: “El contenido esencial de la preparación física consiste en el desarrollar las capacidades motoras y en particular, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, la preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento de la preparación física que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista, y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles”.

(Platanov & Bulatova, 2001), manifiestan que: “La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación”.

Según las definiciones anteriores se puede concluir que la preparación física es un proceso sistemático y progresivo primordial en el entrenamiento de un deportista en este caso de estudio el árbitro profesional de fútbol, orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas a través de ejercicios generales y específicos que desarrollen las cualidades motoras condicionales, coordinativas y derivadas que mejoran el rendimiento del árbitro de fútbol profesional en el desempeño de su labor.

Como lo menciona (Muñoz Ripoll, 1981), tras la observación de actuaciones arbitrales diversas, una vez analizadas y medidas las diferentes formas en que se proyecta el esfuerzo a lo largo de ellas, se puede deducir lo siguiente:

- El esfuerzo físico del árbitro se centra en la carrera.
- El tiempo en que permanece en actitud dinámica a lo largo del partido, sobrepasa los 90 minutos.
- De ellos, entre 35 y 45 minutos se invierten en desplazamientos, y de estos de 25 a 35, son en carrera.
- Durante este tiempo puede recorrer entre 5.000 y 8.000 metros.
- Esta carrera, se caracteriza por:
 - Continuos cambios de ritmo.
 - Continuos cambios de dirección.

- Sprints hacia adelante.
- Sprints hacia atrás.
- Trotes en carrera de todo tipo (laterales, frontales).
- Atención fijada y mantenida en un punto concreto, y simultáneamente a la carrera.
- Otros factores por considerar son:
 - Velocidad de reacción
 - Coordinación
 - Etc.

En los aspectos generales de entrenamiento específico del árbitro, según (Muñoz Ripoll, 1981), la preparación física se puede detallar los siguientes:

- Motivación: Necesidad y Objetivos.
- Problemática: Motivación.
- Control de la Preparación Física.

1. Motivación: Necesidad y Objetivos de la Preparación Física

Se considera de modo general que la preparación física consiste en la aplicación de series de ejercicios programados y dirigidos de forma racional al desarrollo de las cualidades sensoriales y motrices, y al mejoramiento de los sistemas orgánico y anatómico de cualquier persona.

Esto quiere decir que si una persona en particular genera una notable exigencia de preparación física con el hecho de andar en la calle y realizar cualquier movimiento brusco o estar sometido a una serie de esfuerzos cotidianos, más aún en el caso del árbitro de fútbol que debe realizar un esfuerzo específico y de notables repercusiones.

Por esta razón la preparación física en el árbitro es importante y decisiva, porque sin ella quedarían desactivados los demás aspectos de la preparación general de los ya mencionados, lo que se debe tomar en consideración que cualquier

rendimiento de tipo general está sujeto a la preparación o condición física de una persona en este caso del árbitro de fútbol.

Para Augusto Pila Teleña, las razones para justificar la necesidad de la preparación física toman en consideración las siguientes:

1. Facilita la asimilación y mejoramiento de los movimientos básicos de todos los deportes (correr, saltar, lanzar).
2. Facilita el aprendizaje técnico.
3. Completa la preparación que el juego moderno exige, condicionado a estos factores:
 - a. Desplazamientos constantes.
 - b. Fuerza.
 - c. Control de adversario.
 - d. Utilización eficaz de la técnica.
4. Demora la fatiga.
5. Evita lesiones.

Las cinco razones enunciadas justifican la necesidad de la preparación física en los árbitros, pero con mayor razón si advertimos que ésta como aspecto integrante del contexto general de la Educación Física, cumple con los objetivos que la impulsan, se cita a continuación únicamente los que nos involucran en el presente tema:

- Formación Corporal.
- Educación Motriz
- Acrecentamiento de la aptitud física mediante el perfeccionamiento y desarrollo de las cualidades motrices, entendiendo por éstas, todas aquellas cualidades físicas de la persona que de forma directa o indirecta influyen y condiciona su movimiento.
- Incremento de la eficacia.
- Desarrollo del sentido del ritmo.
- Estímulo de la iniciativa personal.
- Obtención del desplazamiento de forma fácil y económica.

- Favorecer la habilidad del relajamiento muscular consciente.
- Conocimiento y dominio de la técnica de la carrera.
- Favorecer la reacción rápida ante cambios imprevistos de situación.
- Propiciar el control emocional.
- Educar la disciplina
- Desarrollar la percepción psicomotriz.
- Estimular la confianza en sí mismo.
- Equilibrar el sentido de la orientación.
- Facilitar la expresión espontánea.

Estos objetivos, de forma directa o indirecta, pueden ser también específicos de la preparación física del árbitro y, por tanto, toda planificación deberá ser condicionada por ellos.

2. Problemática concreta: Motivación.

La motivación personal y profesional juega un papel importante en lo que conlleva la preparación física del árbitro de fútbol, puesto que en el desenvolvimiento de las sesiones de entrenamiento, se pudo evidenciar la poca motivación que se da por la falta de métodos actuales y motivantes que desarrollen a la par con el ritmo de entrenamiento en la preparación física del árbitro, se puede tomar en consideración las siguientes:

- En primer lugar, y dada la no profesionalización de los árbitros, que es una hecho real y en articulación con la falta real de tiempo para el entrenamiento, acentuada en la ciudad a causa de las distancias, los transportes, etc.
- Falta general de una motivación verdades con respecto a la necesidad de entrenamiento.
- Disparidad de intereses.
- Diferencia de edad y de condición física.
- Como consecuencia del primero de estos problemas, se constata una falta de continuidad en la asistencia a los entrenamientos.

- Problemática propia de la gran ciudad: ruido, humos, stress, distancias, etc.
- Ritmo de vida generalizas, en lo que se refiere a diversiones, tabaco, etc.

Ante esta diversidad de problemas y tomando en consideración que cada individuo tiene sus problemas particulares, es difícil sentar bases de una motivación al respecto, pero sin lugar a dudas se debe tener claro que un entrenamiento nunca debe tomarse como una imposición, al contrario debe ser un medio o un motivo de descarga del stress, del relajamiento e incluso de diversión, por parte del sujeto que lo ejecuta o realiza.

Además, que se puede señalar que un entrenamiento requiere de una gran fuerza de voluntad y un alto grado de constancia y compromiso, para llegar a una preparación física adecuada y cuando se lo hace de esta manera se transforma en logros y satisfacciones que proporciona de igual forma gran placer y éxitos en los trabajos que estos tienen encaminados, como son la dirección de un partido de fútbol y a largo plazo el ascenso de escalafón en el ámbito nacional e internacional.

Con el desarrollo de los métodos teórico práctico, que se desarrolló en el presente trabajo de investigación el entrenador o preparador físico tiene la oportunidad de aplicar y emplear estos, con el afán de realizar un trabajo motivante al árbitro y así tener réditos al finalizar el trabajo físico anual.

3. Control de la Preparación Física

La preparación física en general debe estar sujeta a un control y evaluación continua, a fin de conocer diferentes aspectos y efectos que se producen en los individuos, ya que mediante el control de la preparación física se puede determinar la evolución y cambios de los diferentes aspectos en los árbitros de fútbol, así como en cualquier individuo, se puede detectar a tiempo con la revisión y control cualquier efecto que pueda ser negativo.

En el caso de la preparación física el control debe abordarse desde una triple vertiente:

- Test físico.- es el que nos permite conocer el estado actual de cada árbitro y el efecto que produce el entrenamiento en ellos. Por sí mismos pueden constituir un aliciente más para el entrenamiento.
- Control Médico.- este se lo realiza anualmente, ya que ayuda a detectar cualquier posible sobrecarga y efectos perjudiciales en el entrenamiento, además que garantiza la salud del que practica el entrenamiento deportivo. Este control médico suelo constar de varios exámenes tales como: examen médico de base, examen orientativo, tarjeta de seguimiento, consejos prácticos, terapéutica.
- Ficha de seguimiento.- es un formulario en donde se refleja de forma evolutiva los datos que se vayan obteniendo mediante los test físicos y controles médicos, mediante estos se puede realizar un control sobre estos aspectos.

Estas tres vertientes facilitarán el conocimiento por parte del entrenador, de la incidencia que la preparación física vaya teniendo en cada individuo.

A efectos de una actitud auto evaluativa en los que respecta a la preparación física, se puede señalar que las pruebas cuya valoración sirve de control se debe aplicar al comienzo, a mitad y al final de temporada, permitiéndonos conocer el estado físico del que parte cada árbitro y su evolución a lo largo de la temporada, y evaluar el plan de entrenamientos que seguimos.

El test físico, guarda relación con las pruebas de aptitud física que el Comité Nacional de Árbitros estableció en la circular No. 5 de la temporada de 1980-81. Como obligatorias para los árbitros en servicio activo; pero completando el control de las cualidades motrices que en estas pruebas no se prevenen.

La preparación física del árbitro

Según (Muñoz Ripoll, 1981), conforme a los tipos de necesidades y el esfuerzo físico que la labor arbitral requiere, que en el entrenamiento se puede considerar cuatro puntos de vista para la preparación física del árbitro, los cuales actúan entrelazados entre sí, ya que no pueden darse sistemas de entrenamiento ni ejercicios que incidan exclusivamente sobre alguno de estos campos por separado:

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

Tipos de Preparación Física

La preparación física se divide en General y Específica.

Preparación Física General

Según (Platanov & Bulatova, 2001) “La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Un proceso de la preparación física general organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras”.

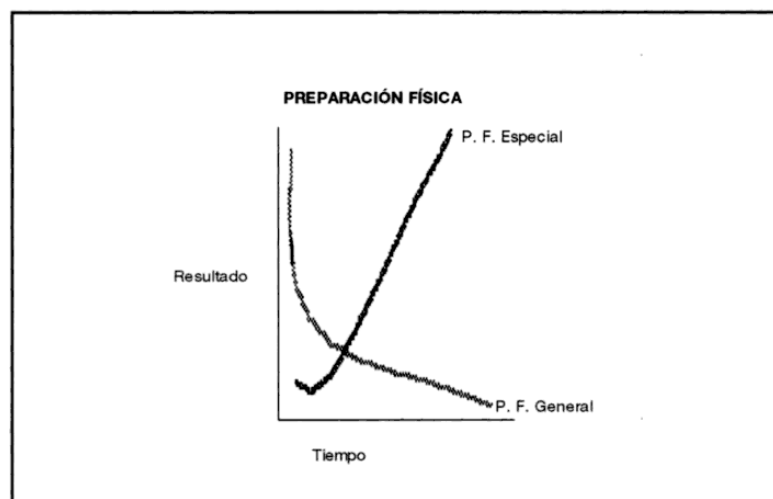
(Gomá Oliva, 1999), manifiesta que: “En general, este aspecto de la preparación física se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. La preparación física en este sentido es el aspecto fundamental del contenido del entrenamiento deportivo”.

Preparación Física Específica

Para (Platanov & Bulatova, 2001), la preparación física específica como: “La preparación física auxiliar se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada”.

(Gomá Oliva, 1999), manifiesta que: “una preparación física específica, la cual está encaminada al desarrollo de las cualidades físicas concretas que se necesitan en el fútbol. En cuanto a la preparación física especial, el objetivo principal sería incrementar la capacidad de rendimiento de una cualidad física específica de gran importancia para la práctica futbolística”.

ILUSTRACIÓN N° 1 PREPARACIÓN FÍSICA



Fuente: Manual del entrenador del fútbol moderno.

De la ilustración que antecede se puede señalar que en la preparación física general está enfocada a la base del entrenamiento, es decir al desarrollo de las cualidades físicas básicas, con la finalidad de que en el campo arbitral las

capacidades físicas específicas se desarrollen conforme al área a desarrollarse y así se incremente el rendimiento físico en el árbitro de fútbol profesional.

Posicionamiento Teórico Personal

De las definiciones anteriores se puede destacar la necesidad de aplicar un sistema de métodos teórico – práctico para afianzar la preparación física de los árbitros profesionales de fútbol, ya que ésta responde a una función social educativa en la que esta primero los valores humanos, habilidades, destrezas que le permita mejorar sus actuaciones tanto en el campo de juego como fuera de ellos, por eso es la importancia la formación integral de árbitros, basándose en el método científico pedagógico, y lo más importante es la retroalimentación para el reinicio y perfeccionamiento de un proceso de preparación del árbitro y su perfeccionamiento continuo y actualizado con el objetivo de que sus decisiones sean oportunas y equilibradas.

2.4.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente

Comisión Nacional de Árbitros

Según el (Reglamento Comisión Nacional de Arbitros, 2015), 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.

Argumentando se puede decir que está conformada por un grupo de personas que su objetivo principal es la designación, regulación legal y formación de árbitros que dirigen el campeonato Nacional de Fútbol.

Departamento de arbitraje

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

Así como organizó en el 2014, un Curso para árbitros y árbitros asistentes; y posteriormente un Curso para instructores y asesores de árbitros en el Complejo de Alto Rendimiento de Río Verde en la ciudad de Esmeraldas; ambos bajo el patrocinio del Programa de Asistencia al Arbitraje de la FIFA.

En el que se planteó como objetivos generales del Curso para árbitros: complementar la formación de los oficiales de partido, con aclaraciones y profundizaciones de temas reglamentarios; aplicar nuevos materiales de enseñanza y herramientas tecnológicas, para la evaluación del nivel de los árbitros; actualizar a los participantes en la interpretación correcta de las reglas de juego; incentivar el crecimiento de los árbitros en los aspectos: técnico, físico, táctico y mental. (CONMEBOL, 2015).

Además, se ha realizado el Curso dirigido a los instructores en el que se han trazado los siguientes objetivos: Mejorar la calidad de los instructores nacionales de árbitros de las asociaciones miembro de la FIFA; presentar los nuevos materiales de enseñanza elaborados por el departamento de árbitros de la FIFA y su correcta aplicación; actualizar a los participantes en las modificaciones de las reglas de juego y su correcta interpretación; Generar conciencia sobre la importancia de la preparación del Instructor en la formación de árbitros de élite.

En estas capacitaciones que constan en el Programa de Asistencia al Arbitraje y continúa recorriendo Sudamérica, gracias a la colaboración de las Comisiones de Árbitros para trabajar por el mejoramiento del nivel arbitral, para mejorar sus estructuras organizativas, para mejorar los procesos de formación, en fin por mejorar el arbitraje, y así mejorar el fútbol ecuatoriano.

Escalafón de árbitros

Según (Reglamento Comisión Nacional de Arbitros, 2015), en el Art. 16 dice: .- “La Comisión Nacional de Árbitros, hasta el treinta de enero de cada año clasificará a los árbitros en un escalafón, en las siguientes categorías”; se puede mencionar que esto se realiza en donde tiene distribuidas por 4 categorías y total de 483 árbitros ubicados de acuerdo a su categoría.

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

5ta. categoría

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

4ta categoría

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

En esta categoría se encuentran los árbitros que se inician, es decir los recién graduados, pero no por ese motivo sin experiencia, se gradúan pasando un curso exigido la aprobación el cual consta con un riguroso pensum de estudio, el que deben aprobar para lograr la aprobación del mismo; y en este momento son un total de 198 árbitros.

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

3era categorías

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

Argumentando se puede decir que esta es una categoría intermedia donde siguen en formación y dirigen los partidos de las categorías formativas sub 12- sub 14 – sub 16 sub 18 como centrales y árbitros asistentes y en los partidos de segunda y reserva su función es como árbitro asistentes siendo un total de 114 árbitros.

2da categoría

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

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

1era categoría

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

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

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

Argumentando se puede decir que la primera categoría de los árbitros son los que dirigen el Campeonato Nacional de fútbol tanto los centrales como los asistentes conjuntamente con los árbitros de categoría FIFA.

Son seleccionados y considerados como deportistas de elite que dirigen los partidos de Campeonato Nacional e internacionales según su especialidad y debo decirles que este equipo de árbitros fueron seleccionados por FIFA, para el Mundial de Brasil 2014, los mejores como son: Carlos Vera, Byron Romero, Cristian Lezcano.

TABLA N° 4 ESCALAFÓN DE ÁRBITROS A NIVEL NACIONAL

Árbitros FIFA	8
Árbitros segunda categoría	4
Árbitros Centrales FIFA	7
Árbitros Asistentes FIFA	7
Árbitros Centrales Primera A	8
Árbitros Asistentes Primera A	13
Árbitros Primera Centrales B	18
Árbitros Asistentes Primera B	18
Árbitros de segunda Categoría	80
Árbitros de tercera Categoría	122
Árbitros de Cuarta categoría	164
Árbitros tercera categoría	14
Árbitros cuarta categoría	20
TOTAL DE ÁRBITROS	483

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador.

Departamento de Preparación Física

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

El Árbitro

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

Actualmente se designan árbitros en numerosas competencias deportivas, como ocurre por ejemplo con el árbitro de fútbol (referí) o del boxeo, que deciden las cuestiones que puedan suscitarse de acuerdo a un reglamento que rige la actividad, y que se exige que el árbitro conozca.

En el caso del boxeo se requiere además que vele por la seguridad de los contendientes. El árbitro es el que está presente cuando suceden los hechos controvertidos y se encarga de resolverlos, aplicando sanciones si correspondiere, siempre de acuerdo a lo normado.

ILUSTRACIÓN N° 2 EL ÁRBITRO



(FIFA, 2000). “Árbitro: persona que tiene la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en relación con el partido para el que ha sido nombrado”.

Para (Mendiburo Ordinola, 1998) el árbitro: “un hombre que tiene la vocación y el honor de dirigir una encuentro de fútbol que pasa inadvertido cuan actúa bien que es criticado cuando lo hace mal. En su inteligencia, su conocimiento, su velocidad mental y su sentido de justicia están el secreto de algunos éxitos y algunos fracasos. Humano, demasiado humano a veces, pero sin el derecho a equivocarse y menos cuando se juega tanto en un campeonato como el ecuatoriano”.

Argumentando se puede decir que el árbitro tiene una tarea que nunca es fácil, además, que hoy por hoy el fútbol profesional ha sufrido transformaciones más complejas y que a nivel nacional e internacional se requiere de árbitros que sean hombres con gran fuerza de carácter, de una preparación física profesional que esté a la altura de estándares internacionales y de continua transformación y perfección, ya que el hombre de negro en el campo de juego debe tener cualidades que engloben preparación general y específica en la trayectoria arbitral.

En consideración, es menester que se tome en cuenta lo expuesto por (Urdueta, 2007), en la XXXIII Convención Nacional de Árbitros de México, celebrada en Acapulco en junio: “EL ARBITRO ES UNO DE LOS PROTAGONISTAS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA DEL ALTO RENDIMIENTO EN EL FUTBOL”, donde para lograr un desempeño eficaz y eficiente, es menester que reúna determinados estándares (parámetros de referencia), que manifiesta una relación holística (integral)...en su formación.

Niveles del árbitro

Según (Muñoz Ripoll, 1981), en la preparación general del árbitro de fútbol se toma en consideración los siguientes niveles:

Nivel Técnico

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

Nivel Estético

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

Nivel Psicológico

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

Nivel Físico

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

Cada uno de estos niveles, requiere su correspondiente preparación.

No queremos entrar en la cuestión de cuál posee mayor importancia, puesto que es la suma de todas ellas la que conduce a la formación integral del árbitro.

Evaluación

Para (Sabrosky, Frutchey, Meredith, Gallup, & Welch, 1957) menciona que: “La palabra inglesa “evaluation” significa, según los diccionarios de esa lengua, “apreciar cuidadosamente”, se deriva de la palabra latina “valeo”, o sea, “valorar”.

En nuestra lengua castellana “evaluación es sinónimo de “valorización”, “valoración” y “valuación”. Todas estas palabras indican el resultado de estimar el grado de valor o calidad de una cosa”.

(Díaz Barriga, 2002), sostiene que: “la evaluación requiere hacer un esfuerzo para comprender el proceso de aprendizaje individual y grupal, a partir de una concepción de las ciencias del hombre que reconozca los elementos que constituyen a estas disciplinas”.

(Mestre Sancho, 2004). “La evaluación es el proceso de crítica, consistente en estimar y registrar periódicamente los resultados obtenidos o no, tomando como punto de referencia o aspectos a evaluar, los objetivos propuestos del plan o programa, los procedimientos utilizados, la oportunidad de las medidas, la estructura administrativa del organismo responsable del programa y la opinión de los beneficios del programa y el grado de participación activa y democrática de los participantes”.

Evaluación Médica

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

Examen de la Vista

Examen de sangre:

Biometría

Triglicéridos

Urea

Ácido úrico

Creatinina

Hemo

Coproparasitario

Glucosa
Colesterol
Placa radiológica del tórax
Costillas
Corazón
Diafragma
Pulmón

Evaluación Física

La mejor forma que tenemos que comprobar cualquier actividad que están realizando si va por un buen proceso o camino, en buscar una forma, lo más científicamente posible de medirla son los test físicos, como punto de partida, debemos saber que queremos evaluar, estableceremos una pruebas u otras que serán las pruebas físicas que rinden cada tres meses los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador.

Prueba de velocidad 6 carreras de 40m en 5.90 seg.

Para los árbitros centrales con 1 min de pausa después de cada carrera.

6 carreras de 40m en 5.80 seg.

Para los árbitros asistentes.

Prueba intermitente 24 carreras de 150m x30seg.30seg de pausa después de cada carrera.

Evaluación Académica

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

Prueba escrita sobre reglamentación

Prueba escrita sobre casuística

Evaluaciones Técnicas

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

Aptitud Física

La gran enciclopedia Larousse (GEL) define el término aptitud como “1.- Cualidad que hace que un objeto sea apropiado para un fin.- Der. Capacidad de obrar, ejecutar determinados actos, desempeñar una función o encargo, o realizar una cosa”.

Según Morehouse y Miller (1984), la aptitud implica una relación entre la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla.

El término aptitud física se hizo popular durante la Segunda Guerra Mundial e inicialmente tenía el exclusivo propósito de definir las capacidades físicas de los soldados a través de tests físicos.

Posteriormente, evolucionaría hasta introducirse en otros ámbitos de la sociedad, con la finalidad de aumentar la fuerza muscular, resistencia cardiovascular, pérdida de tejido adiposo, etc. (Montero y Goncalves, 1994).

En los últimos años, el concepto de aptitud física ha evolucionado hacia una nueva concepción, y eso queda patente en los cambios que realizan para seleccionar a estudiantes al ámbito deportivo.

Según (Martinez, 2002), en una orden No. 29, que se dio el 29 de octubre de 1982, por la que se regulan las pruebas de aptitud para el ingreso en los Institutos

Nacional de Educación Física de Barcelona-España que en su numeral dice: “9ª .- Las pruebas de aptitud física tenderán a evaluar la capacidad y condición física del alumnos y tendrá por objeto la superación de una conjunto de ejercicios propuestos por el tribunal, para valorar las cualidades físicas fundamentales de coordinación motriz, agilidad, potencia, resistencia y adaptación al medio ambiente”.

Para (Heyward, 2008) señala que: “La aptitud física es la capacidad de realizar actividades laborales, recreativas y cotidianas sin cansarse en forma desmedida”.

(Gutiérrez & Sira, 2008), manifiesta que: “La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas”.

Un término que conlleva a la aptitud física es la actividad física de la cual se puede señalar que para la Organización Mundial para la Salud –OMS, la actividad física es definida como “...cualquier movimiento producido corporalmente por la musculatura esquelética el cual se transforma en energía expandida”; sin embargo el término aptitud física se emplea para “designar un carácter intato”.

Piero (1951), lo define como “... el sustrato constitucional de una capacidad persistente a una capacidad, que dependerá del desarrollo natural de la aptitud, del ejercicio y, eventualmente, de la formación educativa solo la capacidad puede ser objeto de evaluación directa, ya que la aptitud es una virtualidad”.

El mismo autor señala que la capacidad es definida como “la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión.

Es difícil, dar una definición acertada de lo que se entiende por aptitud física, (Aragón, 1995), manifiesta que es “el conjunto e cualidades que le permiten a la persona desempeñar sus actividades cotidianas con el mínimo esfuerzo, logrando una recuperación total después de cada actividad, y que además le proveen una reserva de energía para enfrentar situaciones fuera de lo común, cuya exigencia va más allá de la rutina diaria”.

Parafraseando se puede decir que la aptitud es el nivel de rendimiento individual que tiene una persona, como una disposición o determinación adquirida por el sujeto que le facultara para ejercer una determinada acción con la mayor eficacia, esto tomando en consideración la genética de cada individuo.

Además, que el ser humano necesita un nivel mínimo de aptitud física para mantener su salud, se puede hacer referencia a esto el alto grado de obesidad que tienen los países desarrollados y las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, estas son la causa de la baja capacidad aeróbica y a la obesidad, ambas relacionadas con una mala aptitud física en general.

Evaluación de la Aptitud Física

Según (Heyward, 2008), se deben comprender varias áreas antes de planear y realizar las pruebas de aptitud física. Estas comprenden:

- Los componentes de la aptitud física que se deben evaluar
- Los objetivos de la prueba
- El orden de las pruebas y el ambiente en el que se realizan
- La validez, la fiabilidad y la objetividad de la prueba
- La evaluación con ecuaciones predictivas
- La administración y la interpretación de las pruebas.

Componentes de la Aptitud física

(Heyward, 2008). En el deporte es una responsabilidad principal evaluar cada componente de la aptitud física como son: resistencia cardiorrespiratoria, aptitud musculo esquelética, peso y composición corporal y flexibilidad física.

Resistencia cardiorrespiratoria

(Heyward, 2008). Los cinco componentes de la aptitud física, la resistencia cardio-respiratoria es la piedra angular para completar la salud y la aptitud física. Se define como la capacidad del corazón para obtener sangre rica en oxígeno a los músculos que trabajan, y es la habilidad física para mantener un ritmo constante de ejercicio sin llegar a un alto nivel de fatiga y cansancio.

La composición de la resistencia cardiovascular también incluye la capacidad que el cuerpo y el corazón han de eliminar el CO₂ procedente de los músculos y expulsarlo a través de los pulmones.

El ejemplo típico de la actividad física y los deportes que se relacionan con la resistencia cardio-vascular son correr, nadar, andar en bicicleta, caminatas y aeróbicos.

Aptitud Músculo esquelética

(Heyward, 2008), A menudo se confunde con la fuerza muscular, pero los beneficios que proporcionan son diferentes. La resistencia muscular se define como la capacidad de repetición del esfuerzo muscular.

La fuerza muscular se mide por el máximo de la fuerza o peso que un músculo o grupo muscular puede levantar y soportar en un solo esfuerzo, y está directamente relacionada con la cantidad y el tipo de ejercicios que el cuerpo realiza. Los

entrenamientos con pesas o fuerza son los únicos métodos para aumentar la masa muscular.

Una mayor cantidad de masa muscular consume muchas más calorías. Así, al aumentar tu masa muscular aumentarás tu capacidad para reducir tu grasa corporal.

Es por ello que además de permitir que ser más resistentes físicamente en tu vida cotidiana, el músculo es esencial para la pérdida de peso y debe ser una parte de tu rutina cuando realizas la dieta.

Peso y Composición Corporal

(Heyward, 2008), La composición corporal se ve en la proporción de grasa en el cuerpo en comparación con el nivel general de la masa corporal magra. Cuando la masa de grasa corporal es alta, se considera que hay sobrepeso u obesidad. Este alto contenido de grasa de racionamiento es una señal de una mayor propensión a desarrollar enfermedades coronarias, la diabetes, articulaciones y dolores de espalda, artritis y mayor riesgo de tendón-los accidentes y las lesiones musculares debido a la inactividad.

Flexibilidad Física

(Heyward, 2008), La flexibilidad es uno de los principales componentes de la aptitud física. No todas las personas tienen los mismos requisitos de flexibilidad, pero todo el mundo necesita un cierto grado de esta habilidad para hacer frente a la vida cotidiana

La flexibilidad en su forma más pura se define como la capacidad de mover las articulaciones de tu cuerpo a través de su gama completa de movimientos.

(Heyward, 2008) Cada persona tiene diferentes estructuras óseas y articulaciones que permiten diferentes tipos de flexibilidad. Sin embargo, mantener o aumentar la flexibilidad es esencial para proteger tus articulaciones, así como para reducir la aparición y los efectos de la artritis y de las lesiones musculares.

Aptitud Física y rendimiento físico

En el ámbito deportivo se debe tomar en cuenta y hacer una diferenciación entre la capacidad de rendimiento físico que necesita un sujeto común y corriente y la que necesita un árbitro en la actuación en un partido de fútbol.

Se puede decir que la aptitud física y rendimiento físico de cada persona es específica para su ocupación, porque a pesar de ser distintos: ambos podrían tener la misma capacidad absoluta.

Se toma en consideración una serie de ejercicios y tipos de entrenamientos para mejorar la aptitud física y articulada con el rendimiento físico, así como se detalla en la siguiente ilustración 3:

ILUSTRACIÓN N° 3 TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y MODOS DE EJERCICIOS APTITUD FÍSICA

Componente de la aptitud física	Tipo de entrenamiento	Modos de ejercicio
Resistencia cardiorrespiratoria	Ejercicio aeróbico	Caminata, trote, ciclismo, remo, escalinata, esquí de fondo simulado, danza aeróbica, ejercicio aeróbico con escalinata y actividad elíptica
Fuerza y resistencia muscular	Ejercicio de resistencia	Peso libre, ejercicios en máquina y ejercicios con cintas
Resistencia ósea	Ejercicio aeróbico y ejercicio de resistencia con tolerancia de peso	Caminata, trote, danza aeróbica, ejercicio aeróbico con escalinata, escalinata en máquina o banco, esquí de fondo simulado, peso libre y ejercicios en máquina
Composición corporal	Ejercicio aeróbico y ejercicio de resistencia	Los mismos modelos mencionados para la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza muscular
Flexibilidad	Ejercicio de estiramiento	Estiramiento estático, estiramiento con FNP, yoga, tai chi y pilates

FNP = facilitación neuromuscular propioceptiva.

Fuente: (Heyward, 2008)

El Rendimiento del árbitro

En la historia la definición de rendimiento deportivo se ha mencionado según (Billat, 2002), como se deriva de la palabra inglesa *parfomer*, en el año de 1839 lo que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *paformance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

Conforme a estas definiciones se puede decir que rendimiento deportivo es una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al individuo expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

La Real Academia Española da como su definición de rendimiento como (quees.la, 2015): “producto o utilidad que rinde o da alguien o algo”, “proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”, “cansancio: falta de fuerzas”; “sumisión, subordinación, humildad”; “obsequiosa expresión de la sujeción a la voluntad de otro en orden a servirlo o complacerle”.

Si uno acomete la tarea de definir el rendimiento deportivo, se da cuenta en primer lugar de que, tanto en la lengua cotidiana como en la terminología científica, el concepto de rendimiento se aplica a diferentes hechos de la realidad. Parece existir, no obstante, un amplio acuerdo en considerar como rendimiento deportivo el resultado de una acción o actividad deportiva. En este sentido, se consideran como rendimientos tanto los tiempos de 10,15 o 13,5 segundos obtenidos en una carrera de 100 metros lisos como de los 9,8 o 7,2 puntos para un ejercicio de barra fija o la victoria por 4-3 de un equipo de fútbol. A menudo se requiere también, para atribuir a una actividad deportiva la condición de rendimiento, que ésta satisfaga unos criterios de bondad convenidos o reconocidos, es decir, que los participantes la consideren “buena”, o bien que se asocie la ejecución de un rendimiento con un esfuerzo subjetivo. En este sentido, un salto de longitud de 5,50m se podría considerar como rendimiento en el contexto de una liga escolar, mientras que el mismo resultado, conseguido en el calentamiento previo a un Campeonato Juvenil, no sería valorado como rendimiento. Por ello, el rendimiento como resultado de la actividad deportiva se puede definir y utilizar como concepto desprovisto de valoración y como concepto valorativo. A veces, el rendimiento deportivo no se considera sólo el resultado de una actividad, sino que en su valoración y en la definición de su concepto se incluyen también el método y el esfuerzo individual que han conducido a este resultado, es decir, el proceso de rendir. En este sentido escribe, por ejemplo GABLER (1988,19): “Se entiende (aquí) por rendimiento deportivo, de un lado la realización de una actividad deportiva

asociada con el propio esfuerzo, de otro el resultado de estas actividades”.
(Martin, Carl, & Lehnertz, MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, 2007)

(Martin, Carl, & Lehnertz, MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, 2007), asimismo señala: “No obstante, WULF (1974,382 y ss.), entre otros, señala la discrepancia existente entre las distintas acepciones del concepto rendimiento que se utilizan en pedagogía. Menciona cuatro usos diferentes del concepto de rendimiento: (1) en el sentido de las exigencias que se plantean, (2) para denominar el proceso por el cual las exigencias se cumplen o no se cumple,(3) para caracterizar los resultados de un proceso de rendimiento y (4) para valorar el producto de una actividad”.

Para (Martin, Carl, & Lehnertz, MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, 2007) “El programa de entrenamiento que se ha de llevar a cabo resulta de la diferencia entre los objetivos de entrenamiento que se pretende alcanzar y el estado de rendimiento individual, determina el modo en que el estado de rendimiento deportivo evoluciona, y con ella el nivel de dicho rendimiento o el éxito que se puede alanzar en la actividad deportiva. Desde un punto de vista general, el entrenamiento deportivo tiene como propósito influir sobre el estado de rendimiento deportivo, dirigiéndolo hacia un objetivo”.

Los conceptos anteriores mencionan que el rendimiento en el caso particular del árbitro de fútbol profesional, es la capacidad de realizar una actividad en la que se desarrolle aspectos físicos, técnicos, psicológicos, tácticos, etc., que se tenga a disposición para llegar a alcanzar un resultado u objetivo.

Rendimiento Físico-deportivo

El modelo presentado por (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2004), sobre el rendimiento físico – deportivo, para llegar a su máximo nivel de performance se divide en cuatro fases y se basa en la creación de una base muy sólida y amplia,

para llegar al final del proceso a la cúspide, momento de la consecución de los mejores resultados deportivos.

En tres aspectos importantes se evidencia el rendimiento físico – deportivo, y son los que se detallan a continuación:

1. La formación integral de la persona.
2. Desarrollar posibilidades futuras de movimiento, al haberse adquirido los distintos engramas sensorio-motores básicos en la edad escolar.
3. Consecución de objetivos de alta cualificación a largo plazo, cuando el organismo humano esté preparado para soportar cargas máximas tanto de tipo físico como psicológico.
4. Crear una buena disposición al rendimiento, partiendo de la creación de un repertorio motriz amplio, que permita que la persona pueda realizar aquello que verdaderamente le agradece.

El modelo presentado en la mencionada obra, se basa en una pirámide en la que la base formada principalmente en la edad escolar en la que se desarrollan los fundamentos básicos de cada disciplina, en la que se detallan las fases a continuación:

ILUSTRACIÓN N° 4 MODELO PIRAMIDAL PARA LA CONSERVACIÓN DE MÁXIMO RENDIMIENTO FISICO-DEPORTIVO



En: (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2004)

Fase de fundamento.- también denominada fase de formación psicomotriz, en esta se desarrolla la preparación básica o preparación físico deportiva previa.

Fase de iniciación deportiva.- es la iniciación plena, en la que el individuo recorre por la gama de disciplinas deportivas.

Fase de especialización.- es esta fase el individuo sigue los procesos de detección y selección deportiva ya que cursa su etapa de adolescencia y culmina su orientación hacia una actividad física determinada en la que muestra una mayor predisposición para el rendimiento máximo.

Fase de alto rendimiento.- en la pirámide como se evidencia esta es la cúspide en donde todo el proceso culmina, en esta fase se distingue el verdadero número de deportistas que alcanzan el máximo de la disciplina. Esto es porque no todos los individuos tienen la predisposición orgánica y psicológica necesaria para ser sometidos a niveles de esfuerzo tan elevados.

Entrenamiento físico y rendimiento deportivo

Según lo manifiesta (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2004), el entrenamiento físico-deportivo puede ser aplicado de manera diferente atendiendo a los objetivos que se desean conseguir con el mismo, los cuales a su vez, viene condicionados por diferentes factores entre los que se destaca la población hacia la que va dirigido el entrenamiento.

Además, se indica que un entrenamiento debe estar enfocado al grupo de individuos al que va a ser dirigido el entrenamiento, ya sea este grupo de niños, adolescentes, adultos, ancianos, o personas con capacidades especiales; asimismo si se trata de hombre y mujeres.

Entre los objetivos que puede cubrir el entrenamiento se pueden mencionar los siguientes:

- Educativos
- Higiénicos

- De relación social
- De rendimiento

En el campo **educativo** se puede señalar los siguientes:

1. Alcanzar y mantener un desarrollo multilateral del individuo, que sirva como base para un entrenamiento físico-deportivo de alto rendimiento. Este objetivo es prioritario en tres circunstancias: durante la edad escolar, la primera vez que una persona decide entrenar, después de un largo período de tiempo inactivo o tras un período de transición (descanso) del deportista de alto nivel. Este desarrollo multilateral persigue una mejora orgánica generalizada, con un desarrollo de todos los órganos y sistemas corporales, incluyendo un fortalecimiento de los distintos grupos musculares.
2. Posibilitar el conocimiento teórico, por parte de la persona que se prepara en el entrenamiento físico, dado el hecho que tenga la capacidad de auto-entrenarse conociendo perfectamente qué es lo que hace bien o mal y por qué.

En los aspectos **higiénicos** se puede mencionar los siguientes:

1. Mejorar el estado de salud de la persona. Un nivel suficiente de desarrollo de cualidades físicas está relacionado con un mejor estado de salud. Por ejemplo, la realización de actividad física determina disminución de peso, sobre todo de tejido graso, lo cual puede resultar beneficioso para la salud.
2. Prevenir la aparición de lesiones y ayudar al tratamiento de aquéllas que se produzcan por el propio entrenamiento o por cualquier otra causa ajena al mismo. Así, está ampliamente demostrado que un nivel adecuado de fuerza en la musculatura o un correcto tono muscular, junto con un grado de elasticidad suficiente y una movilidad articular correcta, ayuda a prevenir lesiones del aparato locomotor. Igualmente, en el trabajo de

fuerza y flexibilidad, junto con el de coordinación intra e intermuscular, se encuentra la base de la rehabilitación de las lesiones.

3. Concienciar a la persona de la importancia de un estilo de vida activo, tanto por el bienestar personal que supone, dada la autonomía que un buen estado de forma física conlleva, como por la prevención de enfermedades crónicas degenerativas en cuyo desarrollo influye relativamente la falta de actividad física.

En la pertinente a la **de relación social**, tenemos los siguientes:

1. Ayudar a la integración de la persona dentro del grupo.
2. Desarrollar el espíritu de cooperación entre los componentes de un equipo, asegurando la conjunción entre ellos, con el fin de superar a un contrario.
3. Conseguir infundir correctos comportamientos sociales basados en el juego limpio, donde lo importante es la participación en la actividad física y no a obtención de la victoria al precio que sea.

En lo que se refiere a lo **de rendimiento**, se puede señalar los siguientes:

1. Conseguir y mantener un desarrollo físico específico determinado por las necesidades de la especialidad físico-deportiva practicada.
2. Aprender, perfeccionar y dominar las habilidades técnico-tácticas requeridas para la práctica de una actividad físico-deportiva concreta.
3. Desarrollar la capacidad volitiva necesaria para la realización de práctica física regular, basándose en crear una motivación elevada hacia la misma.
4. Conocer y aplicar los fundamentos de tipo biológico y teórico que permitan la consecución de un mayor rendimiento físico-deportivo.

Control del rendimiento deportivo

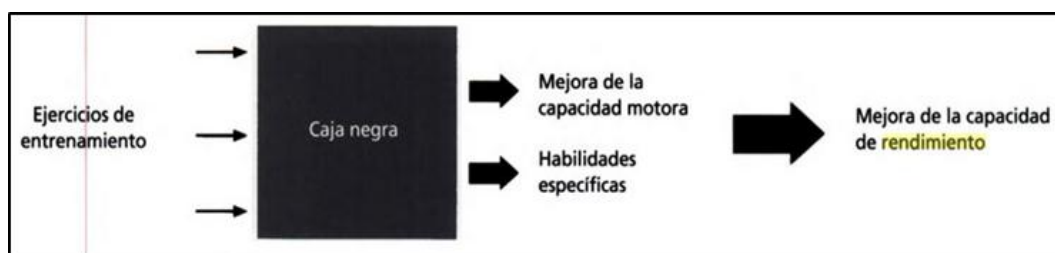
Según (Viru & Viru, 2003), el objetivo del control del rendimiento deportivo es proporcionar a los entrenadores de elite, médicos deportivos, los investigadores y

los estudiantes de posgrado los conocimientos relacionados de principios científicos utilizados en los métodos bioquímicos destinados al control del entrenamiento.

Argumentando se puede decir que a través de un control del rendimiento deportivo se puede analizar el empleo de diversos métodos de valoración de los cambios inducidos por el mismo, la evaluación de la carga de la sesión de entrenamiento (que incluye la evaluación del efecto del entrenamiento), el control sobre la influencia de los microciclos del entrenamiento, la valoración del rendimiento máximo, el control de la capacidad adaptativa del organismo y la oportuna determinación de los que puede llegar a provocar un sobreentrenamiento.

Los que ayudarán a solidificar las bases para dirigir y planificar el entrenamiento de los deportistas, lo cual permitirá, a su vez que el entrenamiento sea más eficaz. Los ejercicios que se determinen en un entrenamiento serán la clave o caja negra, es decir lo más importante, para mejorar las capacidades motoras, mejorar significativamente las habilidades específicas y culminará con la mejora de la capacidad de rendimiento físico, tal como se lo demuestra en la ilustración 5 a continuación:

ILUSTRACIÓN N° 5 CAJA NEGRA EN LA VÍA COGNITIVA PARA ENTENDER LA ESENCIA DEL ENTRENAMIENTO



Fuente: (Virus & Virus, 2003)

No obstante, en el entrenamiento rutinario del árbitro de fútbol profesional, los ejercicios de entrenamiento deben crear la posibilidad de mejora constante y generar las condiciones necesarias para mejorar el rendimiento físico que se aplica en lo posterior en el campo de juego al dirigir un partido de fútbol.

Además, que el entrenamiento contribuye un factor para mejorar la formación profesional del árbitro de fútbol, sin embargo al mejorar del rendimiento deportivo depende de varios factores.

Mediante el control del rendimiento deportivo podemos conocer que un deportista puede tener o no tener éxito en función de una serie de variables: genéticas, nutricionales, económicas, geográficas, de entrenamiento y formación, la posibilidad de entrenar con el material y en las instalaciones óptimas, la capacidad psicológica (para aguantar el estrés, la presión, de sacrificio...), incluso de tipo familiar o de amistades. Está a merced del deportista poder controlar su rendimiento y con dominar las cualidades mencionadas tendrá a su favor más posibilidades de triunfar.

Rendimiento de los árbitros y de los árbitros asistentes

El proceso de entrenamiento deportivo en el árbitro y los árbitros asistentes, debe tener premisas básicas como un análisis objetivo del rendimiento en los test físicos, estudios del análisis de desempeño en el desarrollo de su actividad arbitral en el campo de juego, un análisis de los programas de entrenamiento específicos y el desarrollo de pruebas físicas para las diferentes categorías y de acuerdo a la edad.

Así lo demuestra (Mallo, 2006), en su tesis doctoral, en donde menciona un modelo de análisis del rendimiento físico que representa una estructura en tres apartados que son:

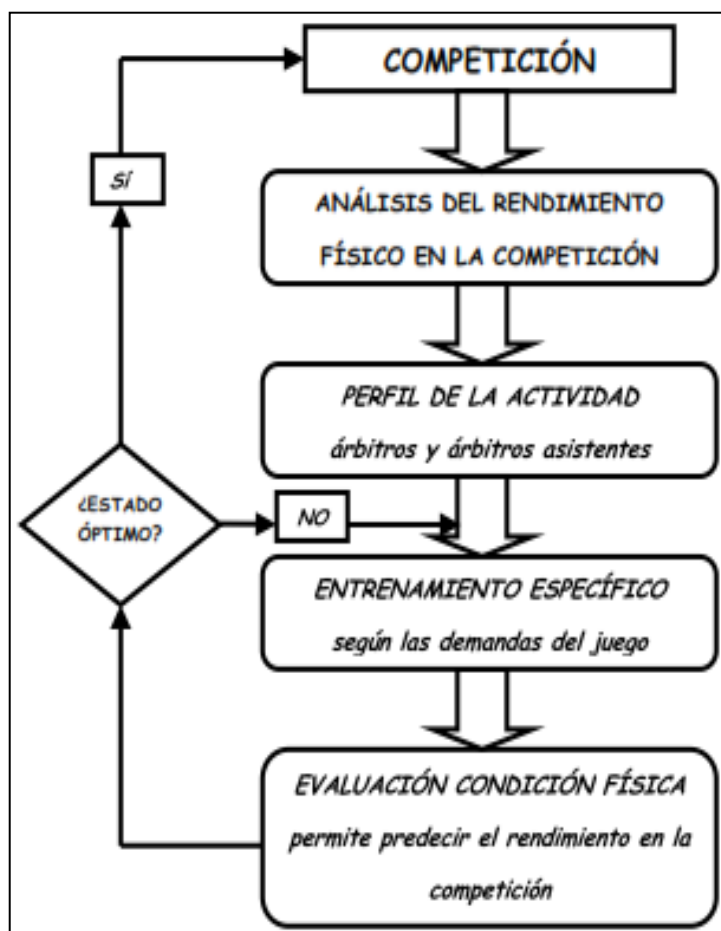
- Análisis de la participación en el juego.
- Análisis de la respuesta fisiológica durante la competición
- Valoración de la condición física

Basándose en el rendimiento físico el que representa la conducta motriz realizada por el árbitro durante los partidos de competición, denominándole actividad

cinemática y la respuesta que dicha actuación tiene en el organismo en la que se lleva a cabo una monitorización de la frecuencia cardiaca.

En el intento de optimizar el rendimiento de los árbitros y de los árbitros asistentes plantea dos estrategias de intervención con dos vías fundamentales para mejorar el proceso de entrenamiento, realizando una evaluación de la condición física de los jueces, determina el rendimiento físico de los árbitros y de los árbitros asistentes, así como lo muestra la ilustración 6, que según (Mallo, 2006) esta muestra de una manera esquemática la intervención, ya que se trata de un proceso abierto y sujeto a continuas retroalimentaciones del exterior, respetando siempre el objetivo primordial que es mejorar el rendimiento competitivo del árbitro y de los árbitros asistentes.

ILUSTRACIÓN N° 6 ESQUEMATIZACIÓN DEL PROCESO PARA MEJORAR RENDIMIENTO EN LOS ÁRBITROS



En: (Mallo, 2006)

No obstante, sin lugar a dudas para el mejoramiento del rendimiento del árbitro y de los árbitros asistentes se debe trabajar con un programa específico de entrenamiento para mejorar el rendimiento como se pretendió demostrar en el presente trabajo de investigación.

Posicionamiento Teórico Personal

En los conceptos anteriores de los autores enunciados dan a entender una estrecha relación que tiene la preparación física y el rendimiento de los árbitros del fútbol profesional responde a una función conjunta, no se puede hablar de una sola variable sino de las dos, por la siguiente razón: una buena preparación física, puede ser más seguro de excelente rendimiento en el campo de juego durante los 90 minutos, y en las evaluaciones físicas, sin descuidar la formación integral del árbitro, cultivando los valores humanos como son: la ética, la moral, también se puede decir el perfeccionamiento continuo de las personas encargadas en la preparación física de los árbitros y el rendimiento por cuanto el objetivo principal es para que sus decisiones sean oportunas, equitativas sin priorizar que sus sanciones son determinadas en milésimas de segundos, cabe manifestar que este trabajo de investigación está encaminado a sustentar con un manual de métodos de preparación física universal para todos los árbitros escalafonados y no escalafonados que practican esta disciplina tan difícil como es el arbitraje.

2.5. Hipótesis

(Hi) La preparación física si incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador, alcanzará niveles de excelencia en la preparación física y mejorara su preparación integral para el bien del referato ecuatoriano y del fútbol.

(Ho) La Preparación Física no incide en el Rendimiento del árbitro del futbol Profesional en el Campeonato Nacional de Futbol del Ecuador, no alcanzara

niveles de excelencia en la preparación física y mejorara su preparación integral para el bien del referato ecuatoriano y del fútbol.

2.6. Señalamiento de Variables

La preparación física en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador.

Variable Independiente

La preparación física

Variable Dependiente

El rendimiento del árbitro

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

El presente trabajo de investigación se encuentra relacionado con el método **cuantitativo**, ya que se utilizará una observación directa sobre la calidad, deficiencia en la preparación física del árbitro del fútbol profesional del Ecuador, que servirán como referencia para empezar este trabajo de investigación. Además nos presenta un enfoque cuantitativo en base al cálculo matemático que realizaré para sacar el resultado del porcentaje de la muestra.

Con el método cualitativo quiero buscar, mejorar la calidad de la preparación física del arbitraje del fútbol profesional del Ecuador.

Con el método **cuantitativo**, en el test físico que se aplicó se calculó y se obtuvo datos numéricos del porcentaje de la muestra de los árbitros. Estos valores nos dio datos muy claros sobre los objetivos a mejorar el desarrollo de la preparación física basados en el rendimiento. El paradigma crítico propositivo, consiste en analizar criticar el presente problema y dar una salida, proponer una solución, una propuesta para mejorar y dar como una alternativa de superación.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

La modalidad de la investigación está encaminada a mejorar el desarrollo de la preparación física, de los árbitros de fútbol directamente e indirectamente para algunos grupos sociales como son: social, cultural, educativo, deportivo, y en especial para el programa del buen vivir. El presente proyecto de investigación desarrollado se cumplió de acuerdo al formato del plan de proyecto de grado de Universidad Técnica de Ambato, la investigación es bibliográfica, de campo y responde a la modalidad de investigación.

Es documental, bibliográfica ya que se acudió a ellos para aplicar las diferentes teorías de conceptualización de diversos autores que estudian y discuten sobre la preparación física.

a) Investigación de campo

El presente trabajo de investigación se aplicó en las asociaciones provinciales de árbitros del Ecuador, puesto que es el lugar donde se producen los hechos, además el investigador tomó contacto en forma directa con el problema. Se aplicó en la investigación el método cualitativo, ya que se utilizó una observación directa sobre la calidad y deficiencia de las cualidades físicas en el árbitro del fútbol profesional del Ecuador, que sirvieron como referencia para empezar este trabajo de investigación. Además, nos presenta un enfoque cuantitativo en base al cálculo matemático que se realizó para sacar el porcentaje de la muestra.

Con el método cualitativo se buscó mejorar la calidad de la condición física y rendimiento del árbitro del fútbol profesional del Ecuador.

Con el método cuantitativo, se calculó y obtuvo datos numéricos del test físico aplicado a la respectiva muestra.

b) Investigación Documental Bibliográfica

La investigación en la parte teórica se consultó en: libros, revistas, artículos científicos, documentales, estadísticas, informes, tesis nacionales e internacionales, internet (google académico) oficiales para profundizar las conceptualizaciones basadas en las fuentes primarias y secundarias.

c) Investigación Experimental

El método experimental aplicado para la muestra en el presente trabajo de investigación, llegó a comprobar que no utilizan los métodos adecuados en la preparación física de los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

En la metodología de investigación también se consideró los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos, según el siguiente gráfico.

Este proyecto se apoyó sobre los siguientes tipos de información:

TABLA N° 5 NIVELES DE INVESTIGACIÓN

CARACTERÍSTICAS	NIVELES	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Conduce a la formulación de leyes. • Investigaciones más complejas que en los niveles anteriores. • Estudio altamente estructurado. • Responde al ¿por qué? (causalidad). • Permite predicciones estructuradas. • Análisis de correlación (sistema de variaciones). • Medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado. 	<p>EXPLICATIVO Con (hipótesis causales)</p> <p>ASOCIACIÓN DE VARIABLES con (hipótesis)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprobar experimentalmente una hipótesis. • Descubrir las causas de un fenómeno. • Detectar los factores determinantes de ciertos comportamientos. • Evaluar las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable. • Medir el grado de relación entre variables, en los mismos sujetos. • Determinar tendencias (modelos de comportamiento mayoritario)
<ul style="list-style-type: none"> • Permite predicciones rudimentarias. • De medición precisa. • Requiere de 	<p>DESCRIPTIVO con (Preguntas directrices o</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras.

<p>conocimiento suficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muchas investigaciones de este nivel tienen interés de acción social. • Metodología más flexible. • De mayor amplitud y dispersión. • Estudio poco estructurado. 	<p>hipótesis de trabajo)</p> <p>EXPLORATORIO Sin (hipótesis)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios. • Caracterizar una comunidad. • Distribuir datos variables considerados aisladamente. • Generar hipótesis. • Reconocer variables de interés investigativo. • Sondar un problema poco investigativo o desconocido en un contexto particular.
---	---	--

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador.

a) Nivel Exploratorio

La investigación estuvo encaminada en su primera parte en un nivel exploratorio debido a que en primer lugar fue necesario la observación lo que realizan en el campo de juego, en los entrenamientos de la preparación física, las evaluaciones de los test físicos que realizan los elementos del Departamento Técnico de preparación física de la Comisión Nacional de Árbitros.

b) Nivel Descriptivo

En este trabajo de investigación nos permite detallar las causas y efectos del problema, que en este caso es “La Preparación Física en el Rendimiento del Árbitro del Fútbol Profesional en el Campeonato Nacional de Fútbol”.

c) Nivel Asociación de Variables

Se determinó cual es el modelo de la preparación física, esto relaciona o determina con el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato

nacional de fútbol del Ecuador, relaciona directamente entre la variable independiente y la variable dependiente.

d) Nivel Explicativo

Identificado el problema de investigación se determina lo siguientes títulos y subtítulos, se propone objetivos, preguntas directrices, variables, un marco teórico, modelos de preparación física, entrenamientos, marco administrativo, interpretación de resultados y conclusiones y la propuesta alternativa como solución al problema.

3.4. Población y Muestra

TABLA N° 6 POBLACIÓN

No.	ASOCIACIÓN PROVINCIAL	No. De árbitros	TOTAL
1	Manabí	29	29
2	Guayas	92	92
3	Pichincha	61	61
4	Cotopaxi	12	12
5	Tungurahua	67	67
6	Chimborazo	36	36
7	Azuay	39	39
8	Esmeraldas	14	14
9	Cañar	22	22
10	Loja	14	14
11	Los Rios	21	21
12	Imbabura	13	13
13	El Oro	18	18
14	Paztaza	2	2
15	AEDAF	43	43
TOTAL		483	483

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa T., 2015.

La población sujeto a la investigación es el componente de las 15 asociaciones provinciales de árbitros del país, que están escalafonados en la Comisión Nacional de Árbitros que son un total de 483.

El universo de la población está en las diferentes provincias en donde se encuentra las asociaciones provinciales de árbitros escalafonados a nivel de las categorías que son: árbitros FIFA, Primera categoría A y B, Segunda, tercera y cuarta categoría.

Determinar la muestra

Considerando que la población a investigarse es numerosa compuesta por 483 árbitros de diferentes categorías se aplicó con un porcentaje de toda la población objeto de estudio, por la facilidad prevista de los dirigentes y con la finalidad de aumentar el grado de fiabilidad y además, disminuir el margen de error posible.

La fórmula para el cálculo de la muestra para esta investigación es la siguiente:

La fórmula de cálculo es:

$$n = \frac{N}{E^2 (N - 1) + 1}$$
$$n = \frac{483}{0,05^2 (483 - 1) + 1}$$

n= 219

3.5. Operacionalización de las Variables

3.5.1. Variable Independiente: La Preparación Física

TABLA N° 7 VARIABLE INDEPENDIENTE: LA PREPARACIÓN FÍSICA

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La preparación física es un proceso sistemático y progresivo primordial en el entrenamiento de un deportista en este caso de estudio el árbitro profesional de fútbol, orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas a través de ejercicios generales y específicos que desarrollen las cualidades motoras condicionales, coordinativas y derivadas que mejoran el rendimiento del árbitro de fútbol profesional en el desempeño de su labor.</p>	Proceso Sistemático	Conjunto organizado de datos	¿Se elabora en su asociación una ficha de seguimiento y datos sobre la evaluación de la preparación física?	<p>Evaluaciones: Test Físico</p>
	Entrenamiento	Carga física	¿Considera usted que la carga física en el entrenamiento está de acuerdo a los niveles de la preparación física que necesita el árbitro? ¿Considera que en el entrenamiento rutinario desarrolle las capacidades físicas condicionales?	
		Capacidades condicionales	¿Cree usted que la preparación física que usted realiza incide en la escala de valoración para el ascenso en el escalafón nacional de árbitros?	
	Ejercicios Generales	Metodología	¿Cree usted que con un manual de métodos teórico – práctico de la preparación física mejorará el rendimiento físico de los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador?	
		Arbitral	¿Considera usted que a la actividad arbitral se debe incrementar mayor número de horas en la preparación física para un mejor rendimiento en el campeonato nacional?	

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador, 2015

3.5.2. Variable Dependiente: El Rendimiento del Árbitro

TABLA N° 8 VARIABLE DEPENDIENTE: EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El rendimiento en el caso particular del árbitro de fútbol profesional, es la capacidad de realizar una actividad en la que se desarrolle aspectos físicos, técnicos, psicológicos, tácticos , etc., que se tenga a disposición para llegar a alcanzar un resultado u objetivo.	aspectos físicos aspectos técnicos aspectos tácticos aspectos psicológicos	Físico Ejercicio físico Elementos Métodos Estados emocionales	¿Cree usted que con la aplicación de una metodología teórico – práctica incida en los procesos físicos? ¿Considera usted que el árbitro de fútbol profesional debe mantener una condición física que le permita desarrollar su rendimiento en el campo de juego? ¿Considera usted que los factores externos como: dirigentes, periodistas deportivos, aficionados, etc., influye en el rendimiento del árbitro de fútbol profesional? ¿Cree usted la metodología aplicada en el entrenamiento influye en su rendimiento físico? ¿Considera usted que el factor psicológico es de vital importancia para la formación integral del árbitro profesional de fútbol?	Test Físico

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador, 2015.

3.6. Técnicas e Instrumentos Básicos de Recolección de Información

La aplicación del test y la información receptada a los árbitros escalafonados de la Comisión Nacional de Árbitros, se empleó para su posterior análisis estadístico.

Plan que se empleara para recoger información:

TABLA N° 9 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

No.	Pregunta	Respuesta
1	¿Quién investiga?	-El investigador: Abel Casa
2	¿Para qué?	-Para alcanzar los objetivos propuestos en este trabajo de investigación de los árbitros del fútbol profesional del Ecuador.
3	¿A qué personas están dirigidas?	-A los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador.
4	¿Cómo?	-Mediante un trabajo de investigación
5	¿Sobre qué aspectos?	- El modelo de preparación física que se basan los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador
6	¿Cuándo?	-Abril del 2015- noviembre del 2015
7	¿Lugar de recolección de la información?	-15 asociaciones provinciales del Ecuador Una vez a los árbitros del futbol profesionales del Ecuador
8	¿Cuántas veces?	-Una vez
9	¿Qué técnica de recolección?	-Evaluación Física
10	¿Qué instrumento?	-Un test físico

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia. Investigador, 2015.

3.7. Plan de Recolección de Información

La técnica es evaluación física y el instrumento es el test físico.

Aplicar estas técnicas e instrumentos de evaluación es muy importante para medir ciertos propósitos, pero no es el único, tiene muchos otros motivos, al menos en el entrenamiento deportivo.

La medición y la evaluación asumen un papel de capital importancia en el proceso enseñanza-aprendizaje y en el entrenamiento, puesto que permiten tener información confiable y de mucha validez.

A continuación definiremos algunos conceptos relacionados a la temática, sin pretender ser absolutistas en lo que a conceptos y definiciones se refiere:

Test físico

Es un instrumento de procedimiento o técnica usada para obtener una información. Por ejemplo el test físicos.

Los tests deportivos son pruebas que a través de las cuales se puede determinar cuantitativamente el grado de eficacia física y de habilidad de un deportista. Estos tests representan un instrumento valioso para la solución de múltiples problemas deportivos, pero no son más que un instrumento y no deben ser impuestos como una técnica exclusiva. Asimismo no es determinante para el rendimiento deportivo.

La medición en los test físicos es un proceso utilizado para recolectar información obtenida por el test, atribuyendo un valor numérico a los resultados (Bouzas y Gianninchi 1998: 19).

Por lo tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición

antropométrica. Según Clarence H. Nelson, citado por Flores (2000:19). La medición se refiere solamente a la descripción cuantitativa del sujeto. No implica juicio alguno sobre el valor del comportamiento que se ha medido. Una prueba o test físico puede determinar quién es aprobado y quien es suspendido.

3.8. Procesamiento de la Información

Codificación y tabulación los test físicos en hojas de Excel, facilita el programa informático para el mejor manejo de los datos.

Análisis de los resultados estadísticos.

Interpretar los resultados estadísticos a través de gráficos.

Comprobación de la hipótesis a través de los resultados obtenido de los test físicos realizados.

Definición de la Población

Definición de la Técnica

Elección del Instrumento

Diseñamos el instrumento a aplicar

Validamos el instrumento

Aplicamos el instrumento

Revisión de la información

Tabulamos la información

Graficamos

Analizamos la información

Interpretamos y elaboramos las conclusiones

Elaboramos las recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados

4.1.1. Resultados de la evaluación del test físico

Aplicados los Árbitros del Fútbol Profesional del Ecuador

TABLA N° 10 RESULTADO DE LAS EVALUACIONES FÍSICAS

No.	CATEGORIA	Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS							Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
1	1B	Bravo Juan Pablo	5,93	5,93	6,08	5,98	5,86	5,87	5,94	6	INSUFICIENTE	
2	1B	Muños Fabian	5,89	5,99	6,11	6,09	6	5,9	6,00	6	INSUFICIENTE	
3	1B	Rojas Klever	6,19	5,77	5,7	5,79	5,76	5,78	5,83	6	INSUFICIENTE	
4	1B	Salazar Nestor	6,17	5,77	5,79	5,8	5,76	5,8	5,85	6	INSUFICIENTE	
5	1B	Vera Sandro	6	5,99	6,1	6,03	5,98	5,93	6,01	6	INSUFICIENTE	
6	1B	Lara Jose	6	5,98	6,1	6,11	6,02	6,07	6,05	6	INSUFICIENTE	
7	2da	Acosta Bryan	5,91	5,69	6,65	5,59	5,71	5,75	5,88	6	INSUFICIENTE	
8	2da	Baca Wilmer	5,88	5,72	5,88	5,98	5,8	5,9	5,86	6	INSUFICIENTE	
9	2da	Bustamante Jorge	5,99	6,04	5,98	6	5,98	6,03	6,00	6	INSUFICIENTE	
10	2da	Ganazhapa Darwin	6,18	5,77	5,9	5,82	5,82	5,78	5,88	6	INSUFICIENTE	
11	2da	Pineda Pablo	5,92	5,88	5,8	5,9	5,88	5,52	5,82	6	INSUFICIENTE	
12	2da	Sangurima Edwin	5,82	5,87	5,81	5,78	5,84	5,89	5,84	6	INSUFICIENTE	
13	2da	Fernandez Frank	5,68	5,75	5,95	5,9	5,8	5,8	5,81	6	INSUFICIENTE	
14	2da	Fiallos David	5,91	5,81	5,77	5,88	5,68	5,78	5,81	6	INSUFICIENTE	
15	2da	Vasquez Edison	5,82	5,62	5,77	5,8	5,85	5,99	5,81	6	INSUFICIENTE	
16	2da	Zambrano Ronny	5,99	5,87	5,82	5,6	5,8	5,82	5,82	6	INSUFICIENTE	
17	3ra	Ponce Angel	6	5,75	5,95	5,5	5,9	5,94	5,84	6	INSUFICIENTE	
18	3ra	Posligua Carlos	5,43	6,2	6	6	6,33	6,05	6,00	6	INSUFICIENTE	
19	3ra	Torres Javier	6,05	5,8	6	5,75	5,62	5,99	5,87	6	INSUFICIENTE	
20	3ra	Gonzalez Rodrigo	5,92	5,84	5,83	5,84	5,87	5,65	5,83	6	INSUFICIENTE	
21	3ra	Infante Alex	5,87	5,74	5,82	5,76	5,85	5,86	5,82	6	INSUFICIENTE	
22	3ra	Lopez Byron	6,06	6,12	5,84	5,91	6,1	5,78	5,97	6	INSUFICIENTE	
23	3ra	Tamay Israel	5,7	5,72	6	5,88	5,99	5,7	5,83	6	INSUFICIENTE	
24	3ra	Maldonado Miguel	5,9	5,88	5,75	6,01	5,96	5,81	5,89	6	INSUFICIENTE	
25	3ra	Monar Pablo	5,83	5,95	5,85	5,93	6,01	5,85	5,90	6	INSUFICIENTE	
26	3ra	Monar Reyes Jhonathan	6,12	5,75	5,87	6	6,01	5,89	5,94	6	INSUFICIENTE	
27	3ra	Quimy Vicente	5,98	5,91	5,81	5,83	5,8	5,83	5,86	6	INSUFICIENTE	
28	4ta	Duran Jonathan	5,78	5,8	5,84	5,8	5,93	5,94	5,85	6	INSUFICIENTE	
29	4ta	Miño Walter	6,13	6,12	6,18	6,1	6	5,88	6,07	6	INSUFICIENTE	
30	2da	Campos Paul	5,98	6,01	5,78	6	6	5,9	5,95	6	INSUFICIENTE	
31	2da	Paspuel Pablo	5,97	5,99	5,89	5,98	6,02	5,98	5,97	6	INSUFICIENTE	
32	2da	Sanchez Jose	5,77	5,79	5,87	5,98	5,9	6,01	5,89	6	INSUFICIENTE	
33	2da	Perlaza Jose	5,64	5,68	5,78	5,87	5,98	5,98	5,82	6	INSUFICIENTE	
34	3ra	Carranza Lenin	6	5,86	5,87	5,87	5,98	5,89	5,91	6	INSUFICIENTE	
35	3ra	Mendoza Orlando	5,98	5,68	5,78	5,78	5,89	5,87	5,83	6	INSUFICIENTE	
36	3ra	Briceño Ronald	6	5,86	5,78	5,97	5,57	5,75	5,82	6	INSUFICIENTE	
37	4ta	Pulla Piero	5,98	5,67	6	6,01	5,98	5,87	5,92	6	INSUFICIENTE	
38	4ta	Solano Carlos	5,67	6,78	6	6,01	5,43	5,78	5,95	6	INSUFICIENTE	
39	4ta	Avila Juan	5,67	5,99	5,98	5,98	5,79	5,69	5,85	6	INSUFICIENTE	
40	4ta	Marca Jonathan	5,67	6	6,01	5,98	5,89	5,97	5,92	6	INSUFICIENTE	

No.	CATEGORIA	Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS							Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
41	4ta	Orrala Estalyn	5,95	5,87	5,76	5,9	5,97	5,98	5,91	6	INSUFICIENTE	
42	4ta	Quimis Richard	5,87	5,98	5,87	5,87	5,98	5,9	5,91	6	INSUFICIENTE	
43	4ta	Espinoza Carlos	5,76	5,89	5,78	5,98	5,79	5,91	5,85	6	INSUFICIENTE	
44	4ta	Gordillo Florencio	5,67	5,76	5,87	5,89	5,79	5,88	5,81	6	INSUFICIENTE	
45	4ta	Haro Hugo	5,76	5,87	5,77	5,69	5,97	5,79	5,81	6	INSUFICIENTE	
46	4ta	Lopez Allison	5,76	5,77	5,73	5,86	5,97	5,9	5,83	6	INSUFICIENTE	
47	1B	Alvares Jhon	5,5	5,7	5,64	5,66	5,73	5,68	5,65	7	REGULAR	
48	1B	Avila Wilson	5,57	5,77	5,68	5,67	5,75	5,72	5,69	7	REGULAR	
49	1B	Carriel Manuel	5,9	5,8	5,7	5,8	5,79	5,76	5,79	7	REGULAR	
50	1B	Quintero Fabricio	5,79	5,59	5,78	5,66	5,8	5,67	5,72	7	REGULAR	
51	1B	Sanchez Jaime	6,27	5,74	5,72	5,63	5,71	5,58	5,78	7	REGULAR	
52	1B	Sanchez Roberto	5,9	5,72	5,73	5,62	5,71	5,6	5,71	7	REGULAR	
53	1B	Vera Marlon	5,8	5,8	5,9	5,6	5,8	5,91	5,80	7	REGULAR	
54	1B	Acurio Crishian	5,28	5,41	5,98	5,89	5,72	5,8	5,68	7	REGULAR	
55	1B	Flores Ronald	5,4	5,42	5,7	5,7	5,74	5,84	5,63	7	REGULAR	
56	1B	Flores Roberto	5,67	5,74	5,68	5,76	5,83	5,6	5,71	7	REGULAR	
57	1B	Garcia Luis	5,48	5,72	5,78	5,7	5,82	5,7	5,70	7	REGULAR	
58	1B	Guagua Crithian	5,73	5,8	5,62	5,84	5,41	5,63	5,67	7	REGULAR	
59	1B	Marca Alex	5,77	5,74	5,77	5,73	5,84	5,72	5,76	7	REGULAR	
60	1B	Moreira Jhonny	5,77	5,74	5,67	5,73	5,84	5,78	5,76	7	REGULAR	
61	1B	Narvaez Edgar	5,77	5,73	5,82	5,76	5,64	5,71	5,74	7	REGULAR	
62	1B	Parr Guillermo	5,78	5,71	5,8	5,76	5,58	5,7	5,72	7	REGULAR	
63	1B	Vera Felix	5,59	5,6	5,6	5,64	5,69	5,7	5,64	7	REGULAR	
64	1B	Zambrano Fernando	5,6	5,57	5,67	5,85	5,62	5,64	5,66	7	REGULAR	
65	2da	Arevalo Wilson	5,59	5,6	5,61	5,71	5,9	5,68	5,68	7	REGULAR	
66	2da	Aspiazu Ronny	5,96	5,8	5,65	5,82	5,98	5,55	5,79	7	REGULAR	
67	2da	Bustamante Jimmy	5,8	5,91	5,58	5,61	5,98	5,8	5,78	7	REGULAR	
68	2da	Cando Jorge	5,6	5,64	5,92	5,49	6	5,8	5,74	7	REGULAR	
69	2da	Cardona Francisco	5,56	5,62	5,6	5,51	5,72	5,78	5,63	7	REGULAR	
70	2da	Carvajal Wilmer	5,86	5,8	5,82	5,68	5,63	5,8	5,77	7	REGULAR	
71	2da	Chafla Alejandro	5,66	5,7	5,72	5,5	5,52	5,82	5,65	7	REGULAR	
72	2da	Chamba Crithian	5,91	5,89	5,59	5,62	5,57	5,57	5,69	7	REGULAR	
73	2da	Cordova David	5,96	5,72	5,72	5,74	5,38	5,8	5,72	7	REGULAR	
74	2da	Granja Diego	5,93	5,8	5,6	5,48	5,78	5,46	5,68	7	REGULAR	
75	2da	Lupera Alejandro	5,77	5,81	5,7	5,63	5,76	5,98	5,78	7	REGULAR	
76	2da	Narvaez Victor	5,52	5,55	5,48	5,72	5,98	5,88	5,69	7	REGULAR	
77	2da	Nuñez Alex	5,8	5,85	5,79	5,9	5,53	5,79	5,78	7	REGULAR	
78	2da	Proaño Oscar	5,85	5,82	5,92	5,72	5,73	5,7	5,79	7	REGULAR	
79	2da	Reinoso Byron	5,8	5,64	5,79	5,47	5,93	6	5,77	7	REGULAR	
80	2da	Ruales Leonel	6,04	5,82	5,61	5,54	5,52	5,62	5,69	7	REGULAR	
81	2da	Tola Andres	5,62	5,76	5,71	5,59	5,54	5,58	5,63	7	REGULAR	
82	2da	Tola Alex	5,82	5,67	5,77	5,59	5,61	5,8	5,71	7	REGULAR	
83	2da	Toscano Roberto	5,5	5,59	5,73	5,7	5,57	5,59	5,61	7	REGULAR	
84	2da	Tualombo Juan	6,12	5,5	5,46	5,42	5,92	5,8	5,70	7	REGULAR	
85	2da	Urgiles Edwin	5,73	5,79	5,73	5,61	5,59	5,78	5,71	7	REGULAR	
86	2da	Vargas Oscar	5,98	5,76	5,48	5,52	5,62	5,74	5,68	7	REGULAR	
87	2da	Velastegui Diego	5,83	5,28	5,97	5,82	5,87	5,82	5,77	7	REGULAR	
88	2da	Villacis Marco	5,72	5,6	5,75	5,8	5,7	5,75	5,72	7	REGULAR	
89	2da	Zambrano Ruben	5,75	5,73	5,7	5,73	5,76	5,8	5,75	7	REGULAR	
90	2da	Aguirre Christian	5,7	5,92	5,29	5,62	5,72	5,9	5,69	7	REGULAR	

No.	CATEGORIA	Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS							Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
91	2da	Aragon Augusto	5,8	5,32	5,62	5,64	5,61	5,67	5,61	7	REGULAR	
92	2da	Arauz Welinton	5,65	5,72	5,91	5,9	5,82	5,78	5,80	7	REGULAR	
93	2da	Arboleda Andres	5,72	5,9	5,42	5,7	5,6	5,8	5,69	7	REGULAR	
94	2da	Basurto Carlos	5,81	5,51	5,44	5,76	5,91	5,67	5,68	7	REGULAR	
95	2da	Bravo Wilson	5,77	5,9	5,67	5,52	5,49	5,52	5,65	7	REGULAR	
96	2da	Camacho Gianni	5,85	5,42	5,4	5,72	5,62	5,87	5,65	7	REGULAR	
97	2da	Cereso Manuel	5,89	5,88	5,24	5,9	5,32	5,7	5,66	7	REGULAR	
98	2da	Colcha Javier	5,93	5,78	5,78	5,48	5,53	5,8	5,72	7	REGULAR	
99	2da	Herbas Jonathan	5,52	5,79	5,64	5,92	5,9	5,7	5,75	7	REGULAR	
100	2da	Macias Diego	5,97	5,95	5,98	5,88	5,52	4,44	5,62	7	REGULAR	
101	2da	Madero Mario	5,73	5,81	5,76	5,62	5,64	5,61	5,70	7	REGULAR	
102	2da	Meza Fabricio	5,81	5,57	5,69	5,75	5,82	5,57	5,70	7	REGULAR	
103	2da	Moran Dario	5,76	5,82	5,65	5,82	5,88	5,6	5,76	7	REGULAR	
104	2da	Novoa Byron	5,86	5,81	5,65	5,8	5,8	5,79	5,79	7	REGULAR	
105	2da	Orellana Jose	5,51	5,7	5,58	5,73	5,54	5,92	5,66	7	REGULAR	
106	2da	Palacios Paul	5,78	5,81	5,62	5,76	5,59	5,85	5,74	7	REGULAR	
107	2da	Piza Gustavo	5,85	5,82	5,28	5,66	5,55	5,47	5,61	7	REGULAR	
108	2da	Quiroz Chritopper	5,84	5,86	5,81	5,72	5,24	5,6	5,68	7	REGULAR	
109	2da	Quiroz Jose	5,89	5,88	5,72	5,62	5,59	5,9	5,77	7	REGULAR	
110	2da	Troya Luis	5,83	5,83	5,72	5,6	5,18	5,75	5,65	7	REGULAR	
111	2da	Tuarez Juan	5,94	5,6	5,68	5,53	5,83	5,68	5,71	7	REGULAR	
112	2da	Ugalde Carlos	5,99	5,83	5,63	5,61	5,78	5,82	5,78	7	REGULAR	
113	2da	Valladares David	5,8	5,78	5,91	5,78	5,86	5,49	5,77	7	REGULAR	
114	2da	Yambay Alex	5,9	5,76	5,66	5,79	5,81	5,84	5,79	7	REGULAR	
115	2da	Yepez Manuel	5,67	5,71	5,77	5,6	5,63	6	5,73	7	REGULAR	
116	3ra	Garcia Ericson	5,62	5,68	5,4	5,8	6	5,7	5,70	7	REGULAR	
117	3ra	Loor Luis	5,97	5,5	5,56	5,34	5,8	5,56	5,62	7	REGULAR	
118	3ra	Armijos Lenin	5,74	5,64	5,74	5,61	5,85	5,76	5,72	7	REGULAR	
119	3ra	Avila Danny	5,38	5,87	5,87	5,47	5,57	5,53	5,62	7	REGULAR	
120	3ra	Contento Galo	5,88	5,87	5,79	5,77	5,85	5,61	5,80	7	REGULAR	
121	3ra	Cuenca Christian	5,83	5,87	5,71	5,64	5,6	5,62	5,71	7	REGULAR	
122	3ra	Muñoz Willan	5,46	5,94	5,72	5,84	5,81	5,7	5,75	7	REGULAR	
123	3ra	Muñoz Walther	5,81	5,7	5,73	5,48	5,7	5,6	5,67	7	REGULAR	
124	3ra	Ramirez Julio	5,69	5,56	5,77	5,58	5,66	5,42	5,61	7	REGULAR	
125	3ra	Cumbicus Manuel	5,7	5,74	5,9	5,65	5,8	5,82	5,77	7	REGULAR	
126	3ra	Infante Juan	5,4	5,76	5,8	5,87	5,79	6	5,77	7	REGULAR	
127	3ra	Cardenas Fernando	5,84	5,9	5,82	5,86	5,6	5,73	5,79	7	REGULAR	
128	3ra	Choto Francisco	5,72	5,82	5,88	5,84	5,31	5,81	5,73	7	REGULAR	
129	3ra	Paída Marco	5,6	5,51	5,83	6	5,8	5,9	5,77	7	REGULAR	
130	3ra	Mosquera Janio	5,88	5,88	5,75	5,55	5,66	5,43	5,69	7	REGULAR	
131	3ra	Arizaga Christian	5,65	5,71	5,51	5,59	5,64	5,68	5,63	7	REGULAR	
132	3ra	Jimbo Stalyn	5,78	5,64	5,56	5,5	5,96	5,68	5,69	7	REGULAR	
133	3ra	Marquez Alvarado	5,72	5,77	5,77	5,82	5,88	5,74	5,78	7	REGULAR	
134	3ra	Suarez Silvia	5,86	5,73	5,67	5,77	5,71	5,82	5,76	7	REGULAR	
135	4ta	Ayala Alex	5,64	5,55	5,6	5,69	5,63	5,61	5,62	7	REGULAR	
136	4ta	Brito Lenin	5,64	5,65	5,7	5,6	5,66	6	5,71	7	REGULAR	
137	4ta	Calderon Raul	5,6	5,45	5,6	5,8	5,89	6,1	5,74	7	REGULAR	
138	4ta	Cardenas Edison	5,55	5,77	5,77	5,82	5,6	5,35	5,64	7	REGULAR	
139	4ta	Alarcon Fabricio	5,49	5,95	5,85	5,58	5,49	5,85	5,70	7	REGULAR	
140	4ta	Rueda Daniel	5,71	5,75	5,87	5,49	5,62	5,89	5,72	7	REGULAR	
141	4ta	Gonzales Dario	5,58	5,91	5,81	5,83	5,8	5,49	5,74	7	REGULAR	
142	4ta	Guaman David	5,68	5,48	5,72	5,57	5,55	5,7	5,62	7	REGULAR	
143	4ta	Moreno Romel	5,66	5,52	5,77	5,54	5,59	5,69	5,63	7	REGULAR	
144	4ta	Vasquez Byron	5,74	5,6	5,62	5,71	5,97	5,99	5,77	7	REGULAR	
145	4ta	Bonilla Klever	5,83	5,81	5,78	6,37	5,37	5,52	5,78	7	REGULAR	
146	4ta	Flores Juan	5,84	5,22	5,94	5,9	5,47	5,37	5,62	7	REGULAR	
147	4ta	Flores Jaime	5,48	5,43	5,48	5,67	5,94	5,64	5,61	7	REGULAR	
148	4ta	Haro Brayán	5,7	5,76	5,49	5,6	5,56	5,55	5,61	7	REGULAR	
149	4ta	Lozano Alexander	5,53	5,9	5,95	5,8	5,95	5,09	5,70	7	REGULAR	
150	4ta	Manobanda Marcelo	5,78	5,61	5,96	5,86	5,72	5,82	5,79	7	REGULAR	

No.	CATEGORIA	Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS							Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
151	4ta	Andocilla Kevin	5,78	5,67	5,78	5,77	5,88	5,91	5,80	7	REGULAR	
152	1B	Congo Franklin	5,62	5,54	5,45	5,51	5,71	5,54	5,56	8	BUENA	
153	1B	Hidalgo Angel	5,6	5,54	5,48	5,51	5,73	5,58	5,57	8	BUENA	
154	1B	Macias Jefferson	5,55	5,4	5,47	5,6	5,55	5,5	5,51	8	BUENA	
155	1B	Marin Rene	5,58	5,54	5,49	5,48	5,89	5,55	5,59	8	BUENA	
156	1B	Guerrero Denys	5,28	5,79	5,6	5,8	5,42	5,64	5,59	8	BUENA	
157	1B	Parraga jorge Luis	5,51	5,38	5,6	5,49	5,58	5,38	5,49	8	BUENA	
158	1B	Pincay Atty	5,6	5,42	5,6	5,47	5,47	5,4	5,49	8	BUENA	
159	1B	Salvatierra Michael	5,6	5,6	5,42	5,58	5,62	5,65	5,58	8	BUENA	
160	1B	Ulloa Angel	5,61	5,58	5,56	5,54	5,6	5,6	5,58	8	BUENA	
161	1B	Valdiviezo Ricardo	5,57	5,58	5,57	5,6	5,7	5,49	5,59	8	BUENA	
162	2da	Bravo Ely	5,6	5,73	4,99	5,5	5,52	5,56	5,48	8	BUENA	
163	2da	Cajamarca Guido	5,55	5,85	5,62	5,63	5,26	5,71	5,60	8	BUENA	
164	2da	CongoCristhian	5,42	5,72	5,76	5,48	5,4	5,69	5,58	8	BUENA	
165	2da	Lescano Adrian	5,62	5,68	5,48	5,71	5,3	5,44	5,54	8	BUENA	
166	2da	Rodriguez Raul	5,58	5,72	5,52	5,48	5,62	5,58	5,58	8	BUENA	
167	2da	Tapia Jose	5,26	5,82	5,6	5,39	5,45	5,36	5,48	8	BUENA	
168	2da	VacacelaDavid	5,56	5,58	5,7	5,46	5,46	5,34	5,52	8	BUENA	
169	2da	Arroyo Ruben	5,75	5,62	5,62	5,53	5,59	5,32	5,57	8	BUENA	
170	2da	Carreño Aldo	5,42	5,35	5,62	5,95	5,81	5,3	5,58	8	BUENA	
171	2da	Cedeño Leonardo	5,68	5,54	5,56	5,51	5,62	5,59	5,58	8	BUENA	
172	2da	Marquez Carlos	5,7	5,34	5,47	5,49	5,68	5,78	5,58	8	BUENA	
173	2da	Panezo Blancer	5,82	5,5	5,2	5,24	5,53	5,71	5,50	8	BUENA	
174	3ra	Herrera Angel	5,67	5,45	5,29	5,4	5,52	5,24	5,43	8	BUENA	
175	3ra	Lopez Ronny	5,65	5,49	5,6	5,47	5,63	5,54	5,56	8	BUENA	
176	3ra	Zambrano Carlos	5,55	5,45	5,26	5,47	5,55	5,56	5,47	8	BUENA	
177	3ra	Lima Jorge	5,85	5,63	5,54	5,54	5,44	5,43	5,57	8	BUENA	
178	3ra	Cuenca Santiago	5,2	5,8	5,7	5,54	5,61	5,62	5,58	8	BUENA	
179	3ra	Proaño Milton	5,63	5,62	5,6	5,62	5,61	5,45	5,59	8	BUENA	
180	3ra	Yanez Raymond	5,25	5,44	6,1	5,6	5,43	5,6	5,57	8	BUENA	
181	3ra	Guillen Christian	5,34	5,4	5,41	5,5	5,67	5,5	5,47	8	BUENA	
182	3ra	Vasquez Jose	5,6	5,64	5,56	5,5	5,48	5,68	5,58	8	BUENA	
183	3ra	Arizaga Henry	5,79	5,49	5,48	5,43	5,62	5,46	5,55	8	BUENA	
184	3ra	Carpio Tyron	5,64	5,49	5,47	5,46	5,71	5,37	5,52	8	BUENA	
185	3ra	Quiroz Darwin	5,55	5,45	5,63	5,35	5,47	5,48	5,49	8	BUENA	
186	4ta	Maldonado Moreno Miguel	5,34	5,5	5,43	5,48	5,63	5,62	5,50	8	BUENA	
187	4ta	Ali Roberto	5,45	5,42	5,38	5,57	5,35	5,34	5,42	8	BUENA	
188	4ta	Bermejo Claudio	5,64	5,34	5,48	5,43	5,41	5,43	5,46	8	BUENA	
189	4ta	Guazhambo Daniel	5,4	5,5	5,17	5,36	5,6	5,46	5,42	8	BUENA	
190	4ta	Parra geovany	5,25	5,78	5,28	5,97	5,36	5,38	5,50	8	BUENA	
191	4ta	Quispe Christian	5,36	5,3	5,55	5,7	5,75	5,83	5,58	8	BUENA	
192	4ta	Quispe Franklin	5,55	5,6	5,6	5,55	5,52	5,59	5,57	8	BUENA	
193	4ta	Sanchez Edison	5,36	5,3	5,52	5,7	5,75	5,8	5,57	8	BUENA	
194	4ta	Sari David	5,69	5,58	5,5	5,4	5,48	5,54	5,53	8	BUENA	
195	4ta	SichaJhon	5,42	5,4	5,64	5,43	5,71	5,44	5,51	8	BUENA	
196	4ta	GuamanKlever	5,64	5,6	5,79	5,28	5,21	5,8	5,55	8	BUENA	
197	4ta	Mera Willian	5,37	5,37	5,5	5,8	5,67	5,6	5,55	8	BUENA	
198	4ta	Rea Claudio	5,55	5,54	5,2	5,39	5,59	5,4	5,45	8	BUENA	
199	4ta	Allauca Diego	5,41	5,36	5,55	5,74	5,24	5,65	5,49	8	BUENA	
200	4ta	Barrigas Alexander	5,24	5,65	5,63	5,94	5,5	5,59	5,59	8	BUENA	
201	4ta	Lozano Anthony	5,7	5,62	5,7	5,9	5,28	5,38	5,60	8	BUENA	
202	3ra	Chiriboga Jeovanny	5,67	5,54	5,47	5,73	5,5	5,43	5,56	8	BUENA	
203	3ra	Flores Sergio	5,73	5,43	5,44	5,34	5,47	5,62	5,51	8	BUENA	
204	3ra	Guevara Arturo	5,43	5,42	5,44	5,44	5,78	6	5,59	8	BUENA	
205	1B	Alarcon Roberto	5,49	5,42	5,28	5,42	5,13	5,13	5,31	9	MUY BUENA	
206	1B	Albarrasin Luis	5,5	5,42	5,28	5,42	5,13	5,13	5,31	9	MUY BUENA	
207	2da	Aguas Byron	5,36	5,6	5,46	5,43	5,35	5,21	5,40	9	MUY BUENA	
208	3ra	Duran Christian	5,24	5,23	5,39	5,36	5,67	5,31	5,37	9	MUY BUENA	
209	3ra	Siguencia Edgar	5,33	5,23	5,33	5,49	5,45	5,5	5,39	9	MUY BUENA	
210	3ra	Poso Erik	5,24	5,34	5,6	5,39	5,38	5,22	5,36	9	MUY BUENA	

No.	CATEGORIA	Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS						Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
211	3ra	Albarracin Edwin	5,41	5,18	5,15	5,14	5,21	5,2	5,22	9	MUY BUENA
212	3ra	Galarza Homero	5,55	5,36	5,17	5,28	5,29	5,37	5,34	9	MUY BUENA
213	3ra	Leon Carlos	5,55	5,08	5,18	5,11	4,99	5,6	5,25	9	MUY BUENA
214	3ra	Minchala Pablo	5,33	5,18	5,22	5,16	5,16	5,63	5,28	9	MUY BUENA
215	4ta	Carrera Lorgio	5,31	5,23	5,21	5,34	5,6	5,31	5,33	9	MUY BUENA
216	4ta	Lozado Edgar	5,3	5,07	5,33	5,34	5,57	5,12	5,29	9	MUY BUENA
217	4ta	Garcia Christian	5,6	5,28	5,2	5,22	6,09	5	5,40	9	MUY BUENA
218	4ta	Inca Marlo	5,2	5,53	5,35	5,1	5,8	5,34	5,39	9	MUY BUENA
219	3ra	Sanchez Boriz	5,1	5,12	5,13	5,18	5,22	5,29	5,17	10	EXCELENTE

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

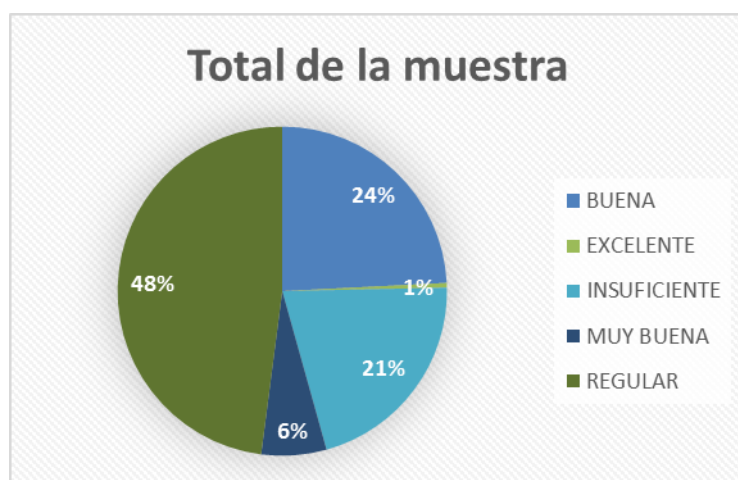


GRÁFICO N° 1 RESULTADO DE LAS EVALUACIONES FÍSICAS

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 1% de los árbitros del total de la muestra de 219 tiene una escala valorativa de: Excelente, el 6% tiene una valoración de: Muy Buena, el 21% tiene una valoración de Insuficiente, el 24% tiene una valoración de: Buena, y 48% una valoración de: Regular, sumando las dos escalas valorativas más bajas que tienen los árbitros tanto regular como insuficiente da un porcentaje muy elevado como es un 69%.

Interpretación

Se considera que un grupo muy pequeño de árbitros, que puede ser la tercera parte del total de la muestra poseen un estado físico aceptable y la gran mayoría tiene niveles bajos de la condición física.

TABLA N° 11 RESULTADOS TEST FÍSICOS ÁRBITROS PRIMERA B CENTRALES

Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS						Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
Bravo Juan Pablo	5,9	5,9	6,1	6	5,9	5,9	5,94	6	INSUFICIENTE
Muños Fabian	5,9	6	6,1	6,1	6	5,9	6,00	6	INSUFICIENTE
Rojas Klever	6,2	5,8	5,7	5,8	5,8	5,8	5,83	6	INSUFICIENTE
Salazar Nestor	6,2	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,85	6	INSUFICIENTE
Vera Sandro	6	6	6,1	6	6	5,9	6,01	6	INSUFICIENTE
Alvares Jhon	5,5	5,7	5,6	5,7	5,7	5,7	5,65	7	REGULAR
Avila Wilson	5,6	5,8	5,7	5,7	5,8	5,7	5,69	7	REGULAR
Carriel Manuel	5,9	5,8	5,7	5,8	5,8	5,8	5,79	7	REGULAR
Quintero Fabricio	5,8	5,6	5,8	5,7	5,8	5,7	5,72	7	REGULAR
Sanchez Jaime	6,3	5,7	5,7	5,6	5,7	5,6	5,78	7	REGULAR
Sanchez Roberto	5,9	5,7	5,7	5,6	5,7	5,6	5,71	7	REGULAR
Vera Marlon	5,8	5,8	5,9	5,6	5,8	5,9	5,80	7	REGULAR
Congo Franklin	5,6	5,5	5,5	5,5	5,7	5,5	5,56	8	BUENA
Hidalgo Angel	5,6	5,5	5,5	5,5	5,7	5,6	5,57	8	BUENA
Macias Jefferson	5,6	5,4	5,5	5,6	5,6	5,5	5,51	8	BUENA
Marin Rene	5,6	5,5	5,5	5,5	5,9	5,6	5,59	8	BUENA
Alarcon Roberto	5,5	5,4	5,3	5,4	5,1	5,1	5,31	9	MUY BUENA
Albarracin Luis	5,5	5,4	5,3	5,4	5,1	5,1	5,31	9	MUY BUENA

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

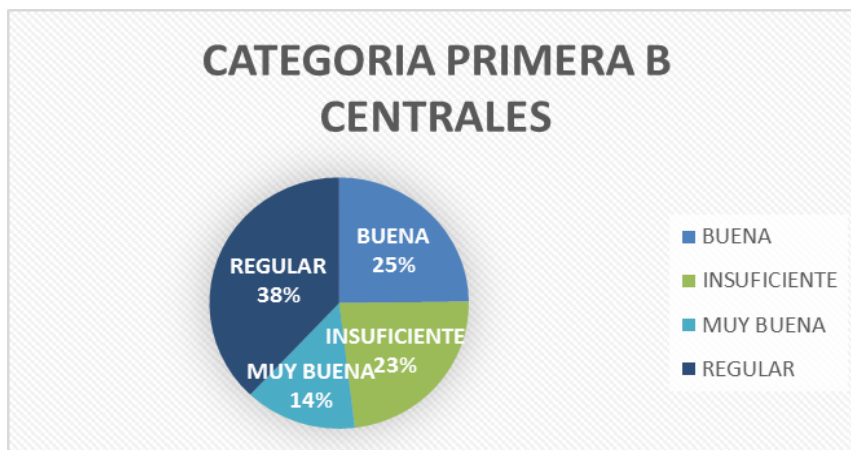


Gráfico n° 2 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS PRIMERA B CENTRALES

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 14% de árbitros de la primera B centrales tienen una escala valorativa de: Muy Buena, el 25% tiene una valoración de: Buena, el 38% una valoración de: Regular, un 23% una valoración de: Insuficiente, que sumados los dos niveles más bajos dan un total de: 61%.

Interpretación

De acuerdo a los porcentajes derivados en los árbitros de primera categoría B centrales se considera una elevada escala con niveles bajos en la condición física.

TABLA N° 12 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS PRIMERA B ASISTENTES

Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS						Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
Lara Jose	6	6	6,1	6,1	6	6,1	6,05	6	INSUFICIENTE
Acurio Crishian	5,3	5,4	6	5,9	5,7	5,8	5,68	7	REGULAR
Flores Ronald	5,4	5,4	5,7	5,7	5,7	5,8	5,63	7	REGULAR
Flores Roberto	5,7	5,7	5,7	5,8	5,8	5,6	5,71	7	REGULAR
García Luis	5,5	5,7	5,8	5,7	5,8	5,7	5,70	7	REGULAR
Guagua Crithian	5,7	5,8	5,6	5,8	5,4	5,6	5,67	7	REGULAR
Marca Alex	5,8	5,7	5,8	5,7	5,8	5,7	5,76	7	REGULAR
Moreira Jhonny	5,8	5,7	5,7	5,7	5,8	5,8	5,76	7	REGULAR
Narvaez Edgar	5,8	5,7	5,8	5,8	5,6	5,7	5,74	7	REGULAR
Parr Guillermo	5,8	5,7	5,8	5,8	5,6	5,7	5,72	7	REGULAR
Vera Felix	5,6	5,6	5,6	5,6	5,7	5,7	5,64	7	REGULAR
Zambrano Fernando	5,6	5,6	5,7	5,9	5,6	5,6	5,66	7	REGULAR
Guerrero Denys	5,3	5,8	5,6	5,8	5,4	5,6	5,59	8	BUENA
Parraga Jorge Luis	5,5	5,4	5,6	5,5	5,6	5,4	5,49	8	BUENA
Pincay Atty	5,6	5,4	5,6	5,5	5,5	5,4	5,49	8	BUENA
Salvatierra Michael	5,6	5,6	5,4	5,6	5,6	5,7	5,58	8	BUENA
Ulloa Angel	5,6	5,6	5,6	5,5	5,6	5,6	5,58	8	BUENA
Valdiviezo Ricardo	5,6	5,6	5,6	5,6	5,7	5,5	5,59	8	BUENA

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

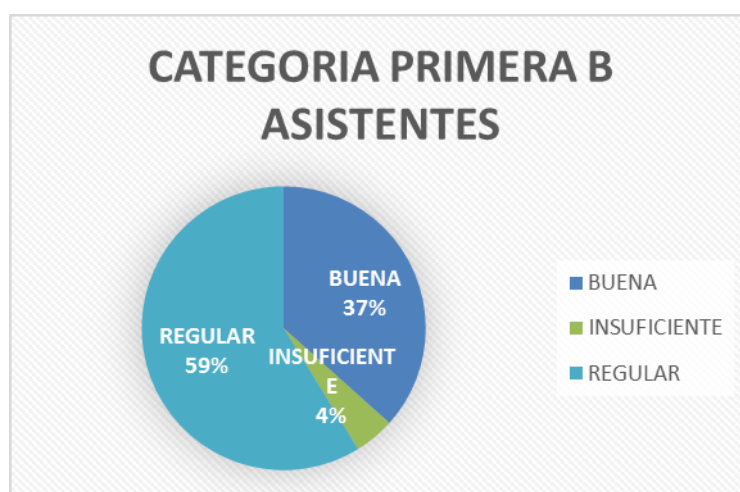


Gráfico n° 3 resultados TEST FÍSICO ÁRBITROS PRIMERA B asistentes

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 37% de árbitros de la primera B asistentes dan una escala valorativa de: Buena, el 59% da una escala de valoración de: Regular, y un 4% da una escala valorativa de: Insuficiente, Que sumado las dos escalas más bajas dan un total de: 63% de nivel bajo.

Interpretación

De acuerdo a los porcentajes obtenidos en los análisis de los árbitros de la primera B asistentes arroja un porcentaje muy preocupante de niveles bajos de la condición física.

TABLA N° 13 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS SEGUNDA CATEGORÍA

Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS						Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
Acosta Bryan	5,91	5,69	6,65	5,59	5,71	5,75	5,88	6	INSUFICIENTE
Baca Wilmer	5,88	5,72	5,88	5,98	5,8	5,9	5,86	6	INSUFICIENTE
Bustamante Jorge	5,99	6,04	5,98	6	5,98	6,03	6,00	6	INSUFICIENTE
Ganazhapa Darwin	6,18	5,77	5,9	5,82	5,82	5,78	5,88	6	INSUFICIENTE
Pineda Pablo	5,92	5,88	5,8	5,9	5,88	5,52	5,82	6	INSUFICIENTE
Sangurima Edwin	5,82	5,87	5,81	5,78	5,84	5,89	5,84	6	INSUFICIENTE
Fernandez Frank	5,68	5,75	5,95	5,9	5,8	5,8	5,81	6	INSUFICIENTE
Fiallos David	5,91	5,81	5,77	5,88	5,68	5,78	5,81	6	INSUFICIENTE
Vasquez Edison	5,82	5,62	5,77	5,8	5,85	5,99	5,81	6	INSUFICIENTE
Zambrano Ronny	5,99	5,87	5,82	5,6	5,8	5,82	5,82	6	INSUFICIENTE
Campos Paul	5,98	6,01	5,78	6	6	5,9	5,95	6	INSUFICIENTE
Paspuel Pablo	5,97	5,99	5,89	5,98	6,02	5,98	5,97	6	INSUFICIENTE
Sanchez Jose	5,77	5,79	5,87	5,98	5,9	6,01	5,89	6	INSUFICIENTE
Perlaza Jose	5,64	5,68	5,78	5,87	5,98	5,98	5,82	6	INSUFICIENTE
Arevalo Wilson	5,59	5,6	5,61	5,71	5,9	5,68	5,68	7	REGULAR
Aspiaz Ronny	5,96	5,8	5,65	5,82	5,98	5,55	5,79	7	REGULAR
Bustamante Jimmy	5,8	5,91	5,58	5,61	5,98	5,8	5,78	7	REGULAR
Cando Jorge	5,6	5,64	5,92	5,49	6	5,8	5,74	7	REGULAR
Cardona Francisco	5,56	5,62	5,6	5,51	5,72	5,78	5,63	7	REGULAR
Carvajal Wilmer	5,86	5,8	5,82	5,68	5,63	5,8	5,77	7	REGULAR
Chafra Alejandro	5,66	5,7	5,72	5,5	5,52	5,82	5,65	7	REGULAR
Chamba Cristhian	5,91	5,89	5,59	5,62	5,57	5,57	5,69	7	REGULAR
Cordova David	5,96	5,72	5,72	5,74	5,38	5,8	5,72	7	REGULAR
Granja Diego	5,93	5,8	5,6	5,48	5,78	5,46	5,68	7	REGULAR
Lupera Alejandro	5,77	5,81	5,7	5,63	5,76	5,98	5,78	7	REGULAR
Narvaez Victor	5,52	5,55	5,48	5,72	5,98	5,88	5,69	7	REGULAR
Núñez Alex	5,8	5,85	5,79	5,9	5,53	5,79	5,78	7	REGULAR
Proaño Oscar	5,85	5,82	5,92	5,72	5,73	5,7	5,79	7	REGULAR
Reinoso Byron	5,8	5,64	5,79	5,47	5,93	6	5,77	7	REGULAR
Ruales Leonel	6,04	5,82	5,61	5,54	5,52	5,62	5,69	7	REGULAR
Tola Andres	5,62	5,76	5,71	5,59	5,54	5,58	5,63	7	REGULAR
Tola Alex	5,82	5,67	5,77	5,59	5,61	5,8	5,71	7	REGULAR
Toscano Roberto	5,5	5,59	5,73	5,7	5,57	5,59	5,61	7	REGULAR
Tualombo Juan	6,12	5,5	5,46	5,42	5,92	5,8	5,70	7	REGULAR
Urgiles Edwin	5,73	5,79	5,73	5,61	5,59	5,78	5,71	7	REGULAR
Vargas Oscar	5,98	5,76	5,48	5,52	5,62	5,74	5,68	7	REGULAR
Velastegui Diego	5,83	5,28	5,97	5,82	5,87	5,82	5,77	7	REGULAR
Villacis Marco	5,72	5,6	5,75	5,8	5,7	5,75	5,72	7	REGULAR
Zambrano Ruben	5,75	5,73	5,7	5,73	5,76	5,8	5,75	7	REGULAR
Aguire Christian	5,7	5,92	5,29	5,62	5,72	5,9	5,69	7	REGULAR
Aragon Augusto	5,8	5,32	5,62	5,64	5,61	5,67	5,61	7	REGULAR
Arauz Welinton	5,65	5,72	5,91	5,9	5,82	5,78	5,80	7	REGULAR
Arboleda Andres	5,72	5,9	5,42	5,7	5,6	5,8	5,69	7	REGULAR
Basurto Carlos	5,81	5,51	5,44	5,76	5,91	5,67	5,68	7	REGULAR
Bravo Wilson	5,77	5,9	5,67	5,52	5,49	5,52	5,65	7	REGULAR
Camacho Gianni	5,85	5,42	5,4	5,72	5,62	5,87	5,65	7	REGULAR
Cereso Manuel	5,89	5,88	5,24	5,9	5,32	5,7	5,66	7	REGULAR
Colcha Javier	5,93	5,78	5,78	5,48	5,53	5,8	5,72	7	REGULAR
Herbas Jonathan	5,52	5,79	5,64	5,92	5,9	5,7	5,75	7	REGULAR
Macias Diego	5,97	5,95	5,98	5,88	5,52	4,44	5,62	7	REGULAR
Madero Mario	5,73	5,81	5,76	5,62	5,64	5,61	5,70	7	REGULAR
Meza Fabricio	5,81	5,57	5,69	5,75	5,82	5,57	5,70	7	REGULAR
Moran Darío	5,76	5,82	5,65	5,82	5,88	5,6	5,76	7	REGULAR
Novoa Byron	5,86	5,81	5,65	5,8	5,8	5,79	5,79	7	REGULAR
Orellana Jose	5,51	5,7	5,58	5,73	5,54	5,92	5,66	7	REGULAR
Palacios Paul	5,78	5,81	5,62	5,76	5,59	5,85	5,74	7	REGULAR
Piza Gustavo	5,85	5,82	5,28	5,66	5,55	5,47	5,61	7	REGULAR
Quiroz Chritopper	5,84	5,86	5,81	5,72	5,24	5,6	5,68	7	REGULAR
Quiroz Jose	5,89	5,88	5,72	5,62	5,59	5,9	5,77	7	REGULAR
Troya Luis	5,83	5,83	5,72	5,6	5,18	5,75	5,65	7	REGULAR
Tuarez Juan	5,94	5,6	5,68	5,53	5,83	5,68	5,71	7	REGULAR
Ugalde Carlos	5,99	5,83	5,63	5,61	5,78	5,82	5,78	7	REGULAR
Valladares David	5,8	5,78	5,91	5,78	5,86	5,49	5,77	7	REGULAR
Yambay Alex	5,9	5,76	5,66	5,79	5,81	5,84	5,79	7	REGULAR
Yepez Manuel	5,67	5,71	5,77	5,6	5,63	6	5,73	7	REGULAR
Bravo Ely	5,6	5,73	4,99	5,5	5,52	5,56	5,48	8	BUENA
Cajamarca Guido	5,55	5,85	5,62	5,63	5,26	5,71	5,60	8	BUENA
CongoCristhian	5,42	5,72	5,76	5,48	5,4	5,69	5,58	8	BUENA
Lescano Adrian	5,62	5,68	5,48	5,71	5,3	5,44	5,54	8	BUENA
Rodriguez Raul	5,58	5,72	5,52	5,48	5,62	5,58	5,58	8	BUENA
Tapia Jose	5,26	5,82	5,6	5,39	5,45	5,36	5,48	8	BUENA
VacacelaDavid	5,56	5,58	5,7	5,46	5,46	5,34	5,52	8	BUENA
Arroyo Ruben	5,75	5,62	5,62	5,53	5,59	5,32	5,57	8	BUENA
Carreño Aldo	5,42	5,35	5,62	5,95	5,81	5,3	5,58	8	BUENA
Cedeño Leonardo	5,68	5,54	5,56	5,51	5,62	5,59	5,58	8	BUENA
Marquez Carlos	5,7	5,34	5,47	5,49	5,68	5,78	5,58	8	BUENA
Panezo Blancer	5,82	5,5	5,2	5,24	5,53	5,71	5,50	8	BUENA
Aguas Byron	5,36	5,6	5,46	5,43	5,35	5,21	5,40	9	MUY BUENA

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

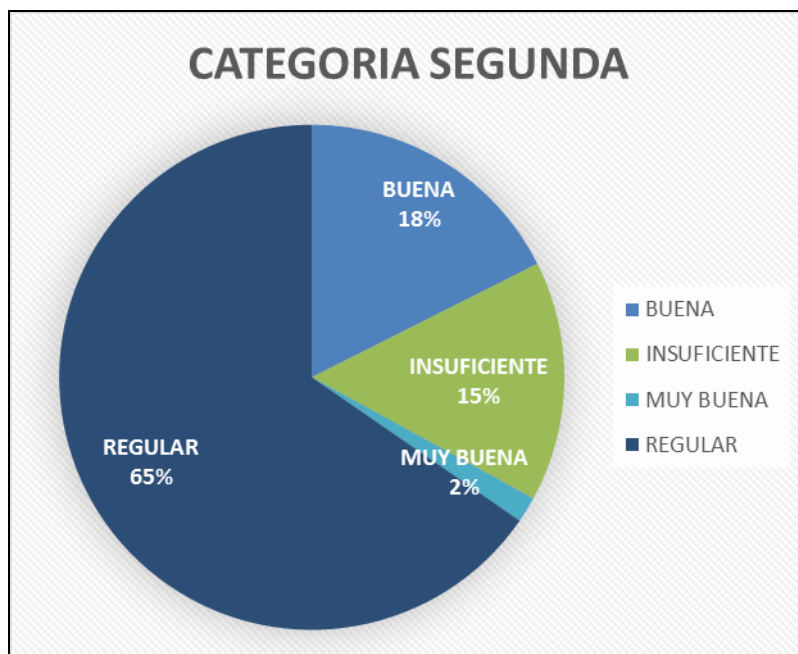


Gráfico n° 4 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS segunda categoría

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 2% de los árbitros de segunda categoría tienen una escala valorativa de: Muy Buena, el 65% tiene una escala valorativa de: Regular, el 18% tiene una escala valorativa de: Buena, y un 15%, con una escala valorativa de: Insuficiente, que sumado los dos niveles más bajos tanto el regular como el insuficiente da un: 80%.

Interpretación

De acuerdo a los porcentajes del análisis brota que sumado los dos valores de la escala valorativa da un total de 80% el nivel más bajo de la condición física de los árbitros de segunda categoría.

TABLA N° 14 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS TERCERA CATEGORÍA

Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS							Nota	Criterio de Evaluación	ESCALA
Ponce Angel	6	5,75	5,95	5,5	5,9	5,94	5,84	6	INSUFICIENTE	
Posligua Carlos	5,43	6,2	6	6	6,33	6,05	6,00	6	INSUFICIENTE	
Torres Javier	6,05	5,8	6	5,75	5,62	5,99	5,87	6	INSUFICIENTE	
Gonzalez Rodrigo	5,92	5,84	5,83	5,84	5,87	5,65	5,83	6	INSUFICIENTE	
Infante Alex	5,87	5,74	5,82	5,76	5,85	5,86	5,82	6	INSUFICIENTE	
Lopez Byron	6,06	6,12	5,84	5,91	6,1	5,78	5,97	6	INSUFICIENTE	
Tamay Israel	5,7	5,72	6	5,88	5,99	5,7	5,83	6	INSUFICIENTE	
Maldonado Miguel	5,9	5,88	5,75	6,01	5,96	5,81	5,89	6	INSUFICIENTE	
Monar Pablo	5,83	5,95	5,85	5,93	6,01	5,85	5,90	6	INSUFICIENTE	
Monar Reyes Jhonathan	6,12	5,75	5,87	6	6,01	5,89	5,94	6	INSUFICIENTE	
Quimy Vicente	5,98	5,91	5,81	5,83	5,8	5,83	5,86	6	INSUFICIENTE	
Carranza Lenin	6	5,86	5,87	5,87	5,98	5,89	5,91	6	INSUFICIENTE	
Mendoza Orlando	5,98	5,68	5,78	5,78	5,89	5,87	5,83	6	INSUFICIENTE	
Briceño Ronald	6	5,86	5,78	5,97	5,57	5,75	5,82	6	INSUFICIENTE	
Garcia Ericson	5,62	5,68	5,4	5,8	6	5,7	5,70	7	REGULAR	
Loor Luis	5,97	5,5	5,56	5,34	5,8	5,56	5,62	7	REGULAR	
Armijos Lenin	5,74	5,64	5,74	5,61	5,85	5,76	5,72	7	REGULAR	
Avila Danny	5,38	5,87	5,87	5,47	5,57	5,53	5,62	7	REGULAR	
Contento Galo	5,88	5,87	5,79	5,77	5,85	5,61	5,80	7	REGULAR	
Cuenca Christian	5,83	5,87	5,71	5,64	5,6	5,62	5,71	7	REGULAR	
Muñoz Willan	5,46	5,94	5,72	5,84	5,81	5,7	5,75	7	REGULAR	
Muñoz Walther	5,81	5,7	5,73	5,48	5,7	5,6	5,67	7	REGULAR	
Ramirez Julio	5,69	5,56	5,77	5,58	5,66	5,42	5,61	7	REGULAR	
Cumbicus Manuel	5,7	5,74	5,9	5,65	5,8	5,82	5,77	7	REGULAR	
Infante Juan	5,4	5,76	5,8	5,87	5,79	6	5,77	7	REGULAR	
Cardenas Fernando	5,84	5,9	5,82	5,86	5,6	5,73	5,79	7	REGULAR	
Choto Francisco	5,72	5,82	5,88	5,84	5,31	5,81	5,73	7	REGULAR	
Paida Marco	5,6	5,51	5,83	6	5,8	5,9	5,77	7	REGULAR	
Mosquera Janio	5,88	5,88	5,75	5,55	5,66	5,43	5,69	7	REGULAR	
Arizaga Christian	5,65	5,71	5,51	5,59	5,64	5,68	5,63	7	REGULAR	
Jimbo Stalyn	5,78	5,64	5,56	5,5	5,96	5,68	5,69	7	REGULAR	
Marquez Alvarado	5,72	5,77	5,77	5,82	5,88	5,74	5,78	7	REGULAR	
Suarez Silvia	5,86	5,73	5,67	5,77	5,71	5,82	5,76	7	REGULAR	
Herrera Angel	5,67	5,45	5,29	5,4	5,52	5,24	5,43	8	BUENA	
Lopez Ronny	5,65	5,49	5,6	5,47	5,63	5,54	5,56	8	BUENA	
Zambrano Carlos	5,55	5,45	5,26	5,47	5,55	5,56	5,47	8	BUENA	
Lima Jorge	5,85	5,63	5,54	5,54	5,44	5,43	5,57	8	BUENA	
Cuenca Santiago	5,2	5,8	5,7	5,54	5,61	5,62	5,58	8	BUENA	
Proaño Milton	5,63	5,62	5,6	5,62	5,61	5,45	5,59	8	BUENA	
Yanez Raymond	5,25	5,44	6,1	5,6	5,43	5,6	5,57	8	BUENA	
Guillen Christian	5,34	5,4	5,41	5,5	5,67	5,5	5,47	8	BUENA	
Vasquez Jose	5,6	5,64	5,56	5,5	5,48	5,68	5,58	8	BUENA	
Arizaga Henry	5,79	5,49	5,48	5,43	5,62	5,46	5,55	8	BUENA	
Carpio Tyron	5,64	5,49	5,47	5,46	5,71	5,37	5,52	8	BUENA	
Quiroz Darwin	5,55	5,45	5,63	5,35	5,47	5,48	5,49	8	BUENA	
Chiriboga Jeovanny	5,67	5,54	5,47	5,73	5,5	5,43	5,56	8	BUENA	
Flores Sergio	5,73	5,43	5,44	5,34	5,47	5,62	5,51	8	BUENA	
Guevara Arturo	5,43	5,42	5,44	5,44	5,78	6	5,59	8	BUENA	
Duran Christian	5,24	5,23	5,39	5,36	5,67	5,31	5,37	9	MUY BUENA	
Siguencia Edgar	5,33	5,23	5,33	5,49	5,45	5,5	5,39	9	MUY BUENA	
Poso Erik	5,24	5,34	5,6	5,39	5,38	5,22	5,36	9	MUY BUENA	
Albarracin Edwin	5,41	5,18	5,15	5,14	5,21	5,2	5,22	9	MUY BUENA	
Galarza Homero	5,55	5,36	5,17	5,28	5,29	5,37	5,34	9	MUY BUENA	
Leon Carlos	5,55	5,08	5,18	5,11	4,99	5,6	5,25	9	MUY BUENA	
Minchala Pablo	5,33	5,18	5,22	5,16	5,16	5,63	5,28	9	MUY BUENA	
Sanchez Boriz	5,1	5,12	5,13	5,18	5,22	5,29	5,17	10	EXCELENTE	

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

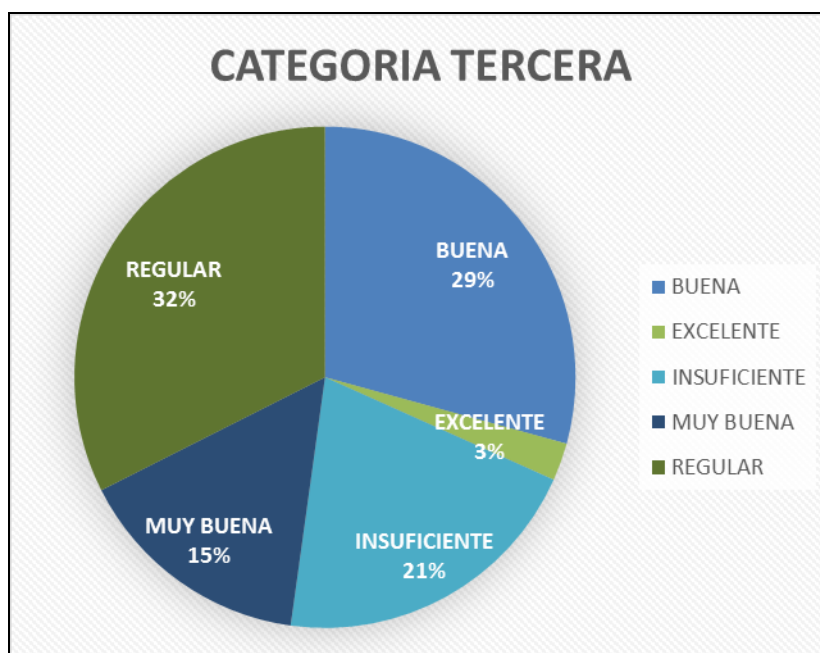


GRÁFICO N° 5 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS TERCERA CATEGORÍA

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 3% de árbitros de tercera categoría da la escala valorativa de: Excelente, un 15% da una escala valorativa de: Muy Buena, un 29% da una escala valorativa de: Buena, un 32% tiene una escala valorativa de: Regular, y un 21% finalmente con escala valorativa de: Insuficiente, Que sumando los dos niveles más bajos da un porcentaje del 53%.

Interpretación

De acuerdo a los porcentajes obtenidos y sumados tanto regular e insuficiente, se considera un nivel bajo de la condición física con un porcentaje obtenido de 53%.

TABLA N° 15 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS CUARTA CATEGORÍA

Apellidos y Nombre	6x40m SPRINTS				Nota			Criterio de Evaluación	ESCALA
Duran Jonathan	5,8	5,8	5,84	5,8	5,9	5,9	5,85	6	INSUFICIENTE
Miño Walter	6,1	6,1	6,18	6,1	6	5,9	6,07	6	INSUFICIENTE
Pulla Piero	6	5,7	6	6,01	6	5,9	5,92	6	INSUFICIENTE
Solano Carlos	5,7	6,8	6	6,01	5,4	5,8	5,95	6	INSUFICIENTE
Avila Juan	5,7	6	5,98	5,98	5,8	5,7	5,85	6	INSUFICIENTE
Marca Jonathan	5,7	6	6,01	5,98	5,9	6	5,92	6	INSUFICIENTE
Orrala Estalyn	6	5,9	5,76	5,9	6	6	5,91	6	INSUFICIENTE
Quimis Richard	5,9	6	5,87	5,87	6	5,9	5,91	6	INSUFICIENTE
Espinoza Carlos	5,8	5,9	5,78	5,98	5,8	5,9	5,85	6	INSUFICIENTE
Gordillo Florencio	5,7	5,8	5,87	5,89	5,8	5,9	5,81	6	INSUFICIENTE
Haro Hugo	5,8	5,9	5,77	5,69	6	5,8	5,81	6	INSUFICIENTE
Lopez Allison	5,8	5,8	5,73	5,86	6	5,9	5,83	6	INSUFICIENTE
Ayala Alex	5,6	5,6	5,6	5,69	5,6	5,6	5,62	7	REGULAR
Brito Lenin	5,6	5,7	5,7	5,6	5,7	6	5,71	7	REGULAR
Calderon Raul	5,6	5,5	5,6	5,8	5,9	6,1	5,74	7	REGULAR
Cardenas Edison	5,6	5,8	5,77	5,82	5,6	5,4	5,64	7	REGULAR
Alarcon Fabricio	5,5	6	5,85	5,58	5,5	5,9	5,70	7	REGULAR
Rueda Daniel	5,7	5,8	5,87	5,49	5,6	5,9	5,72	7	REGULAR
Gonzales Dario	5,6	5,9	5,81	5,83	5,8	5,5	5,74	7	REGULAR
Guaman David	5,7	5,5	5,72	5,57	5,6	5,7	5,62	7	REGULAR
Moreno Romel	5,7	5,5	5,77	5,54	5,6	5,7	5,63	7	REGULAR
Vasquez Byron	5,7	5,6	5,62	5,71	6	6	5,77	7	REGULAR
Bonilla Klever	5,8	5,8	5,78	6,37	5,4	5,5	5,78	7	REGULAR
Flores Juan	5,8	5,2	5,94	5,9	5,5	5,4	5,62	7	REGULAR
Flores Jaime	5,5	5,4	5,48	5,67	5,9	5,6	5,61	7	REGULAR
Haro Brayán	5,7	5,8	5,49	5,6	5,6	5,6	5,61	7	REGULAR
Lozano Alexander	5,5	5,9	5,95	5,8	6	5,1	5,70	7	REGULAR
Manobanda Marcelo	5,8	5,6	5,96	5,86	5,7	5,8	5,79	7	REGULAR
Andocilla Kevin	5,8	5,7	5,78	5,77	5,9	5,9	5,80	7	REGULAR
Maldonado Moreno Miguel	5,3	5,5	5,43	5,48	5,6	5,6	5,50	8	BUENA
Ali Roberto	5,5	5,4	5,38	5,57	5,4	5,3	5,42	8	BUENA
Bermejo Claudio	5,6	5,3	5,48	5,43	5,4	5,4	5,46	8	BUENA
Guazhambo Daniel	5,4	5,5	5,17	5,36	5,6	5,5	5,42	8	BUENA
Parra geovany	5,3	5,8	5,28	5,97	5,4	5,4	5,50	8	BUENA
Quisphe Christian	5,4	5,3	5,55	5,7	5,8	5,8	5,58	8	BUENA
Quisphe Franklin	5,6	5,6	5,6	5,55	5,5	5,6	5,57	8	BUENA
Sanchez Edison	5,4	5,3	5,52	5,7	5,8	5,8	5,57	8	BUENA
Sari David	5,7	5,6	5,5	5,4	5,5	5,5	5,53	8	BUENA
SichaJhon	5,4	5,4	5,64	5,43	5,7	5,4	5,51	8	BUENA
GuamanKlever	5,6	5,6	5,79	5,28	5,2	5,8	5,55	8	BUENA
Mera Willian	5,4	5,4	5,5	5,8	5,7	5,6	5,55	8	BUENA
Rea Claudio	5,6	5,5	5,2	5,39	5,6	5,4	5,45	8	BUENA
Allauca Diego	5,4	5,4	5,55	5,74	5,2	5,7	5,49	8	BUENA
Barrigas Alexander	5,2	5,7	5,63	5,94	5,5	5,6	5,59	8	BUENA
Lozano Anthony	5,7	5,6	5,7	5,9	5,3	5,4	5,60	8	BUENA
Carrera Lorgio	5,3	5,2	5,21	5,34	5,6	5,3	5,33	9	MUY BUENA
Lozado Edgar	5,3	5,1	5,33	5,34	5,6	5,1	5,29	9	MUY BUENA
Garcia Christian	5,6	5,3	5,2	5,22	6,1	5	5,40	9	MUY BUENA
Inca Marlo	5,2	5,5	5,35	5,1	5,8	5,3	5,39	9	MUY BUENA

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

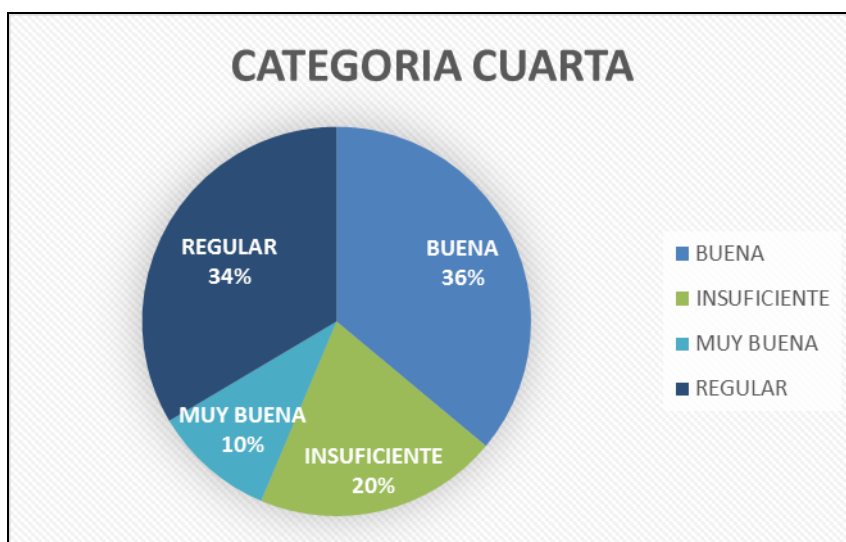


Gráfico n° 6 RESULTADOS TEST FÍSICO ÁRBITROS cuarta categoría

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Análisis

El 10% de los árbitros de cuarta categoría tienen una escala valorativa de: Muy Buena, un 36 % con una escala valorativa de: Buena, un 34% da una escala valorativa de: Regular, y un 20% da como final una escala valorativa de Insuficiente, que sumado las dos escalas valorativas más bajas da un porcentaje de: 54%.

Interpretación

De acuerdo al análisis realizado brota un porcentaje de 54% del nivel bajo de la condición física de los árbitros.

4.2. Verificación de la Hipótesis

El presente trabajo de investigación se realizó con la muestra de 219 árbitros, a los que se les aplicó el test físico, en la que participaron los árbitros escalafonados a nivel nacional de las 15 asociaciones de las diferentes provincias del Ecuador.

Prueba del Chi-Cuadrado

Chi Cuadrado de Pearson es una herramienta para pruebas de significación de la hipótesis de independencia estadística entre variables categoriales en tablas de contingencia, que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se requiere verificar.

Modelo Lógico

(Ho) La Preparación Física no incide en el Rendimiento del árbitro del fútbol Profesional en el Campeonato Nacional de Fútbol del Ecuador, no alcanzara niveles de excelencia en la preparación física y mejorara su preparación integral para el bien del referato ecuatoriano y del fútbol.

(Hi) La preparación física si incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador, alcanzará niveles de excelencia en la preparación física y mejorara su preparación integral para el bien del referato ecuatoriano y del fútbol.

Para la realización del Chi cuadrado se tomó en cuenta los resultados aleatorios del test físico aplicado a los árbitros escalafonados.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

1. Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

Nivel de significación

Se utiliza el nivel $\alpha = 0.05$ (5%) de error y al 95% de confianza.

Para decidir sobre de estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conocidos que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$gl = (2-1) (2-1)$ (grados de libertad = 2 columnas por 2 filas)

$gl = 1$ Resultado de la operación matemática

$gl = 3,8415$

$X^2_t = 3,8415$

Entonces con 1gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla un valor de 3,8415.

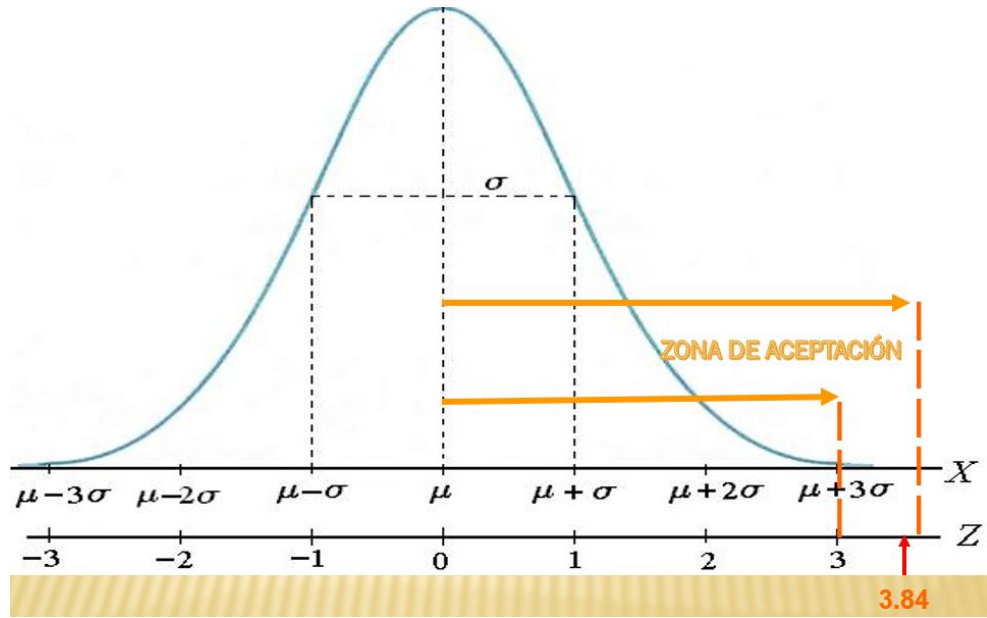
Zona de aceptación y rechazo

Tenemos 1gl y un nivel de 0.05% de error en la tabla de X^2 el valor de 3.84:

Por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa, es decir: la preparación física si incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador, alcanzará niveles de excelencia en la preparación

física y mejorara su preparación integral para el bien del referato ecuatoriano y del fútbol profesional.

GRÁFICO N° 7 CAMPANA DE GAUS



Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Cálculo de Chi-cuadrado

TABLA N° 16 CÁLCULO DE JI CUADRADO

FRECUENCIA OBSERVADA	O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
Insuficiente	46	24,57	21,43	459,32	18,70
Excelente	1	0,53	0,47	0,22	0,41
	47	25,10			19,10

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación estadística se obtuvo un 3.84 en el cálculo del Chi cuadrado, de lo que se concluyó que la preparación física si incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador.

De los resultados obtenidos del test físico aplicados a los árbitros de fútbol profesional se concluye que un porcentaje significativo tiene un bajo rendimiento físico, lo que influye en la conducción de un partido de fútbol y se evidencia la deficiente preparación física que practican.

Pese a que las personas encargadas de la preparación física desean realizar un trabajo en el rendimiento físico del árbitro de fútbol profesional, se concluye que existe falta de apoyo de las autoridades de turno, en la capacitación continua de los preparadores físicos.

Finalmente, se concluye que los preparadores físicos no poseen un manual de métodos teórico-práctico de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador para mejorar el rendimiento físico del árbitro ecuatoriano.

5.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda a los árbitros del fútbol profesional del Ecuador, concientizar acerca de la importancia de la preparación física, ya que esta incide en el rendimiento del árbitro del fútbol profesional en el campeonato nacional de fútbol del Ecuador.

Se recomienda a los preparadores físicos de cada provincia se capaciten sobre nuevos e innovadores métodos de preparación física, para así llevar un entrenamiento deportivo motivante y que este se refleje en el rendimiento del árbitro no únicamente en los test físicos sino también en la conducción de un partido de fútbol.

Se recomienda a las autoridades y directivos de turno, se preocupen de la capacitación continua de los preparadores físicos a nivel nacional, para que con bases sólidas preparen a los árbitros no solo en el ámbito de la preparación física, sino que trascienda en los aspectos: académico, psicológico, técnico y táctico.

De lo antes enunciado se desprende la necesidad de que se elabore un manual de métodos teórico-práctico de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador, para mejorar el rendimiento físico del árbitro ecuatoriano.

CAPÍTULO VI

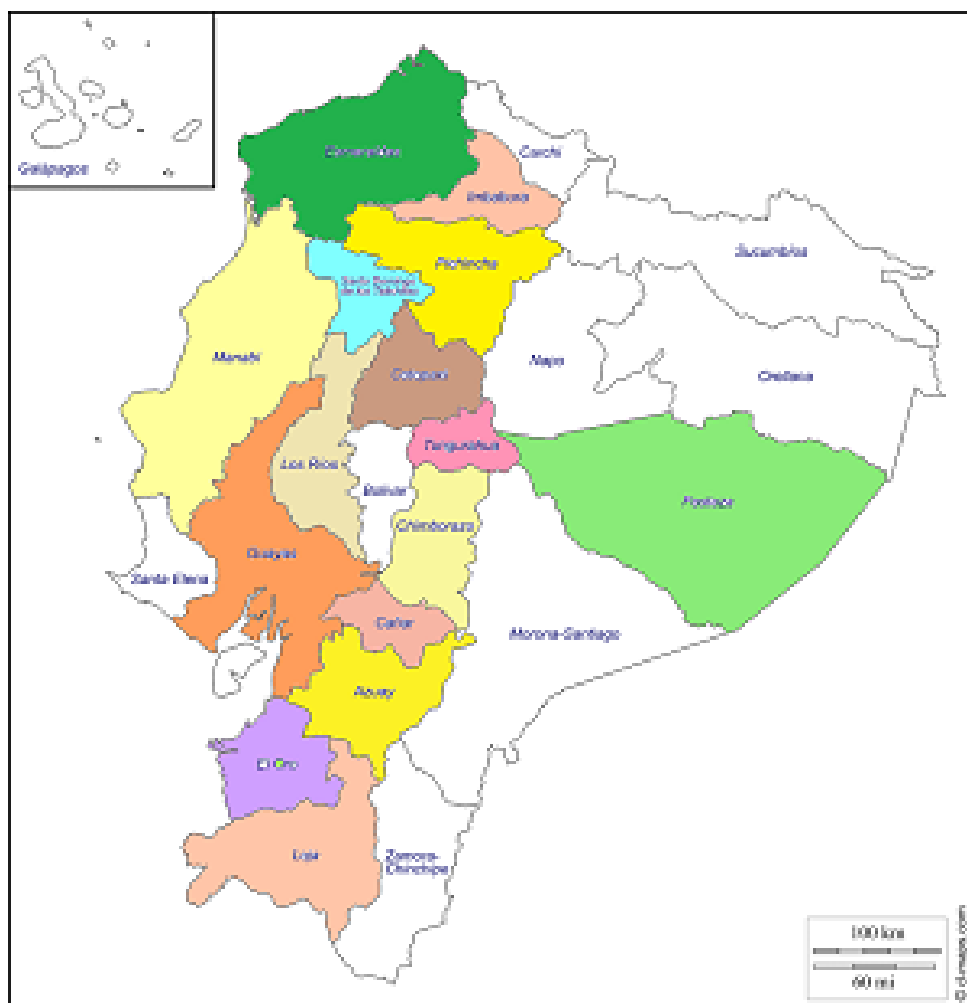
PROPUESTA

TEMA: MANUAL DE MÉTODOS TEÓRICO PRÁCTICO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, PARA DESARROLLAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DEL FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR.

6.1. Datos informativos

Institución: Asociación Ecuatoriana de Árbitros Fútbol

ILUSTRACIÓN N° 7 UBICACIÓN EN MAPA DE ASOCIACIONES PROVINCIALES Y CANTONALES DEL ECUADOR



En: <https://www.google.com.ec/searchmap>

TABLA N° 17 ASOCIACIONES PROVINCIALES Y CANTONALES

Provincias:	Ciudades:
Azuay	Cuenca
Cañar	Azogues
Cotopaxi	Latacunga
Chimborazo	Riobamba
Esmeraldas	Esmeraldas
Guayas	Guayaquil
Imbabura	Ibarra
Manabí	Portoviejo y Manta
Loja	Loja
El Oro	Machala
Los Ríos	Los Ríos
Pichincha	Quito
Santo Domingo De Los Tsáchilas	Santo Domingo
Pastaza	Puyo
Tungurahua	Ambato

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

País: Ecuador

Clase de institución: Autónoma

Beneficiarios: Árbitros De Fútbol Profesional Del Ecuador

Tiempo de la investigación y ejecución del trabajo

Inicio: Abril 2015

Fin: Noviembre 2015

Responsable de la investigación: Lcdo. Abel Casa T.

6.2. Antecedentes de la propuesta

El arbitraje de fútbol profesional en el Ecuador y en el mundo que practica el fútbol y son afiliados a la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), es considerada como una disciplina deportiva incomprendida que practica un porcentaje mínimo de personas, que los actores internos como son los jugadores, y actores externos como dirigentes, periodistas, público en general, son grupos que con mucha facilidad critican, sin conocer la realidad como se practica en el campo de juego, con estos antecedentes recalcados con mucha razón los árbitros

del fútbol profesional deben estar mejor preparados hoy en día, tanto físicamente, como en lo técnico y táctico, demostrando un arbitraje de calidad en el campo de juego, haciendo mucha relevancia las cualidades físicas: resistencia, velocidad, fuerza flexibilidad y coordinación, otras, en donde ponen gran esfuerzo físico según la intensidad del partido, por estas circunstancias el árbitro de fútbol tiene que buscar, desarrollar un trabajo con nuevos métodos de preparación física.

Lamentablemente el poco interés que demuestran los dirigentes de turno en la administración y coordinación de este cuerpo colegiado, no brinda el apoyo necesario para que las personas que están encargadas de los árbitros como los preparadores físicos tenga constantes actualizaciones de conocimientos y conlleva a tomar otras alternativas relevantes apropiadas en el desarrollo de la preparación física.

6.3. Justificación de la propuesta

Los árbitros del fútbol profesional del Ecuador es un ente fundamental dentro del desarrollo de un partido de fútbol no aficionado y aficionado mucho más en el fútbol rentado a nivel de nuestro país y del mundo entero, por esta razón es necesario tomar muy en cuenta también a este grupo social que son dejado de lado, y no son bien visto y apoyados por los entes deportivos, como son los futbolistas, siendo como un deportista más en rectángulo de juego, que hoy en día su preparación física tiene que ser a tiempo completo, y con un equipo multidisciplinario al frente de ellos para así el país tenga árbitros de elite en el torneo doméstico y a nivel internacional, considerando que existe el recurso humano en el país, la Comisión Nacional de Árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol que regenta y coordina, directamente, y quien tiene la obligación de actualizar constantemente y preparar al árbitro, desarrollando seminarios, talleres, cursos etc. ,sobre la preparación física, por toda esta razón el objetivo es **proponer** un manual de métodos, con la actualización de métodos teóricos y prácticos de preparación física para mejorar el rendimiento físico, que es una propuesta alternativa, como un **aporte** al mejoramiento del proceso

enseñanza - aprendizaje en el desarrollo de la preparación física en las categorías formativas del arbitraje.

La **importancia** que tiene la propuesta es que se va a dotar a los preparadores físicos de las diferentes provincias un Manual de Métodos sobre la Preparación Física de los árbitros del fútbol profesional, y de esta forma lograr unificar la metodología y actualizar la preparación física de los hombres que imparten justicia en el rectángulo del campo de juego.

6.4. Objetivos de la propuesta

6.4.1. Objetivo general

Elaborar un manual de métodos de entrenamiento de la preparación física teórico práctico a los árbitros del fútbol profesional del Ecuador, aplicar mediante el coordinador u los preparadores físicos encargado de las provincias.

6.4.2. Objetivos específicos

Ofrecer un manual de métodos de entrenamiento de preparación física con conocimientos actualizados y una metodología de entrenamiento físico con una planificación de acorde a sus necesidades.

Dar a conocer un manual de métodos de entrenamiento de la preparación física a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros.

Aplicar los métodos de entrenamiento de la preparación física en una planificación anual de preparación a los árbitros de futbol profesional del Ecuador.

6.5. Análisis de factibilidad

El manual de métodos de preparación física para árbitros de fútbol profesionales del Ecuador desde el punto de vista didáctico y metodológico se considera que tiene un alto criterio de factibilidad que utilizaremos en la preparación física, de esta manera se contribuye en el mejoramiento del rendimiento e incluso un adecuado desempeño en el campo de juego, el presente manual contó con una amplia bibliografía sobre el tema.

Políticas a implementarse

Las políticas a implementarse en los árbitros del fútbol profesional antes, durante la ejecución de la propuesta son:

Manual de métodos como consulta para la enseñanza y desarrollo de la preparación física del árbitro y el desempeño profesional en el fútbol del Ecuador.

En caso de realizar correcciones o ampliaciones de preparación física de los árbitros será de mutuo acuerdo para realizarlo.

Una vez aplicado esta propuesta se realizará la evaluación de resultados de cada una de las asociaciones provinciales de país.

El investigador responsable debe hacer ajustes en caso de existirlo, y serán plasmadas en la propuesta de manual de métodos.

Una vez aprobado el manual de métodos de preparación física para árbitros profesionales de fútbol del Ecuador, por el tribunal de revisores de la Universidad Técnica de Ambato, se debe difundir el mismo y aplicar con el fin de obtener los resultados esperados.

Aspecto socio cultural

Se promueve la transformación del entorno social y cultural dando un espacio a todos sus integrantes en función de su actividad.

Estos cambios se dan por una reorganización útil en el aspecto de la actividad humano, que permite mejorar el rendimiento de la preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, conociendo nuevos métodos de entrenamiento de la preparación física.

En el asunto social contempla la estructuras de las asociaciones, clases, mejorando los valores humanos, por lo tanto se puede decir que en lo económico las asociaciones grandes de árbitros donde existen equipos de fútbol de primera, hay mucha diferencia que los instructores son mejor pagados y con conocimientos actualizados.

6.6. Fundamentación Científica - Teórica

La disciplina de arbitraje es muy compleja, exigente e incomprensible que se requiere de una mejor preparación física, con una mejor planificación con conocimientos pedagógicos y así contar con un estado físico de excelencia calidad desarrollando las capacidades físicas como son: velocidad, resistencia fuerza, flexibilidad y otras, que son las más fundamentales y también se puede contar con estrategias importantes en el arbitraje de fútbol como son: la técnica arbitral, táctica arbitral, y el sistema arbitral que se emplea en cada uno de los partidos de fútbol que es designado, con todo esto y una buena planificación desarrollara con éxito un partido de fútbol.

Para elaborar un manual de métodos de entrenamiento de la preparación física contamos con un sinnúmero de planes y programas para aplicar en las capacidades físicas, revisando las bibliografías encontramos definiciones que podemos entender de una mejor manera posible.

Son formas o programas que se utiliza para el desarrollo de las capacidades físicas de los árbitros de fútbol, se refiere a las distintas maneras que el profesor debe llegar y el entrenado debe poner el interés y el trabajo físico.

ASOCIACIÓN ECUATORIANA DE ÁRBITROS



MANUAL DE MÉTODOS TEÓRICO PRÁCTICO PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DEL FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR

Autor: Lcdo. Serafín Abel Casa Tapia

Ecuador 2015

Prefacio

La intención de este manual es elaborar un compendio sobre una investigación, una planificación basado en los métodos de entrenamiento de la preparación física y exhibir, demostrar las concatenaciones de una preparación para los árbitros del futbol profesional del Ecuador con una planificación basada en un periodo de entrenamiento: Macro-ciclo, Meso-ciclo, Micro-ciclo y Sesiones de entrenamiento.

Este manual esta realizado la investigación, el estudio por profesionales expertos en la rama de la preparación física, y el autor de este compendio con 25 años de experiencia como árbitro del futbol profesional, quien palpo durante la permanencia en esta actividad la necesidad prioritaria de confeccionar un manual sobre la preparación física, que están interesados en esta especialidad de los métodos de entrenamiento de la preparación física. Dando cumplimiento a los objetivos de esta investigación el cual ofrece una metodología para una buena planificación y una planificación de acorde a la necesidad de la preparación física de los hombres que imparten justicia en el rectángulo de futbol, donde se determina de una manera teórica y práctica para mejorar las condiciones físicas, dando una ayuda en esta disciplina deportiva que es la más incomprendida como es el arbitraje del futbol, para así de esta manera lograr el desarrollo de la preparación física en este grupo social que tan olvidado es en nuestro medio.

Por esta razón a continuación expongo el plan de entrenamiento de la preparación física de los árbitros del fútbol profesionales del Ecuador y la metodología a seguir en sus respectivos planes teórico-prácticos.

Introducción

Está dirigido el presente manual a todas las personas que tienen como objetivo ser ganadores y se forjan en el día a día para alcanzar la superación en el diario convivir, pues esto depende de muchos factores y condiciones como son las intrínsecas y extrínsecas especialmente la correcta aplicación de los métodos de entrenamiento que se utiliza fundamentalmente para un mejor rendimiento.

El principal objetivo de este trabajo de investigación es de recopilar un gran cumulo de conocimientos que sirva para todos los profesionales que son los responsables directos en la formación y el perfeccionamiento de los árbitros del país que son entes tan importantes como los jugadores para el normal desarrollo de un partido de fútbol.

El presente manual de métodos de entrenamiento de la preparación física está encaminado a ofrecer una metodología de fácil asimilación y de una práctica provechosa para un arbitraje de calidad y así lograr el desarrollo de la creatividad a través de su planificación.

Ha ganado mucho interés realizar este trabajo de investigación con el objetivo principal promulgar un manual de entrenamiento de la preparación física para los árbitros del fútbol profesional del Ecuador, con una base de orientación pedagógica, metodológica, y alcanzar resultados importantes en las categorías de élite y formativas del arbitraje.

Además se toma muy en cuenta como referencia para este trabajo de investigación los resultados de la prueba física receptada a los árbitros escalafonados a nivel nacional de todas las categorías, el presente trabajo se desarrolló en todas las asociaciones provinciales de árbitros del futbol profesionales, durante el tiempo establecido.

Presentación

Manual de Métodos Teóricos Práctico para el Desarrollo de la Preparación Física de los Árbitros del Fútbol Profesional del Ecuador

Este manual de métodos entrenamiento de la preparación física es una propuesta metodológica que esta también dirigida a los preparadores físicos, y principalmente a los árbitros del fútbol profesional, que tratan de aprender y desarrollar las cualidades físicas , que con esta obra pretendo dar una herramienta metodológica teórica y práctica que facilite una preparación de manera adecuada y eficaz.

Específicamente este manual de métodos se hace énfasis al desarrollo de la preparación física, con una planificación anual de un periodo de entrenamiento, con sus respectivos macro-ciclos, meso-ciclos, micro- ciclos, sesiones de entrenamiento, siendo un instrumento didáctico para la adquisición de destrezas y habilidades técnica, táctica de una manera adecuada.

Además este manual indica cómo desarrollar las cualidades físicas basándose en los métodos de entrenamiento de la preparación física y específica, para llegar a este propósito de la investigación tiene como base la evaluación física.

Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015

MISIÓN

La Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol, tiene la misión de formar árbitros del fútbol profesional competentes, con valores éticos y morales, para enfrentar y resolver problemas en cuestión de décimas de segundo en el campo de juego y fuera de este, con un compromiso social, capacitándose e impartiendo las 17 reglas del fútbol, con el fin de alcanzar la satisfacción del conglomerado en general.

VISIÓN

La Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol, lidera y regula el referato a nivel nacional, comprometiendo el desarrollo integral del árbitro de fútbol profesional, en base a capacitaciones continuas en el próximo quinquenio mejorará su posicionamiento en la sociedad, en el sistema deportivo, alcanzando los parámetros técnicos tácticos que demuestren eficiencia y eficacia en las acciones dentro del campo de juego, haciendo respetar los reglamentos que rige el deporte de multitudes “El Fútbol”.

Objetivos del Manual

Objetivo general

Preparar a los árbitros de fútbol profesional del Ecuador aplicando los métodos de entrenamiento de la preparación física para aumentar y desarrollar su nivel físico, técnico, táctico.

Objetivos Específicos

Ofrecer mediante el manual de métodos de preparación física para árbitros de fútbol profesionales, conocimiento actualizados, aplicando recursos metodológicos para mejorar el nivel físico.

Proporcionar a los profesores encargados de la preparación física de las asociaciones provinciales de árbitros el manual de métodos de preparación física para árbitros.

Potenciar el interés y la aplicación del manual de métodos de la preparación física del árbitro de fútbol, no solamente en los árbitros de fútbol profesional, pudiendo servir en otros campos relacionados con el deporte en el ámbito de la preparación física.

Factibilidad

El presente Manual de Métodos de la Preparación Física de los Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador, es un compendio muy importante, en vista que en los últimos años el fútbol a nivel mundial se ha transformado con el pasar del tiempo en los ámbitos técnico- físico y administrativo-económico, se ha visto incrementado por los investigadores a causa de nuevas estrategias y tácticas innovadoras de los entrenadores, cuerpo técnico quienes son los que planifican los partidos competencias para los deportistas, en las esferas internacionales y nacionales, con sistemas de juego más metodológicos, flexibles, competitivos,

etc., es por estas razones que el arbitraje debe ir articulado y asumiendo estos cambios, y contrarrestando con una planificación moderna sobre la preparación física.

Como consecuencia este Manual de Métodos de la Preparación Física para el Árbitro de Fútbol es **factible** de aplicarse en nuestro medio ya que servirá para incrementar el rendimiento físico a través de innovadores métodos que mejorarán las capacidades físicas.

Finalmente, se puede señalar que el presente manual es **factible** porque se podrá poner en práctica en cualquier ámbito de los procesos de enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo y la cultura física.

Ventajas del Manual de Métodos de Entrenamiento de la Preparación Física

Facilita a los profesores encargados de la preparación física el trabajo de la preparación de los árbitros del fútbol profesional basado en una secuencia planificada clasificado en contenidos, en etapas, realización de trabajos específicos, juegos inmerso con la actividad arbitral.

Desventajas del Manual de Métodos de Entrenamiento de la Preparación Física

Se puede decir que se presenta una excesiva orientación muy desglosada, también esta introducida conceptos nuevos con que no es del diario convivir en el ámbito de la preparación física, siendo un poco difícil para adaptar a la realidad de cada uno de los profesores encargados mientras no se ponga de parte en investigar un poco sobre la preparación física de los árbitros, y no sean personas capacitadas que estén al frente, y otro problema también se puede originar la desventaja de la misma que los árbitros no poseen infraestructura propia para sus entrenamientos, equipos multidisciplinarios como poseen los jugadores.

Marco Referencial

Importancia de los métodos de entrenamiento de la preparación física

Los métodos de entrenamiento de la preparación física es un instrumento muy importante conjuntamente con una planificación de entrenamiento, para que tengan un horizonte las personas encargadas de la preparación física de los árbitros, para que mediante este manual y por intermedio de sus conocimientos lo realicen con más eficacia y calidad la preparación de estos deportistas que practican esta disciplina como es el caso del fútbol, para llegar conjuntamente a mejorar el arbitraje de nuestro país, manteniendo el alto nivel y garantizando durante todo el campeonato, que vienen a ser el periodo competitivo sin que esto se provoque un agotamiento, lesiones, bajo rendimiento, deserción y la pérdida de la condición física.

Mediante los métodos de entrenamiento de la preparación física se puede desarrollar las cualidades físicas: la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad con frecuencias ordenadas y con una metodología científica.

Por esta razón los métodos de entrenamiento de la preparación física, con una planificación basado en un periodo de entrenamiento: en macro-ciclos, meso-ciclos, micro-ciclos, sesiones de entrenamiento, este tipo de trabajo se debe aplicar también en las etapas de formación de las categorías del arbitraje, para tratar de conseguir los objetivos deseados por los árbitros de nuestro país.

Planificación de entrenamiento de la temporada

Planificación.- Es una propuesta teórica escrita, diseñada aplicada a la práctica, de una determinada fase de la preparación del atleta (árbitro), así como el mecanismo que se puede modificar los programas de entrenamiento para su atleta donde se puede lograr los resultados deseados.

La planificación anual que utilizaremos es la contemporánea con cargas concentradas divididas en 6 macro-ciclos, 12 meso-ciclos, 50 micro-ciclos, 220 sesiones de entrenamiento con diferente duración, en carga y volumen, debido a las evaluaciones físicas de los árbitros, y a los diferentes torneos y cambios imprevistos por cuestión de la intervención de la selección del Ecuador.

TABLA N° 19 PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO POR CICLOS

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO POR CICLOS	ORDEN	MACROCICLO	ORDEN	MESOCICLO	SEMANAS	MICROCICLO	CARGAS	EVALUACIONES						
	1	PRETEMPORADA	1	ACUMULACIÓN 1	1	EVALUACIONES	3S	E.Médica						
					2	INTRODUCTORIO	6S							
					3	COMPETICIÓN	6S							
					4	CARGA	6S							
					5	IMPACTO	5S		E.Física					
					6	COMPETICIÓN	3S							
	2	COMPETITIVO 1	2	TRANSFORMACIÓN 1	7	RECUPERACIÓN	4S	E.Física						
					8	AJUSTE	4S							
					9	ACTIVACIÓN	5S							
					10	COMPETICIÓN	5S							
					11	AJUSTE	5S							
					12	CARGA	5S							
			3	COMPETITIVO 2	4	ACUMULACIÓN 2	15		CARGA	4S				
							16		COMPETICIÓN	4S				
							17		CARGA	3S				
							18		IMPACTO	3S	E.Física			
							19		RECUPERACIÓN	3S				
							5		COMPETITIVO 3	7	TRANSFORMACIÓN 3	20	RECREATIVO	4S
												21	RECUPERACIÓN	4S
												22	AJUSTE	5S
	23	CARGA	5S											
	24	COMPETICIÓN	5S											
	4	COMPETITIVO 3	8	ACUMULACIÓN 4	25	AJUSTE	5S							
					26	CARGA	6S							
					27	COMPETICIÓN	6S							
					28	ACTIVACIÓN	4S							
					29	CARGA	4S							
					30	CARGA	3S							
					31	IMPACTO	3S	E. Física						
					32	RECUPERACIÓN	3S							
					33	RECREATIVO	3S							
					5	COMPETITIVO 4	9	REALIZACIÓN 4	34	INTRODUCTORIO	4S			
	35	COMPETICIÓN	5S											
	36	CARGA	5S											
	37	COMPETICIÓN	6S											
	38	AJUSTE	6S											
	10	REALIZACION 5	39	IMPACTO			6S							
			40	ACTIVACIÓN			6S							
			41	COMPETICIÓN			5S							
			42	CARGA			4S							
	11	TRANSFORMACIÓN 4	43	COMPETICIÓN			6S							
			44	IMPACTO			3S	E. Física						
			45	RECUPERACIÓN	3S									
			46	RECREATIVO	3S									
	6	TRÁNSITO	12	REALIZACIÓN 6	47	RECUPERACIÓN	3S							
					48	RECREATIVO	3S							
					49	RECUPERACIÓN	3S							
					50	RECREATIVO	3S							

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

El Macro-ciclo.- Es un término dado por los que planificaron los programas de entrenamiento, es un ciclo de entrenamiento largo que incluye una fase de competencia va desde 3_12 meses el objetivo es adquirir una forma y mantenerla durante la temporada a principio se trabaja en una forma general y específica, paulatinamente aumentando el volumen y la intensidad.

Los macro-ciclos denominados son los siguientes: Preparatorio, Competitivo 1, Competitivo 2, Competitivo 3, Competitivo 4 y Macro-ciclo de Tránsito.

El primer macro-ciclo será el de mayor carga, el segundo, tercero, cuarto, quinto, son los de mayor intensidad, tanto por las evaluaciones físicas como por el desarrollo de los partidos de fútbol por sus designaciones.

TABLA N° 20 EL MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACIÓN DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA													
MACROCICLO COMPETITIVO 4													
MESOCICLO		ACUMULACIÓN				REALIZACIÓN				TRANSFORMACIÓN		EVALUACIÓN	
MICROCICLO		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	EVALU. FÍSICA
PORCENTAJE 22%		2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	
CARGAS		3	4	5	5	6	6	6	6	5	4	6	
DÍAS	MAGNITUDES												
L	Descanso opcional	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	Do	
M	Resistencia Aeróbica	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	
M	Velocidad de reacción	Vr	Vr	Fe	Fe	Fe	Va	Rg	Ra	Sp	Vr	EF	
J	Similitud de prueba	Ua	Pa	Tp	Fg	R	Pa	Rg	Fe	Ra	R	R	
V	Técnica Arbitral	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	Ta	
S	Trabajo de mantenimiento	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	
D	Partido	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

El **Meso- ciclo-** o también llamados ciclos medios, son estructuras del entrenamiento de la preparación física, esta integrados por la unión de algunos micro-ciclo de diferentes denominaciones, estos se determinan por los objetivos fijados o propuesto y los programas a cumplir, los tipos de micro-ciclos cambian según los periodos, y basándose a las leyes de periodización, en esta planificación utilizaremos una estructura de 12 meso ciclos, Los tipos de meso-ciclos que utilizaremos son los siguientes:

Meso-ciclo de Acumulación.- Es el que sirve para desarrollar las capacidades básicas condicionales.

Meso-ciclo de Transformación.- Disminución significativo del volumen de trabajo, y buscando el aumento de la intensidad.

Meso-ciclo de Realización.- Es el aumento paulatinamente de la intensidad, disminuyendo el volumen, buscando el desarrollo de las capacidades específicas de los árbitros.

TABLA N° 21 EL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACIÓN DE UN MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA								
MESOCICLO COMPETITIVO 4								
MESOCICLO	MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACUMULACION 4	IMPACTO	Do	Ra	Fg	V	Ta	T.T.T	Partido
	CARGA	Do	Ra	Fm	V	Ta	T.T.T	Partido
	RECUPERACIÓN	Do	Ra	Fe	V	Ta	T.T.T	Partido
	AJUSTE	Do	Ra	Fg	Rv	Ta	T.T.T	Partido
REALIZACIÓN 3	CARGA	Do	Ra	Fe	Rv	Ta	T.T.T	Partido
	ACTIVACIÓN	Do	Ra	Fm	Ran	Ta	T.T.T	Partido
	COMPETICIÓN	Do	Ra	Fg	Ra	Ta	T.T.T	Partido
	COMPETICIÓN	Do	Ra	Rv	Ef	Ta	T.T.T	Partido
TRANSFORMACIÓN 4	ACTIVACIÓN	Do	Ra	Rm	Ra	Ta	T.T.T	Partido
	AJUSTE	Do	Ra	Ra	Ra	Ta	T.T.T	Partido
	IMPACTO	Do	Ra	EF	Tr	Ta	T.T.T	Partido

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Los Micro-ciclos.- Son estructuras pequeñas, son programas de entrenamiento semanal de la preparación física, con un total de 50 micro-ciclos, y están sub

divididas por sesiones de entrenamiento, el autor que puso el nombre se llamó Azolín.

Los tipos de micro-ciclos que utilizares en esta planificación de entrenamiento son los siguientes:

Micro-ciclo Introdutorio.- Este micro-ciclo se utiliza para empezar a introducir volúmenes de carga adecuada, dando más prioridad al inicio de la pretemporada.

Micro-ciclo de Ajuste.- El trabajo es de forma progresiva, si encontramos con algún desfase que no llego en óptimas condiciones en el meso-ciclo anterior, se emplea cargas totales para compensar, con disminución de la intensidad.

Micro-ciclo de Carga.- Es el más importante para emplear una carga importante y total.

Micro-ciclo de Impacto.-Es el que tiene alto nivel de carga, imponiendo diferentes reacciones al organismo, se da más en las evaluaciones físicas.

Micro-ciclo de Activación.- Utilizamos carga total, bajo volumen, la intensidad elevada, sirve como para dar las evaluaciones físicas, o prepararse para un torneo que van a dirigir muy importante.

Micro-ciclo de Competición.-Carga total, nivel bajo, esto se utiliza más o menos después de las evaluaciones físicas.

Micro ciclo de Recuperación.- La carga de trabajo es total, en volumen e intensidad es bajo, se usa medios variados esto puede ser recreativos para los procesos de regeneración y estimular al árbitro.

TABLA N° 22 EL MICROCIclo DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACION DE UN MICROCIclo DE CARGA 6								
MESOCICLO COMPETITIVO 4								
MICROCIclo	SESIONES 6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C A R G A 6	PARTE INICIAL	D E S C A N S O	Charla técnica 5 min, Calentamiento general 15 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones x 20 min	charlas técnicas x 15 min	calentamiento general, lubricación de articulaciones y estiramiento x 20 min
	PARTE PRINCIPAL	O P C I O N A L	carrera continua 25 min, trabajo de fortalecimiento muscular 10 min, carrera continua 25 min	trabajo de velocidad metodo discontinuo a repeticiones x 20 min, carrera de recuperación x 15 min	trote regenerativo x 30 min, fortalecimiento muscular 10 min	carrera continua x 20 min, técnica arbitral x 30 min	trabajo de mantenimiento x 20 min, trabajo técnico táctico x 20 min	Partido de fútbol x 90 min
	PARTE FINAL		vuelta a la calma, estiramiento 15 min.	estiramiento y vuelta a la calma x 20 min	ejercicios de estiramiento y soltura 15 min	ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma 15 min		vuelta a la calma estiramiento x 15 min
	TOTAL DE TIEMPO			90 min.	75 min	75 min	95 min	55 min

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Las Sesiones de Entrenamiento.- Es la parte más pequeña del plan de entrenamiento de la preparación física, que también se sub- divide, la misma que se utiliza instrucciones concretas para llevar adelante la sesión de entrenamiento.

Los Tipos de Sesiones pueden ser las siguientes:

Sesión de Desarrollo.- Es la llamada a desarrollar aspectos físicos técnicos tácticos con nivel de carga medida, se utilizaría en la técnica arbitral.

Sesión de Mantenimiento.-El nivel de carga en esta sesión de entrenamiento es como para mantener las capacidades físicas condicionales, por cercanía a dirigir un partido de fútbol.

Sesión de Recuperación.- Aquí se ofrece para favorecer los procesos de recuperación, y sobre todo la regeneración óptima, se da después de dirigir un partido de fútbol el fin de semana.

Partes de una sesión de entrenamiento:

a.- Parte Inicial.- Es crear una disposición óptima al atleta, dando una orientación, justificando las exigencias del trabajo que va a realizar el programa de calentamiento y estimulación inicial se realiza con ejercicios de relajación y de estiramiento, ejercicios bastante sencillos y conocidos con el fin de evitar descoordinación por algún atleta el aumento de las exigencias debe ser paulatina, carrera con intensidad moderada, entrando en calor el organismo del (atleta), el aumento de la carga debe ser progresivo para evitar lesiones, la duración de del programa de calentamiento depende en este caso un factor primordial-. La temperatura externa en el caso de los (árbitros).

b.- Parte Principal.- En la parte principal de la sesión de entrenamiento de la preparación física son ejercicios provechosos para la consolidación del rendimiento del árbitro en el campo de juego las tareas consisten en ejercicios para la condición física, en la parte de la técnica arbitral se trabajara en lo técnico, táctico y fomentando, cultivando los rasgos de la personalidad que sirve para la mejor comunicación en el campo de juego entre actores, en la parte principal se trabaja varias tareas que va concadenas entre ellas, la correcta sucesión de cargas, el trabajo fluctúa entre los 50- 60minutos.

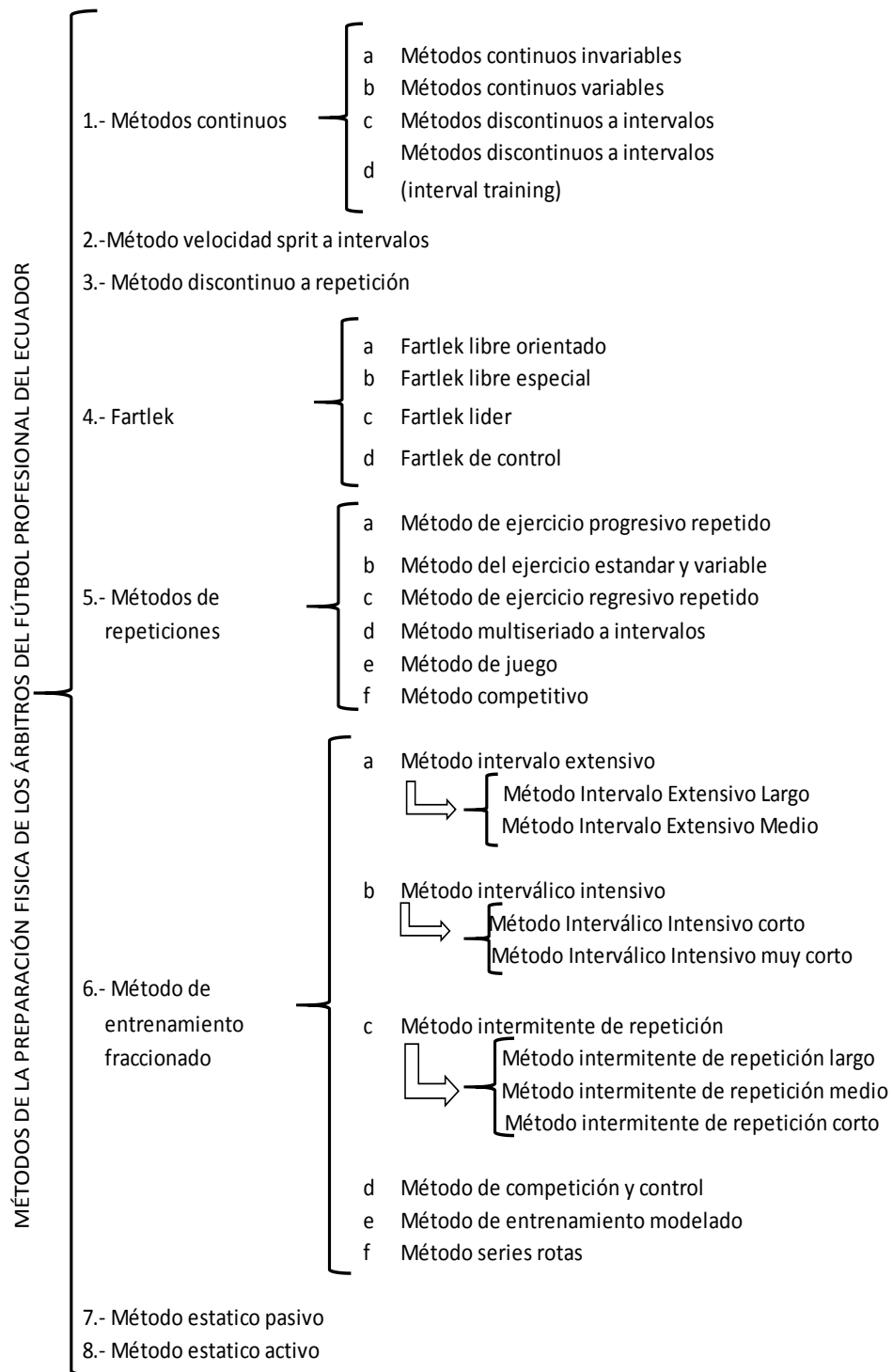
c.- La Parte Final.- Es la aceleración de los procesos de recuperación y regeneración del organismo con los siguientes ejercicios: de relajación y distinción de los músculos, reduciendo la carga nerviosa y la concentración, disminuyendo la forma activa del sistema cardiovascular, el metabolismo alcanzado valores iniciales con carreras suaves, concluyendo en una atmosfera animada, intentando una actitud positiva para la próxima sesión de entrenamiento.

TABLA N° 23 LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
MICROCICLO DE CARGA 6			
SESIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
M I É R C O L E S	Calentamiento general, el objetivo es activar el organismo, mediante ejercicios de baja intensidad, x 15 min. Trote suave x 8 min. Movilidad articular, lubricación y activación x 4 min. Estiramiento x 3 min.	El objetivo principal es desarrollar la eficiencia aeróbica y trabajo de fuerza abdominal, de brazos y lumbrales(tren medio). Aplicando el método de intervalo extensivo largo. Duración 60 min. Distancia 15km o más. Intensidad 140 - 160 pm. Espacio alrededor del campo de juego o un anillo atlético. Descripción: cc alrededor del campo de juego parte exterior del rectángulo de juego, se divide en dos grupos, el primero corre lado izq. y el segundo al derecho, se realiza ejercicios de fuerza abdominal, lumbares, brazos.	Vuelta a la calma, el objetivo es relajar y recuperar el organismo, mediante ejercicios de estiramiento.
TOTAL DE TIEMPO	15 min	70 min	15 min

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Cuadro de los Métodos Teóricos del Entrenamiento de la Preparación Física



Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

1.- Métodos Continuos

Es un entrenamiento en forma continua como la palabra mismo dice manteniendo en una fase prolongado de tiempo sin someterse a descanso, manteniendo una intensidad moderada sea constante o variable, una duración en tiempo y volumen, o longitud bastante grande, cabe mencionar que los resultados de este método no son inmediatos, pero son de mucha importancia para el desarrollo de la resistencia aeróbica que sirve como base para un atleta.

El objetivo de este método es el trabajo de la resistencia aeróbica, y el sistema de alimentación de oxígeno al músculo y también la adaptación estructural y funcional del organismo energético, a base de este método se corrige la técnica de carrera y movimiento del atleta o árbitro, aquí clasificamos según la carga.

Ejercicios:

- Carrera continúa durante 60 min, con pulsaciones de 120- 140 por min.
- Carrera continúa durante 90 min, con pulsaciones de 120-140 por min.





El método continuo se divide en los siguientes sub métodos:

a.- Métodos Continuos Invariables

Se emplea como una carga estandarizada en este método es para mejorar la resistencia aeróbica, tomando muy en cuenta los ejercicios cíclicos a cíclicos, siendo los más aconsejables los primeros con una intensidad moderada entre el 75%- 85%, como máximo, y las pulsaciones entre 130-150 por min, determinando ejercicios con ejecución invariables.

El objetivo de este método es el consumo de oxígeno directamente al momento del esfuerzo físico, son muy utilizados en las etapas de preparación, y los efectos son inmediatos en el rendimiento del atleta, la capacidad cardiovascular aumenta notablemente creando bases para trabajos de elevado esfuerzo.

Ejercicios:

- Una carrera de 5Km, intensidad moderada estandarizada con 140 pul/min.



- Una carrera de 10km, a una intensidad moderada estandarizada con una frecuencia cardiaca de 140pul/min.



b.- Métodos Continuos Variable

Se caracteriza a diferencia de los métodos invariable por variar las magnitudes externas de la carga, sus magnitudes variables de la intensidad es entre el 70%-95%, continua y alterna, Este método constituye una nueva forma de trabajo discontinuo con intervalo de descanso activo siempre se caracteriza por los cambios continuos, es similar con la carrera de fartlek se caracteriza por los cambios de intensidad durante todo el esfuerzo, y los descansos son activos la intensidad oscila por debajo del umbral aeróbico por encima del VO₂ Max.

Su objetivo principal es trabajar las vías metabólicas, trabajando la resistencia aeróbica especial y láctica, es aconsejable trabajar antes de los métodos discontinuos y posteriores a los continuos invariables.

Ejercicios:

- Una hora de carrera con superficie irregular, la subida aumentando la intensidad, plano para intensidad media, y las bajadas para las recuperaciones.
- 50 minutos de carrera continua, 10 min, con intensidad alta, 20 minutos con una intensidad media, 20 minutos con una intensidad moderada.



c.- Métodos Discontinuos a Intervalos

Se diferencia por las micro-pausas y macro-pausas, donde las cargas se interrumpe para dar paso al descanso, constituyendo los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato, generalmente el descanso llega a un 60%, de la recuperación total, en este método podemos controlar el tiempo de descanso por medio del tiempo establecido también por la frecuencia cardiaca (ritmo cardiaco), para controlar con el ritmo cardiaco la carga de repetición se aplica cuando el pulso minuto del atleta haya llegado al nivel de pulsaciones prefijadas.

Los intervalos de descanso –recuperación se expresa relacionándolos con los intervalos de trabajo, relación trabajo –descanso, expresando la siguiente forma: 1min de trabajo por ½ min de descanso, 1min de trabajo 1minuto de descanso, 1min de trabajo por 2 min, de descanso, 1min de trabajo por 3min de descanso. Dando descanso la mitad del tiempo de trabajo, en algunos casos, en otros igual que el tiempo de trabajo, en otros casos el doble del tiempo de trabajo, en otros por razones, los intervalos de descanso son más largos como en los ejemplos últimos 1x2, 1x3.

Su objetivo es trabajar las dos resistencias tanto la anaeróbica como aeróbica pero más se da en este trabajo es la resistencia a la velocidad dando origen al aumento de la reserva glucolítica máxima y la tolerancia a la producción de lactato en las cargas intensas.

Ejercicios:

- 2 series de 5 carreras de 150m x25segx35seg de descanso para una nueva repetición, x 2 min. para una nueva serie.
- 2 series de5 carrera de 200m x 35seg x 70seg, de descanso para una nueva repetición, x 3 min. para una nueva serie.
- 2 series de 5 carrera de 400m x1, 25 min, x 3min, de descanso para una nueva repetición, x 5 min. para una nueva serie.



d.- Métodos Discontinuos a intervalos (Interval Training)

Se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad superiores a 95% y 195 pul/min, alternando con descanso insuficiente básicamente en las micro-pausas y suficiente en las macro pausas, son los métodos más utilizados por los preparadores físicos por el rendimiento que es inmediato su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaeróbica lactancia. Su objetivo primordial es el rendimiento inmediato, son los métodos más escogidos por los preparadores físicos.

Ejercicios:

- 3 Series de 5carrera de 200m x35seg al 95%, x35seg de descanso para cada repetición, x 1-2-3 min de descanso en cada serie, descanso insuficiente micro pausa o macro-pausa alternando.
- 2 Series de 5carreras de 400m x 90seg al 95% x 2-3-4 min de descanso para cada repetición 10 min, de descanso en serie, la diferencia de descanso es con micro-pausa o macro-pausa alternando.



2.- Método Velocidad-Sprint, a Intervalos



Es una forma de entrenamiento de la preparación física a intervalo a series, en los tramos cortos superando la velocidad máxima y se repite después de un descanso prolongado, es de carácter a lactácido anaeróbico.

El objetivo de esta forma de carrera mantener la velocidad máxima, estos entrenamientos son más potentes para desarrollar la productividad anaeróbica del organismo.

Ejercicios:

- 1 serie de 5cv x 50m x 7seg x 30seg descanso, 5min de descanso en serie
- 1 serie de 4cv x 50m x 7seg x 30seg de descanso disminución, 3min, de descanso en serie.
- 1 serie de 5 cv x 50m x 7seg x 30seg de descanso por pausa en repetición, 4min de descaso en macro-pausa entre serie.



3.- Métodos Discontinuo a Repetición

La característica básica de este método es entre el ejercicio y el descanso, y la aplicación de la intensidad que es superior a los 95% se emplea repeticiones más largas o más cortas que de la competencia, la intensidad siempre es muy alta, este

método se clasifica en función del tiempo de duración: método de repetición larga, método de repetición corta, método de repetición medio.

El objetivo principal de este método es trabajar la resistencia anaeróbica sin permitir la acumulación del lactato, el tiempo de carga oscila entre 30seg,-2 min.

Ejercicios:

- 2 Series de 5 cv x40m x 6segx1min descanso para cada repetición, 5min descanso entre serie, (corta).
- 2 Series de 5cv, x 150m, x25seg, x2min descanso para cada repetición, 5min, de descanso entre serie, (medio).
- 2 Series de 4cv, x 400m, x 1,25min, x5min descanso para cada repetición, 10min, de descanso entre series, (larga).





4.- Fartlek

Consiste en una carrera interrumpida con cambios de ritmos frecuentes como se puede planificar, se realiza en cualquier tipo de terreno, pedregoso, llano, con mucho des nivel, etc, los factores a aplicar son: carrera interrumpida puede ser de 15-60min, si la persona no tiene mucha capacidad puede fraccionar con pausas de 8-10min.

Durante la carrera se alterna ritmos: caminar, trotar, sprint y carrera, y se le denomina carrera de velocidades, se utiliza este tipo de preparación en los periodos de mantenimiento de la resistencia: aerobia y anaerobia.



Existe diferentes tipos de fartlek o formas y lo utilizamos como:

a.- Fartlek Libre Orientado

Es una carrera con alegría los tramos que van a correr son indicados y orientados por el profesor, este tipo de trabajo son utilizados en los meso-ciclos iniciales de entrenamiento físico, como preparación y acondicionamiento para a futuro esto sirve como base o pilar del entrenamiento de las resistencia.

El objetivo primordial de esta carrera es acumular como base la resistencia que sirve como pilar fundamental para futuro entrenamiento del atleta o árbitro, son utilizados este tipo de trabajo en el meso-ciclo inicial.

Ejercicios:

- Carreras de 40min con pequeñas pendientes, distancias planas con árboles para ir haciendo eslabon, bajadas cortas y largas este nivel de terreno origina que el atleta no se canse o se aburra.





b.- Fartlek Especial

Se efectúa distancias combinadas de carrera, ejercicios especiales de carrera (elevando muslos, saltos alternados, y otros), y distancias según la forma estipulada del circuito, este tipo de carrera más se trabaja en los micro-ciclos iniciales sirviendo como base para los entrenamientos a futuro.

El objetivo de este trabajo es para mejorar la resistencia aerobia y con una combinación de carrera y juegos.

Ejercicios:

- Carrera de 40min, en un anillo atlético cada 200m saltan 5 vallas de una altura 25cm los dos pies juntos, cada 400m saltos alternados 5 vallas de la misma altura los pies alternados, cada 800m realizare eslalon 5 conos ese espacio aumentando la velocidad, cada 900m pasar 10 vallas de 25cm,y 50cm,alternadas por debajo y por encima.



c.- Fartlek Líder

Se forma grupos afines, dentro del grupo se nombra un capitán, coordinador o líder del grupo como el fartlek se lo llama, el objetivo de estas personas es realizar escapadas que tienen que ser perseguidas por el resto de integrantes del grupo, los cuales serán dirigidas por el profesor, la distancia y la duración será estipulado de acorde a las características del grupo, las variantes que se utiliza son algunas.

El objetivo principal de esta carrera es trabajar la resistencia aeróbica y resistencia aeróbica especial, este tipo de fartlek se lo realiza por el tercero – cuarto micro ciclo de entrenamiento.

Ejercicios:

- Carrera con aceleración corta y dejarse alcanzar por el grupo.
- Carrera con aceleración media y dejarse alcanzar por el grupo.
- Carrera con aceleración larga y dejarse alcanzar por el grupo.
- Una Carrera de 50min, en una superficie plana de longitud de 2000m: 200m,



carrera moderada, 50m aceleración (corta), 300m carrera moderada, 60m aceleración (media), 400m carrera moderada, 100m aceleración (larga).



d.- Fartlek de Control

Es la unión de las dos etapas de preparación general y especial, también se puede decir que se utiliza en la etapa de la preparación física general y en su culminación de las diferentes etapas de entrenamiento físico, es un método donde existen dos tipos de esfuerzo: moderado e intenso.

El objetivo de este trabajo es de mejorar la resistencia aeróbica, anaeróbica y comprobar cómo va la preparación del árbitro.

Ejercicios:

- Carrera de 60min, en un anillo atlético, 400m carrera moderada, 100m carrera intensa, 800m carrera moderada, 200m carrera intensa, 1200m carrera moderada, 300m carrera intensa.



5.- Métodos de Repeticiones

Se relaciona los métodos discontinuos de repetición a intervalos, ya sea de forma estándar o variable, podemos observar algunos métodos a los cuales les denominamos como métodos combinados y son los siguientes:

a.- Métodos de Ejercicio Progresivo Repetido

Sirve este método para aumentar las exigencias del organismo, en el cual disminuye los intervalos de descanso y más distante el desplazamiento, la carga en este método se alterna en su incremento, los intervalos de pausa entre serie son más prolongados (macro-pausas), de esta manera es para ir aumentando la carga.

El objetivo de este método es exigir al organismo al trabajo de resistencia anaerobia a base de repeticiones en serie aumentando la velocidad en menor tiempo de trabajo.

Ejercicios:

- Carrera 5 x 20m x5seg, velocidad cercana al límite, descanso de 30seg, por repetición.



- Carrera 4x20m x4seg, velocidad cercana al límite, descanso de 20seg, por repetición.
- Carrera 3x 20m x3seg, velocidad limite, descanso de 40seg, por repetición.



b.- Método del Ejercicio Estándar y Variable

Es una combinación del ejercicio repetido, y el ejercicio variable, en la cual la carga es de carácter variable se repite reiteradamente en orden:

El objetivo de este ejercicio o método es mantener la resistencia aerobia y mejorando la técnica de la carrera de velocidad (resistencia anaerobia).

Ejercicios:

- 2 Serie de 5 carreras de 400m/85% + 200m/50% x3min descanso en cada repetición.
- 2 Serie de 5 carreras de 200m/85% +400m/50% x3min descanso en de cada repetición.

Con descanso activo de 10 minutos para una nueva serie.



c.- Método de Ejercicio Regresivo Repetido

Es una forma de mantener un entrenamiento de alta capacidad y conservar una forma de competición o forma deportiva por parte del árbitro, con un gasto energético bien pequeño, con ejecución de carga total en el entrenamiento, la esencia es reducir la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen, disminuyendo ampliamente.

El objetivo principal de este método mantener listo para una competición, en el caso de los árbitro viene a ser estar listo para dirigir un partido de fútbol, y mantener la resistencia aerobia, y anaerobia.

Ejercicios:

- Una carrera de 80min a un 80%, cada 5min acelerar 10seg, cada 10min acelerar 20seg,





d.- Método Multi seriado a Intervalos

Este método está considerado el entrenamiento constante en varias sesiones durante la etapa de entrenamiento se basa en el dominio gradual en una u otra actividad, mediante la división inicial, luego la unificación por etapas de la parte de un todo.

Su objetivo es perfeccionar la resistencia aerobia especial, corregir la técnica de la carrera en el campo de juego.

Ejercicios:

- 1 serie de 5 carreras de 150m x 25seg, x 35seg de descanso para cada repetición x5 min, de descanso para una nueva serie.
- 1 serie de 5 carreras de 200m, x 35seg, x 1min de descanso para cada repetición x 5min, de descanso para una nueva serie.
- 2 series de 5 carreras de 40m x 6seg x30, seg, de descanso para una nueva repetición x 5min, de descanso para otra serie.



e. – Método de Juego

Este método se utiliza para perfeccionar los hábitos motores en diferentes condiciones, para la educación de las capacidades motrices, perfeccionando la agilidad, formando la personalidad, para lograr el objetivo del atleta (árbitro), se puede alcanzar de diferentes formas, lo más primordial es modificando, las reglas del juego, alterando pero solamente en los entrenamientos para que su correlación sea como un juego.

Su objetivo principal viene hacer que le tomamos con motivación para salir de la rutina diaria, el estado de ánimo del árbitro que presenta, una intensidad con volumen de carga considerable, alta en la carrera de desplazamiento como si estuviera actuando en un partido real de fútbol, también se puede decir que sirve este método de perfección de la agilidad, y se habla de una independencia, iniciativa, ingeniosidad.

Ejercicios:



- La técnica arbitral que realizan, tanto los árbitros centrales como los árbitros asistentes, donde se corrigen todos los gestos técnicos y formas de actuar el perfeccionamiento de la carrera, convirtiéndose en un entrenamiento con alto grado de motivación.



f.- Método Competitivo

Es un método que se utiliza como comprobación o prueba durante el proceso de entrenamiento o al final, existe dos formas de utilizarlo, elemental una forma de estimular con la ejecución de ejercicios de interés, desarrollada en forma independiente de las sesiones de entrenamiento en partidos amistosos que dirigen los árbitros, la técnica arbitral.

También se señala que el método competitivo ejerce una influencia, una intensidad dependiendo la clase de partido que está dirigiendo el árbitro, con la posibilidad de dosificar la carga.

Su objetivo principal, sirve como prueba los partidos amistosos para así entrar en los de competencias oficiales, según los partidos pueden dosificar las cargas, corregir los errores y poner todo el esfuerzo para que salgan victoriosos el equipo de árbitros.

Ejercicios:

- Como ejercicios de este método es un calentamiento de unos 20min, estiramiento y la técnica arbitral, y otros casos la clínica arbitral con ayuda de los instructores y corrección de errores.



6.- Método de Entrenamiento Fraccionado

Son un conjunto de métodos con una línea común, que se engloban para reunir y formar ejercicios compuestos de una manera de alternar entre cargas, pausas, y estímulo, comprenden todos los métodos ejecutados con un intervalo de descanso, son los métodos anteriores lo esencial es con un intervalo de tiempo de descanso en cada tramo, pudiendo ser con carga disminuida o reposo total, pero suficiente para que pueda reiniciar otro esfuerzo a una intensidad similar al esfuerzo anterior.

El objetivo es lograr aplicar más cantidad de trabajo a intensidad más alta, permite recuperaciones parciales para realizar ejercicios para realizar trabajos de intensidad similar.

Ejercicios:

- Carrera de 3000m x 12min x 8min de descanso, a una intensidad de 160p/min
- Repetir la carrera de 3000m x 11min x 8min descanso intensidad de 170p/min





En este método encontramos las divisiones de los siguientes sub métodos de entrenamiento físico:

a.- Método Interválico Extensivo Largo

Se caracteriza por que se utiliza cargas o tramos más largos, carreras entre 600m, 15km, según el nivel del árbitro con una intensidad media entre 80%- 85% del VO2mMax, con pulsaciones de 120-140p/min, y con un elevado volumen de trabajo. El tiempo puede oscilar entre 20-60min o más.

Su objetivo primordial es sentar como base la resistencia aerobia, se utiliza volumen grande de trabajo, con una intensidad media.

Ejercicios:

- 3 carreras continuas x 20min de carrera continúa a 175p/min, x 4min de recuperación para una nueva carrera.
- 3 series de 3 x 6 min de carrera a 85% (VO2Max) 170p/min x 1 min de pausa entre repeticiones x 4min de pausa activa entre serie.
- 3 series de 5 carreras 600m a 80%VO2Max con 140p/min, de recuperación entre repeticiones 120p/min, entre series.





b.- Método Interválico Extensivo Corto

Son ejercicios que el tiempo de duración es alrededor de 60- 90seg, la intensidad es media su máxima entre 85-100%VO₂Max, a nivel de la resistencia aeróbica y considerablemente el volumen de trabajo es elevado, debido a la intensidad sub

máxima y duración del esfuerzo de trabajo comienza la deuda de oxígeno, que viene a trabajar los procesos derivados del metabolismo anaeróbico láctico, dando la posibilidad de incrementar el trabajo láctico por la fibras resistentes que son predominantes. El tiempo total del trabajo está entre 30- 45min,

Su objetivo principal es mejorar la capacidad de resistencia aeróbica, y la tolerancia y eliminación del lactato.

Ejercicios:

- 15 carreras de velocidad de 1,30min a VAM, recuperación de 130p/min, para una nueva repetición.
- 10 carreras de velocidad x 600m a VAM, la recuperación de 120-130p/min.
- 3 seriesx5x400m a VAM, pausa activa, 200m trote de recuperación entre repetición y 400m de trote de recuperación entre serie.



13.- Método Inteválico Intensivo Corto

Es característico de este método por la intensidad cercana a la máxima, el trabajo se lo realiza de series con pocas repeticiones, aquí se produce la adaptación de tolerancia ante una dosis importantes de lactato, y la posibilidad de producción de cantidades importantes de energía a través de esta vía metabólica anaeróbica a láctica los factores que impiden la acumulación de lactato son: rápidos vertidos de lactato muscular a la sangre, tolerancia de los músculos a la hiperacidez, es primordial su trabajo de utilizar previo al entrenamiento de ejercicios con acumulación de lactato. Las cargas esta entre 15- 45seg, con una intensidad entre 110-120 del VO2Max, el tiempo total del trabajo puede ser de 10 a 30 minutos, incluido los tiempos de pausas, las series se trabaja hasta 3 y como repeticiones también hasta 3 en un total de 9 carreras. Con una recuperación entre repeticiones de 110p/min, y 90p/min entre series

El objetivo del trabajo con este método es evacuar la acumulación de lactato, la tolerancia muscular (hiperacidez), aprovechar en las fases previas de entrenamiento lácticos.

Ejercicios:

- 3 series de cv200mx3repeticionesx30seg, a 120 % del VO2Max, pausa de 110p/min entre repeticiones, y 90p/min, entre series.

- 3 series de cv 300mx repeticiones, a 120%del VO2Max, pausa de 3min para cada repeticion, y 1000m de trote moderado (5min) entre serie.



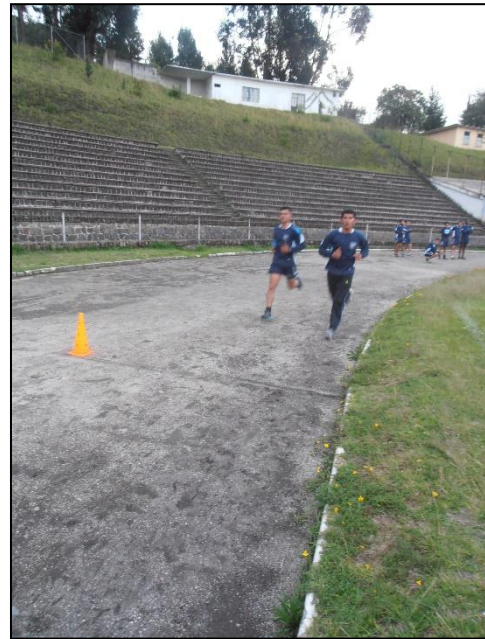
14.-Método Interválico intensivo Muy Corto

La característica de este método es por la corta duración y una alta intensidad de las cargas que aproximadamente fluctúa entre: 8-15min, y acercando al esfuerzo máximo del organismo, en los trabajos de menor duración. El trabajo se realiza 2-4 repeticiones, 6-8 series, total es aproximadamente de 20- 25 min, incluyendo las pausas, recuperación 1-3 min entre repeticiones, 5min o más entre series.

El objetivo de este trabajo es mantener la resistencia anaeróbica, perfeccionar la técnica de carrera en el atleta (árbitro).

Ejercicios:

- 3 series de 5 cv x 50m x 1,30 min de pausa entre cada repetición, y 3min entre serie.
- 2 series de 5 cv x 150m a velocidad máxima con 1 min de pausa entre repetición, y 2 min de pausa entre serie.



15.- Método Intermitente de Repetición

Es un trabajo variable, la diferencia es que en la recuperación son pausas más cortas, la intensidad de las cargas al VO₂Max, y la recuperación llega al 80%, los esfuerzos como tope es de 30seg,

Como observaciones se lo hace el trabajo de la resistencia a la velocidad o velocidad aeróbica máxima, no es aconsejable trabajar con atletas (árbitros) jóvenes, solo se aplica a atletas con experiencia en resistencia, dando la posibilidad a los músculos de trabajar a niveles altos en resistencia aeróbica y un límite de producción de ácido láctico.

Ejercicios:

- 2 series x 6 cv x 50m, con 1min, de recuperación entre repeticiones y 5min, entre series.
- 3series x 3 cv x 150m, velocidad máxima, con 3 min de recuperaciones entre repeticiones, 6 min, entre series.



16.- Método Intermitente de Repeticiones

El trabajo se lo realiza empleando repeticiones más largas o más cortas que le corresponde a la competición, adaptando al modelo competitivo, la intensidad siempre es muy alta máxima y sub máxima en las repeticiones de manera que se realiza pocas, las pausas con respecto al descanso son muy prolongadas, cuando



las pulsaciones lleguen a los 110p/min, esto debe ser 3-5min, debe trabajar ejercicios de relajación para permitir que el atleta (árbitro) lo realice con la misma intensidad o similar al esfuerzo anterior.

El objetivo principal del método es proporcionar un entrenamiento superior al que debe utilizar en la prueba.



17.- Método Intermitente de Repeticiones Largo

Este método se caracteriza por su duración de 2-3 min, distancia de 600-1000m, su intensidad es entre 95-105%, VAM o VO₂ MAX, una Frecuencia Cardiaca 195-200 p/m, numero de repeticiones de 2-4, una recuperación completa de 5 min.

Su objetivo principal es la resistencia aeróbica, y el perfeccionamiento de la técnica de la carrera, uno de los objetivos es la recuperación total.

Ejercicios:

- 3 carreras de 1000m x 5 min de recuperación en cada carrera, una intensidad de 100% VO₂Max.
- 3 carreras de 600m, x 5 min de recuperación en cada carrera con una intensidad de 105% VO₂Max.



18.- Método de Entrenamiento Intermitente de Repetición Media

Este método se caracteriza por su duración de 1-2 min, de trabajo con una distancia que oscila entre 300-600m, una intensidad de 110- 115%del VO2

MAX, o VAM, una Frecuencia Cardíaca Máxima, número de repeticiones de 3-5, con una recuperación total de 5min.

El objetivo principal de este método es un trabajo de resistencia a la velocidad, con una recuperación total después de cada repetición.

- 5 carreras de 300m, x 5min, de recuperación en cada carrera, a una intensidad de 115% VO₂Max.
- 3 carreras de 600m, x 5min, de recuperación en cada carrera, a una intensidad de 110% VO₂Max.



19.- Método Intermitente de Repetición Corta

La duración del trabajo en este método oscila entre 30-60seg, con una distancia entre 200-600m, a una intensidad de 125-140% del VO₂Max o VAM, las repeticiones pueden ser de 3-5, con una recuperación total de 5min. Para el tiempo de una nueva carga o serie el tiempo de recuperación de 15min.

El objetivo primordial de este tipo de trabajo es mantener la resistencia anaeróbica, con una recuperación total de 5min, para una nueva carga.

Ejercicios:

- 5 carrera de 200m a 140%VO₂Max, x5min de pausa para repetir una nueva carrera
- 4 carreras de 600m a 125%VO₂Max x 5min de pausa para repetir una nueva carrera.





20.- Método de competición y control

El trabajo específico de este método es dejar a punto al atleta para la competencia, el entrenamiento es basado a la resistencia específica utilizada en la competencia el volumen de trabajo, en este entrenamiento es el que corresponda con las características físicas, técnicas, psicológicas, tácticas de la competencia, las cargas deben ser algo menor que de la competencia, la intensidad la que desee obtener, generalmente se recomienda un 50- 75% del tiempo total que se emplea durante la competencia.

El objetivo primordial de este método es el trabajo de la resistencia específica que va a desarrollar en la competencia, realizar un test de control, se trata de dejar listo para la competición (conducir un partido de fútbol), dando una orientación, tanto: físico, psicológico, táctico de acuerdo al partido que se va a dirigir.

Ejercicios:

- Realizar un trabajo de técnica arbitral utilizando la técnica de carrera, la manera de exhibir las tarjetas, aplicando y corrigiendo los gestos y señalizaciones con los instrumentos de trabajo que se dan en un partido de futbol, durante el tiempo de 75 minutos.
- Dirigir un partido de fútbol en unos 60 minutos y manteniendo la intensidad.





21.- Entrenamiento Modelado

Se puede considerar como una variante de los métodos de repeticiones, competencia y control su objetivo principal es adaptar al árbitro, a los cambios de ritmo que sucede durante los partidos de fútbol, mejorando la capacidad y

subiendo la intensidad en la parte final del partido, este trabajo se utiliza para poner en punto al árbitro días antes de dirigir un partido.

El objetivo importante de este trabajo es adaptar al árbitro, a los cambios de ritmo que enfrentara durante el partido de fútbol que dirigirá, mas es el trabajo para dejar a punto al árbitro para el partido de fútbol.

Ejercicios:

- 4 carreras x 600m, alternando 100m, al 75%, de la VAM, 50m, al 50% de la VAM, una recuperación total en 8min, para la repetición, al final 1 carrera de 800m, alternando de la misma manera.
- 3 carreras x 3000m, 1000m a 70% VAM y 500m al 115% VAM, recuperación total en 10min
- 1 carrera de 1500m, 1000m a 70% VAM y 500m al 115% VAM, recuperación de 8 minutos.
- 1 carrera de 4500m, 1000m a 70% VAM y 500 al 115%de la VAM, recuperación de 8 minutos.





22.- Series rotas

Es el método que divide el total de la distancia o el tiempo correspondiente de un ejercicio o tiempo en varios tramos o segmentos: 2-3-4, con pausas de descansos muy cortos aproximando a la necesidad de la competencia.

El objetivo es llegar a adaptarse a la intensidad y volumen de la competencia.

Ejercicios:

Arbitrar un partido de fútbol de 90 min. dividido en 3 tiempo de 30 min.





23.- Método Estático Pasivo

En este método la forma de trabajar la flexibilidad, es gracias a la facilidad y el mínimo riesgo de los músculos que se estiran hasta un máximo sin que se produzca ningún dolor, el estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición con ayuda de otro segmento del cuerpo, con asistencia puede ser con aparatos o máquina y mantenerla un determinado tiempo.





24.- Método Estático Activo

Es un método donde trabajamos la flexibilidad se necesita mayor esfuerzo y concentración por este factor los resultados superan al método pasivo, también se puede decir que se mide el tiempo empleado la forma del trabajo es estirar el musculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la

posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya sea apoyado por un compañero o del propio árbitro para realizar un nuevo ejercicio de elongación.




ILUSTRACIÓN N° 8 ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONAL





Capturada por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.



Ejercicios para mejorar la flexibilidad en la preparación física



TABLA N° 24 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>1.- Sentados o en pie ayudado con la mano inclinamos la cabeza al lado izquierda o derecha, estiramos el cuello.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>2.- Sentado o de pie con las piernas ligeramente abiertas inclinamos el cuerpo hacia el lado izquierdo o derecho, sujetando el codo con la otra mano opuesto.</p>	
<p>3.- De pie entrecruzado los dedos de las manos y estiramos los brazos hacia arriba como que quisiéramos alcanzar algo, los pies en puntillas</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>4.- De pie a poca distancia de una parte sólida apoyamos con los antebrazos descansamos la cabeza sobre las manos, flexionamos una pierna sentando el pie en el suelo, mientras estiramos la otra hacia atrás adelantando la cadera lentamente, manteniendo la parte inferior de la espalda recta.</p>	
<p>5.- De pie flexionamos las rodillas, ligeramente abierta las piernas manteniendo la espalda recta.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>6.- De una posición erguida flexionamos la espalda para tocar nos los dedos de los pies, en algunos casos podemos flexionar ligeramente las rodillas.</p>	
<p>7.- Colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que la rodilla a la altura del tobillo, la otra rodilla en el suelo, bajamos la cadera un poco hasta sentir un estiramiento en la parte frontal de la cadera, también los tendones de las corvas, parte posterior de los muslos y en la ingle, no podemos adelantar la rodilla que esta recto del tobillo, manteniendo la espalda recta.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>8.- Arrodillamos apoyando en un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo apoyando la mano en el suelo, movemos el cuerpo hacia atrás con la mano de apoyo.</p>	
<p>9.- Arrodillamos con los brazos estirados y las manos apoyadas en el suelo y giradas las muñecas hacia adentro, movemos el cuerpo para atrás para estirar.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>10.- Sentados con las piernas semis flexionadas, las plantas de los pies pegados, cogemos de los pies e inclinamos el troco hacia delante.</p>	
<p>11.- Acostado con las piernas abiertas flexionadas, los pies unidos por las plantas, mantenemos abiertas las piernas.</p>	
<p>12.- Sentados tomamos el pie, rotamos el tobillo en un sentido y inverso con la ayuda de la mano.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>13.- Sentados con los brazos apoyados detrás, una pierna flexionada y apoyada con la planta en el suelo, y con la otra pierna con la planta tocamos la rodilla, y nos acostamos hacia atrás para estirarnos.</p>	
<p>14.- Sentados con una pierna estirada y la otra flexionada, con la planta del pie fijamos en el muslo de la pierna estirada, inclinamos hacia delante y tomamos del tobillo.</p>	
<p>15.- Sentados con las piernas abiertas y estiradas, apoyamos las manos al piso e inclinamos hacia delante.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>16.- Acostados estirado el cuerpo, flexionamos una pierna al pecho sujetamos con las manos.</p>	
<p>17.- En pareja tomamos simultáneamente la pierna sea esta derecha o izquierda, levantamos hasta donde resiste el árbitro, ambas piernas rectas tanto la de apoyo como la que esta levantada</p>	
<p>18.- Sentado en el piso con las piernas abiertas, inclinar el tronco hacia una de las piernas y extender sobre ella hasta cogerse las puntas del pie.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>19.- De rodillas con las piernas juntas inclinar el cuerpo hacia atrás, contrayendo los glúteos y estirando la pelvis, evitando que las rodillas se despejen del piso, se separen entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.</p>	
<p>20.- Sujetamos de la parte posterior de un pie con la mano lentamente hacia las nalgas y estiramos los cuádriceps y la rodilla.</p>	
<p>21.-Separamos ligeramente las piernas, inclinamos el tronco y nos cogemos de la punta del pie, la pierna contraria seme flexionada.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>22.- Los dedos de los pies bien unidos y apoyamos sobre ellos en el suelo elevamos los talones.</p>	
<p>23.- Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, girar el tren superior hacia un lado y al otro lado.</p>	
<p>24.- En posición cubito dorsal flexionamos la una pierna y la otra está extendida hacia arriba.</p>	




DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>25.- En posición de cuclillas, los pies bien asentados al piso, sentado con los brazos estirados hacia adelante.</p>	
<p>26.- Estiramos los brazos y entrelazamos los dedos con las palmas de las manos hacia delante.</p>	
<p>EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD SEGÚN EL MÉTODO DINÁMICO</p>	
<p>27.- Estiramos los brazos de adelante hacia atrás con movimientos laterales golpeando las palmas de las manos en los dos contactos atrás y adelante.</p>	


DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>28.- Movimiento de brazos juntos de atrás hacia adelante circundación de brazos juntos.</p>	
<p>29.- Tomamos de la cintura rotación de cadera de derecha e izquierda de forma prolongada.</p>	
<p>30.- Arrodillados y los brazos estirados separados, nos movemos de izquierda y derecha.</p>	

DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>31.- En forma estática la pierna extendida movemos de atrás para adelante en una forma de balanceo.</p>	
<p>32.- En posición de pie estiramos la pierna en forma horizontal de derecha a izquierda.</p>	
<p>33.- En posición de pie, trabajamos elevación de rodillas con caminada, colocamos las manos en la cintura.</p>	

DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>34.- En posición de pie realizamos flexión de tronco adelante y hacia atrás.</p>	
<p>35.- Realizamos circunducción de tobillos con la pierna extendida hacia adelante tanto a lado izquierdo como al derecho.</p>	
<p>36.- Caminamos, flexionamos el tronco hacia adelante y con las manos opuestas topamos las puntas de los pies.</p>	

DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>37.- Saltamos en el puesto abriendo y cerrando las piernas y los brazos (poli chilenos).</p>	
<p>EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD SEGÚN EL MÉTODO PASIVO</p>	
<p>38.- El trabajo realizamos en parejas, el árbitro A sentado con las piernas juntas y estiradas, el árbitro B le toma de los brazos estirando hacia atrás.</p>	
<p>39.- El árbitro A sentado en el piso levanta los brazos hacia arriba, el árbitro B le toma de los brazos, estira y lo levanta hacia arriba.</p>	

DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>40.- El árbitro A sentado en el piso las piernas juntas y estiradas, trata de sujetar la punta de los pies, el árbitro B le empuja hacia adelante sujetando de la espalda.</p>	
<p>41.- El árbitro A sentado en el piso con las piernas abiertas y estiradas, colocan los brazos hacia adelante estirados topando el piso, el árbitro B le empuja hacia delante tomando de la espalda.</p>	
<p>42.- El árbitro A costado de cubito ventral, Arbitro B le toma de la pierna completamente recta y estirada lo levanta.</p>	

DESCRIPCIÓN	GRÁFICOS
<p>43.- El árbitro A acostado de cubito dorsal, el árbitro B lo ayuda a levantar la pierna ayudando a presionar la pierna hacia adelante, completamente ambas piernas estiradas.</p>	

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

6.7. Metodología y modelo operativo

TABLA N° 25 METODOLOGÍA Y MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Introduccion	Cinco Etapas de la Propuesta	Dar a conocer los resultados del test físico	El director de la preparación física de la Comisión Nacional de Arbitros y los profesores.	Proyector y computador y material de escritorio.	30 días
Difusion de la Propuesta	La difusión se lo realizó en cada uno de las asociaciones provinciales de arbitros del futbol profesional.	Mediante la difusión tendran el conocimiento todos los arbitros para aplicar el manual de metodos de la preparacion fisica.	Al director de la preparación física y a sus profesores encargados en cada uno de sus provincias.	Proyector, computadora, 25 compendios del manual de métodos de preparación física del árbitro.	10 días, a nivel de todas las provincias
Planificacion de la Propuesta	La planificacion se entregara por escrito(un anillado) a cada uno de los profesores encargados de la preparacion fisica.	Los profesores encargados de la preparacion fisica de los arbitros aplicaran la planificacion en las sesiones de entrenamiento en cada una de las asociaciones.	El responsable de la planificación del manual de metodos sobre la preparación física es el investigador.	Manual de métodos de entrenamiento de la preparación física: en macro-ciclos, meso-ciclos, micro-ciclos, sesiones de entrenamientos.	Macro-ciclo, meso-ciclo, micro-ciclo, y sesiones de entrenamiento.
Ejecucion de la Propuesta	Durante el periodo anual de entrenamiento	Poner en práctica el manual de metodos de la preparacion fisica las personas encargadas.	El director y los profesores encargados de la preparacion fisica, coordinando con el investigador.	Complejos deportivo para el buen desarrollo de la propuesta.	Durante las sesiones entrenamiento
Evaluacion de la Propueta	Dar a conocer los resultados de test fisico	La evaluacion mediante el test físico que se aplica durante el año.	Los profesores encargados de cada uno de las provincias y el investigador	Complejo deportivo, anillo atletico, equipos tecnologicos para el monitoreo de la evaluación del test físico.	Durante el periodo de evaluaciones

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

6.8. Administración de la Propuesta

Los responsables directos en este trabajo de investigación somos personas e instituciones, en primer plano el autor de este trabajo, departamento de preparación física de la Comisión Nacional de Árbitros de la Federación Ecuatoriana Fútbol, Coordinador de la preparación física a nivel nacional y los preparadores físicos de cada asociación provincial agremiada a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros encargados del entrenamiento físico serán las personas responsables de ejecutar este proyecto de investigación.

TABLA N° 26 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Comisión Nacional de Arbitraje	<p>Coordinador de la Preparación Física de la Comisión Nacional de árbitros,</p> <p>Preparadores Físicos de las asociaciones provinciales de árbitros del futbol profesional.</p> <p>Árbitros escalafonados del futbol profesional.</p>	<p>Introducción del Proceso</p> <p>Planificación de entrenamiento de la temporada.</p> <p>Difusión de la Propuesta</p> <p>Ejecución de la Propuesta</p> <p>Evaluación de la Propuesta</p>
Equipo de trabajo y colaboradores	<p>Presidentes de la Asociaciones provinciales de árbitros</p> <p>Investigador</p> <p>Coordinador de la preparación física a nivel nacional</p> <p>Árbitros escalafonados</p>	<p>Programación operativa</p> <p>Difundir y aplicar la propuesta</p> <p>Seguimiento y control de la ejecución de la propuesta</p> <p>Evaluación de la propuesta</p>

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

6.9. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta se establecerá si las actividades basadas en el manual de métodos teórico práctico se emplearon, permitieron alcanzar los objetivos planteados, estos resultados se obtendrán mediante las evaluaciones del test físico de velocidad que rinden los árbitros de fútbol profesional cada tres meses (4 evaluaciones al año), para evaluar y controlar los resultados de la propuesta.

TABLA N° 27 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICA	EXPLICACIÓN
¿Para qué evaluar?	Para evidenciar el desarrollo de la actividad física, mediante los métodos de entrenamiento de la preparación física, que es el manual de la propuesta.
¿Quién evalúa?	Los instructores y/o preparadores físicos
¿Por qué evaluar?	Porque necesitamos ver los parámetros de superación, aplicando los métodos de entrenamiento de la preparación física.
¿Qué evaluar?	El rendimiento del árbitro de fútbol profesional sobre todo la resistencia anaeróbica (la velocidad)
¿Dónde evaluar?	En las sedes donde está programado para receptor las evaluaciones físicas, en las diferentes provincias del país.
¿Cuándo evaluar?	Evaluación 4 test físicos en el año.
¿Cómo evaluar?	Mediante el test de velocidad, 6cvx40m x6segx1min, de pausa.
¿Con qué evaluar?	Mediante los tests físicos de velocidad
¿Cuántas veces?	Cuatro evaluaciones
¿Qué técnicas?	Test físicos

Elaborado por: Lcdo. Abel Casa Tapia, 2015.

Materiales de Referencia

Bibliografía

Aragón, L. F. (1995). *Fisiología del Ejercicio*. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Arrieta Fontalvo, R. (24 de 09 de 2013). *Guía de Cultura Física SlideShare*. Obtenido de Guía de Cultura Física SlideShare: <http://es.slideshare.net/ricardoaf82/cultura-fisica-26476513>

Barrios, R., & Florean, A. (2004). *Alto Rendimiento Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.

Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Bompa, T. (2007). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Barcelona: Hispano Europea S.A.

Campos, J., & Ramón, V. (2003). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Circujano, M. (2010). *Capacidades Físicas Básicas en el ESO*. Madrid: Vision Libros.

Conceptos.com, D. (23 de 02 de 2015). *De Conceptos.com*. Obtenido de De Conceptos.com: <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/arbitro#ixzz3UUicjWDR>

CONMEBOL. (01 de 06 de 2015). *Confederación Sudamericana de Fútbol*. Obtenido de <http://www.conmebol.com/es/content/ecuador-y-el-programa-de-asistencia-al-arbitraje-de-la-fifa#sthash.mqPxKMGX.dpuf>

Definicion.MX. (25 de 08 de 2013). *Definicion.MX*. Obtenido de Definicion.MX: <http://definicion.mx/>

- Delgado, M., Gutiérrez, A., & Castillo, M. (2004). *Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Díaz Barriga, Á. (2002). *Didáctica y Curriculum*. Mexico: Editorial Paidos Mexicana S.A.
- Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. (2007). México: UNAM 2007.
- Española, R. A. (2010). Madrid: Española.
- Estatal, U. d. (07 de 03 de 2010). *Nuestros Blogs de Educación Física en Secundaria*. Obtenido de Nuestros Blogs de Educación Física en Secundaria: <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- FIFA. (2000). *Reglamento sobre la Organización del Arbitraje en las Asociaciones Miembro de la FIFA*. Zurich: FIFA.
- Gallegos, R. (s.f.). *Constitución del Ecuador 2008*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos88/ecuador-y-buen-vivir/ecuador-y-buen-vivir.shtml>
- Gilles, C. J. (2007). *La Preparación Física en el Fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Gomá Oliva, A. (1999). *MANUAL DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MODERNO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Grima, J. R. (2000). *Salud Integral del Deportista*. Barcelona: Springer Science & Business Media.
- Gundlach, H. (1968). *Systembeziehungen Körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur*. Leipzig.
- Gutiérrez, D., & Sira, O. (01 de 17 de 2008). *RENA RED ESCOLAR NACIONAL*. Obtenido de RENA RED ESCOLAR NACIONAL: <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

- Heyward. (2008). *Evaluacion De La Aptitud Fisica Y Prescripcion Del Ejercicio*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.
- Mallo, S. J. (2006). Análisis del Rendimiento Físico de los Árbitros y Árbitros Asistentes durante la competición en el fútbol. *Tesis Doctoral*. Madrid, España: Universidad Politécnica de Madrid.
- Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y prácticas*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Martin, D. (2007). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martínez de Haro, V. (2006). *EDUCACIÓN FÍSICA 1o de Bachillerato. Libro de Texto del alumno*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martinez, L. E. (2002). *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Masqués, M. L. (1992). *Capacidades Fisicas. Concepto, clasificación y evolución de las mismas*. Madrid: CEPI.
- Mendiburo Ordinola, A. (1998). *FÚTBOL, REGLAS Y ARBITRAJE*. Guayaquil: Papeleria e Imprenta JC.
- Mestre Sancho, J. (2004). *Planificación deportiva: teoría y práctica : bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona: INDE.
- Muñoz Ripoll, J. (1981). *El Árbitro de fútbol: preparación física y guía práctica del entrenamiento*. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Platanov, V. N., & Bulatova, M. M. (2001). *LA PREPARACIÓN FÍSICA*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- quees.la*. (22 de 01 de 2015). Obtenido de quees.la: <http://quees.la/>
- Ramon, F. (26 de 07 de 2010). *Psicología Deportiva*. Obtenido de Psicología Deportiva:
<http://franklinramonpsicologodeportivo.blogspot.com/2010/07/aspectos-psicologicos-del-arbitraje-en.html>
- Raposo, A. V. (2000). *PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Reglamento Comisión Nacional de Arbitros*. (2015). Guayaquil: FEF.
- Riera, J., & Balagué, G. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Sabrosky, L., Frutchey, F., Meredith, W., Gallup, G., & Welch, H. (1957). *Manual de Evaluación en Extensión*. Turrialba: Publicación Miscelanea No.16.
- Sanz, E. (1981). *Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista moderno*. Lib Deportivas.
- Urdaneta, H. (18 de 06 de 2007). Convención Nacional de Árbitros de México DF. México D.F., México.
- Vallodoro, E. (01 de 12 de 2008). *entrenamiento deportivo*. Obtenido de entrenamiento deportivo:
<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico DF: UNAM.
- Viru, A., & Viru, M. (2003). *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

PÁGINAS WEB

[HTTP://DECONCEPTOS.COM/CIENCIAS-JURIDICAS/ARBITRO#IXZZ3UUiCjWDR](http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/arbitro#ixzz3UUiCjWDR)

[HTTP://ES.SLIDESHARE.NET/RICARDOAF82/CULTURA-FISICA-26476513](http://es.slideshare.net/ricardoaf82/cultura-fisica-26476513)

[HTTP://DEFINICION.MX/](http://definicion.mx/)

[HTTP://EDUCACIONFISICAUNO.BLOGSPOT.COM/2010/03/CAPACIDADES-FISICAS.HTML](http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html)

[HTTP://WWW.RENA.EDU.VE/SEGUNDAETAPA/DEPORTE/APTITUDF.HTML](http://www.rena.edu.ve/segundaetapa/deporte/aptitudf.html)

[HTTP://QUEES.LA/](http://quees.la/)

[HTTP://FRANKLINRAMONPSICOLOGODEPORTIVO.BLOGSPOT.COM/2010/07/ASPECTOS-PSICOLOGICOS-DEL-ARBITRAJE-EN.HTML](http://franklinramonpsicologodeportivo.blogspot.com/2010/07/aspectos-psicologicos-del-arbitraje-en.html)

[HTTPS://ENTRENAMIENTODEPORTIVO.WORDPRESS.COM/2008/12/01/LAS-CAPACIDADES-COORDINATIVAS/](https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/)

[HTTP://WWW.MONOGRAFIAS.COM/TRABAJOS88/ECUADOR-Y-BUEN-VIVIR/ECUADOR-Y-BUEN-VIVIR.SHTML](http://www.monografias.com/trabajos88/ecuador-y-buen-vivir/ecuador-y-buen-vivir.shtml)

Leyes y Reglamentos:

Constitución de la República del Ecuador

Ley Orgánica de Educación Superior

Reglamento de Régimen Académico

Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol

Reglamento de la Federación Ecuatoriana de Fútbol

Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros

Reglamentos y Estatutos de la Asociación Ecuatoriana de Árbitros

ANEXOS

Cartas de autorización para realizar la investigación

Emitida por la Comisión Nacional de Árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Afiliada a la:
Federation Internationale de Football Association, Confederación Sudamericana de Fútbol,
Federación Deportiva Nacional del Ecuador y al Comité Olímpico Ecuatoriano

Guayaquil, 22 de Abril del 2015
OFIC.# 0241-CNA

Sr. Lcdo.
ABEL CASA TAPIA
Quito.-

De mis consideraciones:

Dando contestación a su comunicación de fecha 17 de abril del 2015, la Comisión Nacional de Árbitros en sesión ordinaria del martes 21 de abril del presente año, resolvió autorizar su pedido sobre el trabajo de investigación de campo a los árbitros del país, sobre el tema **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL, EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”**.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA



DR. ANGEL FLORES ZAPATA
SECRETARIO COMISION NACIONAL
DE ARBITROS DE LA F.E.F.

c. copia: Archivo
AFZ.

Lomas de Urdesa: Av. Las Aguas y Alianza • Teléfono: (593-4) 2880610 • Fax: (593-4) 2880615
web site: www.ecuafutbol.org • email: fef@gye.satnet.net • Guayaquil - Ecuador



Emitida por la Asociación de Árbitros de Fútbol Profesionales de Pichincha

Afiliada a la F.E.F.



ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE FÚTBOL
PROFESIONALES DE PICHINCHA

Ofc. N°. 2557 ADAFF

Quito, 23 de octubre del 2015

Señor Licenciado
Abel Casa Tapia
Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pichincha, a la vez que le deseamos el mayor de los éxitos en cada una de sus labores diarias.

Para dar contestación a su Oficio con fecha 21 de octubre de 2015, en el cual solicita la apertura necesaria y autorización correspondiente para realizar su Proyecto de Tesis, debo manifestar lo siguiente:

Felicitar a Usted por el logro que puede alcanzar con la preparación de sus estudios y que tenga éxito en el futuro, a su vez, autorizo la aplicación de este Proyecto en nuestra institución y solicitarle se nos haga conocer los detalles del mismo una vez terminado.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente.

Lic. Marco Muzo M.
PRESIDENTE DE LA ADAFF

Calle Bolivia Oe5-123 y
Av. Universitaria esq.
Telefax. 2524-580 / 3214-805
E-mail: asociacionarbitrospichincha@gmail.com
Quito - Ecuador

Carta de petición para realizar la investigación

Quito, 17 de abril del 2015

Licenciado
Rumualdo Díaz
**PREPARADOR FÍSICO GENERAL DE LOS ÁRBITROS
PROFESIONALES DE FÚTBOL DEL ECUADOR
FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL**
Presente

De mi consideración:

Por medio de la presente se sirva autorizar realizar una investigación de campo a los árbitros escalafonados a nivel nacional, puesto que me encuentro realizando el proyecto de mi tesis de cuarto nivel de la Universidad Técnica de Ambato, cuyo tema es: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEL ÁRBITRO DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL DEL ECUADOR”**. Trabajo que deseo realizarlo para contribuir con un granito de arena en beneficio del gremio arbitral del que algún día formé parte.

Conocedor de su gran espíritu de colaboración en beneficio de la educación superior y del deporte, anticipó mi más cumplido agradecimiento por su respuesta favorable.

Atentamente,



Lcdo. Abel Casa Tapia
CC. 0301098974

Formulario de prueba física de velocidad

PRUEBA FISICA PARA ARBITROS CONTROL DE TIEMPO Y DISTANCIA

VUELTA	MODALIDAD	TIEMPO	Observación
1	CARRERA	00:30'	
	PAUSA	01:05'	
	CARRERA	01:35	
	PAUSA	02:10'	
2	CARRERA	02:40'	
	PAUSA	03:15'	
	CARRERA	03:45	
	PAUSA	04:20	
3	CARRERA	04:50'	
	PAUSA	05:25'	
	CARRERA	05:55'	
	PAUSA	06:30'	
4	CARRERA	07:00'	
	PAUSA	07:35'	
	CARRERA	08:05'	
	PAUSA	08:40'	
5	CARRERA	09:10'	
	PAUSA	09:45'	
	CARRERA	10:15'	
	PAUSA	10:50'	
6	CARRERA	11:20'	
	PAUSA	11:55'	
	CARRERA	12:25'	
	PAUSA	13:00'	
7	CARRERA	13:30'	
	PAUSA	14:05'	
	CARRERA	14:35'	
	PAUSA	15:10'	
8	CARRERA	15:40'	
	PAUSA	16:15'	
	CARRERA	16:45'	
	PAUSA	17:20'	
9	CARRERA	17:50'	
	PAUSA	18:25'	
	CARRERA	18:55'	
	PAUSA	19:30'	
10	CARRERA	20:00'	
	PAUSA	20:35'	
	CARRERA	21:05'	
	PAUSA	21:40'	
11	CARRERA	22:10'	
	PAUSA	22:45'	
	CARRERA	23:15'	
	PAUSA	23:50'	
12	CARRERA	24:20'	
	PAUSA	24:55'	
	CARRERA	25:25'	
	PAUSA	26:00'	
13	CARRERA	26:30	
	PAUSA	27:05	
	CARRERA	27:35	
	PAUSA	28:10	
14	CARRERA	28:40	
	PAUSA	29:15	
	CARRERA	29:45	
	PAUSA	30:20	
15	CARRERA	30:50	
	PAUSA	31:25	
	CARRERA	31:55	
	PAUSA	32:30	

GRUPO 1				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 2				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 3				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 4				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 5				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 6				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				

FECHA: 11 de mayo del 2011

LUGAR: pista atlética estdio olímpico Atahualpa

PISTA: estadio Olímpico Atahualpa

Nomenclatura

Simbología	Magnitudes
FG =	Fuerza General
FM=	Fuerza Máxima
FE=	Fuerza Explosiva
IV=	Introducción a la Velocidad
VR=	Velocidad de Reacción
AR=	Aeróbico Regenerativo
Ra=	Resistencia Aeróbica
Ran=	Resistencia Anaeróbica
V=	Velocidad
UA=	Umbral Anaeróbico
P=	Partido
D=	Descanso
T=	Trabajo
C=	Coordinación
Do=	Descanso Opcional
Sp=	Similitud Prueba
TA=	Técnica Arbitral
TM=	Trabajo de Mantenimiento
EM=	Evaluación Médica
ET=	Evaluación Teórica
EF=	Evaluación Física
TTT=	Trabajo Técnico Táctico
Ch T=	Charla Técnica
VO2 MAX=	Volumen Máximo de Oxígeno

Glosario de términos y conceptos utilizados en este manual

Acíclicas= Movimiento en dirección diferentes o variado.

Adaptación= Es la capacidad del organismo de adecuarse a los cambios en todos los niveles naturales de la vida diaria.

Cansancio=Proceso complejo que afecta a todo los niveles del organismo (sistema celular ejecutores con el desarrollo de la etapa de la fatiga).

Capacidad Vital= Volumen de aire máximo en el proceso de espirado.

Carga Externa= Cantidad de trabajo desarrollado.

Carga Interna= Es el efecto que tiene dentro del organismo del deportista (arbitro).

Carga Psicológica= Es el tratamiento continuo que se debe proporcionar al árbitro durante su vida junto a los deportistas.

Cíclica= Movimiento uniforme o de parte en una sola dirección.

Componentes de la Carga= Son ciertas características importantes, como cuantitativas, cualitativas que estimula al árbitro.

Control Anual= Se comprende la ejecución del programa planificado para el año o ciclo de trabajo.

Cultura Física= Son valores materiales y espirituales creados por las manos del hombre, y en el plan educativo la actividad física, y también como base de salud.

Desarrollo Físico= Proceso natural del organismo que está contemplado por la influencia de la herencia y el medio ambiente.

Descanso Completo= Es la pausa propuesta como descanso después de un ejercicio para una nueva repetición.

Descanso Extremo= Es el tiempo de descanso entre ejercicios que permite al deportista llegar al pulso en reposo.

Deshidratación= Etapa que el organismo sufre la pérdida excesiva del liquido vital.

Deuda de Oxígeno= Cantidad de oxígeno (O₂) consumido durante la recuperación respecto al ejercicio, por encima de lo normal.

Ejercicio Físico= Son aquellas actividades motoras que utiliza el hombre como ejercicios en la cultura física.

Ejercicios de Pliométría = Son aquellos ejercicios que capacitan al musculo para alcanzar una fuerza máxima en un corto tiempo posible.

Ejercicios Competitivos= Son acciones motoras que relaciona con la especialidad deportiva.

Ejercicios generales= Son ejercicios para el desarrollo general del organismo del deportista.

Entrenamiento Deportiva= Por lo general es un proceso permanente de adaptación a las cargas dirigidas durante el trabajo.

Estructura Cíclica= Representa una sucesión relativamente concluida y se repite, son como eslabones o fases de un proceso, sus componentes son: macro-ciclo, meso-ciclo, micro-ciclo, sesiones.

Etapas de Preparación Especial= Es la preparación específica del deporte que practica.

Etapas Preparación General= Es un entrenamiento aerobio, creando bases para la forma deportiva que practica.

Extrínseca= Movimiento de músculo extender estirarse.

Fatiga= Es un estado de cansancio originado por esfuerzos de trabajo prolongados.

Fibras de Contracción Lenta= Fibra muscular, es de largo periodo de contracción, con baja capacidad anaerobia.

Fibra de Contracción Rápida= Fibras musculares de un breve periodo de contracción, de alta capacidad anaerobia, y baja capacidad aerobia.

Flexibilidad= Cualidad con base en la movilidad articular y elasticidad, permitiendo el máximo recorrido de las articulaciones en diferentes posiciones.

Forma Deportiva= Estado máximo de rendimiento de un deportista, basándose en las tres fases: desarrollo, obtención, estabilización.

Glucólisis anaeróbica= Es un esfuerzo de velocidad que duran entre 7 a 8 segundos energía a gastar desde la degradación de la glucosa y paulatinamente va formando el lactato.

Intrínseca= Movimiento del músculo contraído.

Macro ciclo= Estructuras compuestas, integrados por meso-ciclos, en él se da cumplimiento la forma deportiva, puede ser de 6-12 meses.

Macro pausa= Tiempo de descanso entre series de ejercicios.

Meso ciclo= Estructura compuesta por varios micro-ciclos, que se relacionan para dar cumplimiento a los objetivos planteados, y su duración es entre 25-35 días.

Meso-ciclo Básico Desarrollador= Juega un papel muy importante el deportista, donde hay un aumento de carga considerable, para pasar a un nivel nuevo de entrenamiento.

Meso-ciclo Básico Estabilizador= Se caracteriza por su combinación con el básico desarrollador, interrumpiendo las cargas para la posible adaptación en el nuevo proceso de entrenamiento.

Meso-ciclo Competitivo= Es la base principal, dentro del se planifica las competencias.

Meso-ciclo Entrante= Son las fases que se inicia el entrenamiento o el periodo de preparación del macro-ciclo, la intensidad de las cargas pueden ser bajas, pero el volumen es considerables.

Meso-ciclo Precompetitivo= Son etapas de preparación inmediato al torneo, aquí es donde se da la modelación deportiva.

Meso-ciclo Preparatorio de Restablecimiento= Es donde el deportista el objetivo primordial es recuperar, restablecer del trajín de la competencia.

Meso ciclo Restablecimiento Mantenedor= Es la etapa del entrenamiento suave, mas es como un descanso activo.

Método Competitivo= Es una actividad optima, eficaz, organizada para una actividad competitiva.

Método Continuo= Es un proceso continuo de entrenamiento.

Método de Entrenamiento= Distintos procedimientos que garantiza el logro de resultados estipulados en el deporte.

Método de Juego= Se utiliza para perfeccionar los hábitos motores en diferentes condiciones.

Método de Partido= Es la ejecución de acciones motoras en las condiciones de un encuentro.

Método Intervalo= Es la ejecución de ejercicios con las pausas estipuladas de descanso en el entrenamiento.

Micro-pausa= Tiempo de descanso entre las repeticiones de los ejercicios.

Plan Escrito= Es la fundamentación del entrenamiento de cada uno de los planes.

Plan Grafico= Es la elaboración de elementos esenciales del plan escrito, donde lleva el entrenador todos los atenuantes del deportista como son: las cargas, calendarios, controles del entrenamiento, etc.

Plan Operativo= Es el que se distribuye tanto para el grupo o individual las exigencias del entrenamiento, tomando en cuenta los resultados de las sesiones anteriores.

Planificación de entrenamiento= Lleva los factores de entrenamiento como son: tiempo de duración de los micro-ciclos, meso-ciclos, ubicación de controles de entrenamiento.

Preparación Física General= Es la base que pone, para cualquier actividad deportiva.

Preparación Deportiva= Es el conjunto de medios que aseguran los logros y la elevación para alcanzar resultados deportivos, y a la vez está compuesto por las diferentes tipos de preparación: física, técnica, táctica, y psicológica.

Preparación Física= Es el desarrollo de las capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva

Preparación Psicológica= Es el proceso de preparación, de adaptación del deportista de sus cualidades psíquicas dentro de las condiciones específicas.

Preparación Táctica= Es los medios a utilizar conjuntamente con la técnica en una competencia deportiva.

Preparación Técnica = Son los métodos de perfeccionamiento de las actividades motoras aplicados al tipo de deporte que practica.

Preparación Teórica= Es el conjunto de conocimientos necesarios amplios que debe llegar al deportista.

Stretching= Es una técnica de estiramiento muscular que consiste en un determinado número de ejercicios.

Velocidad de percepción= Es la capacidad que tiene el árbitro de percibir las diferentes situaciones de juego.

Velocidad de anticipación= Es la capacidad de los árbitros de imaginar en forma anticipada las jugadas que se pueden dar y llegar primero a las acciones del juego (intuición).

Velocidad de reacción= Es la capacidad de reacción en menos tiempo posible ante un estímulo de tipo visual.

Velocidad de movimiento= Cíclica y acíclica.- capacidad de realizar movimientos aislados o secuenciales a gran velocidad

Escalafón Nacional de Árbitros de Fútbol periodo 2015



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Afiliada a la:
Federation Internationale de Football Association, Confederación Sudamericana de Fútbol,
Federación Deportiva Nacional del Ecuador y al Comité Olímpico Ecuatoriano

Guayaquil, 28 de Enero del 2015
CIRC.# CNA-0002-2015

ASOCIACIONES PROVINCIALES DE FÚTBOL ASOCIACIONES PROVINCIALES DE ÁRBITROS DE FÚTBOL

Me permito comunicar que la Comisión Nacional de Arbitraje en sesión realizada el día Martes 27 de Enero del 2015, resolvió hacer conocer mediante reporte adjunto el Escalafón Nacional de Árbitros de Fútbol 2015.

Particular que se pone en conocimiento para los fines pertinentes

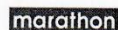
Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA

DR. ANGEL VIRGILIO FLORES ZAPATA
SECRETARIO
COMISION NACIONAL DE ARBITROS FEF

c.copia: Archivo

sdf_pescafon01.rpt

Lomas de Urdesa: Av. Las Aguas y Alianza • Teléfono:: (593-4) 2880610 • Fax: (593-4) 2880615
web site: www.ecuafutbol.org • email: fef@gye.satnet.net • Guayaquil - Ecuador





ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2015

ÁRBITROS PRIMERA - A

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	VERA RODRIGUEZ	CARLOS ALFREDO	1308266913	25/06/1976	38	MANABI
2	PONCE MANZO	OMAR ANDRES	0914692322	25/01/1977	38	GUAYAS
3	ZAMBRANO OLMEDO	RODDY ALBERTO	1308828787	03/02/1978	36	PICHINCHA
4	ORBE RUIZ	CARLOS ANIBAL	1003018205	01/11/1982	32	PICHINCHA
5	LARA LEON	DIEGO JEFFERSON	1713913901	25/01/1979	36	PICHINCHA
6	ESPINEL ESPIN	VINICIO EDUARDO	1712693850	29/08/1980	34	PICHINCHA
7	ALBARRACIN CARTAGENA	JUAN CARLOS	1715984959	08/09/1980	34	PICHINCHA
8	ESPINEL MENA	JOSE LUIS	0502011471	29/02/1976	38	COTOPAXI
9	ROMERO CORDOVA	MARIO GEOVANNY	0503084295	17/08/1985	29	TUNGURAHUA
10	HARO INCA	SAMUEL ROLANDO	0602715575	26/10/1978	36	CHIMBORAZO
11	SALAZAR MUNOZ	DANIEL ABRAHAM	0914708045	20/05/1975	39	GUAYAS
12	HINOSTROZA CARRIEL	EDGAR ROBERTO	1204059933	29/08/1981	33	GUAYAS
13	ZAMBRANO INTRIAGO	JOSE RAMON	1308578903	01/06/1981	33	MANABI
14	QUIROZ PRADO	LUIS EDUARDO	0105351480	02/09/1986	28	AZUAY
15	GUERRERO ALCIVAR	GUILLERMO ENRIQUE	1205275801	15/04/1985	29	GUAYAS

ÁRBITROS ASISTENTES PRIMERA - A

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	LESCANO GUERRERO	CHRISTIAN DANIEL	1803031911	07/06/1983	31	TUNGURAHUA
2	ROMERO IBARRA	BYRON NORBERTO	0920102894	12/07/1980	34	GUAYAS
3	HERRERA FREIRE	CARLOS ADALBERTO	0911107951	12/07/1970	44	GUAYAS
4	VERA MANTUANO	LUIS GEOVANNY	1308529344	14/06/1980	34	MANABI
5	BRAVO GUTIERREZ	EDWIN PAUL	0103781548	08/07/1982	32	AZUAY
6	MACIAS FRANCO	JUAN CARLOS	0917722324	21/05/1982	32	GUAYAS
7	NALL MURILLO	FLAVIO EDISON	0921611562	10/11/1984	30	GUAYAS
8	BAREN CORDOVA	RICARDO FABIAN	1716550866	16/05/1985	29	PICHINCHA
9	ALVARADO SANCHEZ	JOSE RAMIRO	0602944316	11/11/1975	39	PICHINCHA
10	ARAGON BAUTISTA	YONIS LUIS	0801614199	28/01/1971	44	ESMERALDAS
11	GRACIA VALDEZ	GUILBER ARMANDO	0801510926	14/09/1974	40	ESMERALDAS
12	GONZALEZ CORDERO	LUIS HEDISON	0302074216	09/01/1984	31	CANAR
13	BUSTAMANTE TELLO	DOUGLAS DANNY	0917690802	25/01/1983	32	GUAYAS
14	CORREA GRANDA	MARCO VINICIO	1103963821	05/06/1983	31	LOJA
15	CRUZ CALDAS	JUAN ENRIQUE	0104135686	01/04/1983	31	AZUAY
16	LOZANO CARGUA	WILLAN IVAN	0602261133	11/06/1975	39	CHIMBORAZO
17	JATIVA BRAVO	JAIME GUALBERTO	1716619257	06/09/1980	34	PICHINCHA
18	TOASA VELASQUEZ	ANGEL PATRICIO	1803347689	03/01/1981	34	TUNGURAHUA
19	HERNANDEZ VALENCIA	JOSE LIZANDRO	0914565601	27/07/1975	39	GUAYAS
20	AGUIAR RAMOS	JUAN RAFAEL	1205868209	12/04/1990	24	GUAYAS



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2015

ÁRBITROS PRIMERA - B

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	ALARCON SANCHEZ	ROBERTO ISRAEL	0924391055	25/07/1985	29	GUAYAS
2	ALBARRACIN CARTAGENA	LUIS ALBERTO	1721141719	27/01/1988	27	PICHINCHA
3	ALVAREZ PERDOMO	JHON GUIDO	1203908395	26/03/1976	38	LOS RIOS
4	AVILA PENAFIEL	WILSON PAUL	0920533569	14/03/1982	32	GUAYAS
5	BRAVO QUEZADA	JUAN PABLO	0103419750	12/02/1980	34	AZUAY
6	CARRIEL FAJARDO	MANUEL PERFECTO	1204514796	05/07/1985	29	TUNGURAHUA
7	CONGO VITERI	FRANKLIN ANDRES	1002781522	14/10/1988	26	IMBABURA
8	HIDALGO CARRIEL	ANGEL FRANCISCO	1205169624	02/08/1985	29	GUAYAS
9	MACIAS QUIROZ	JEFFERSON ORLAND	1311754400	31/07/1991	23	MANABI
10	MARIN INCA	RENE FABIAN	0603267683	15/10/1983	31	CHIMBORAZO
11	MUNOZ TAMAYO	FABIAN OSWALDO	0101995215	30/07/1975	39	AZUAY
12	QUINTERO VALENCIA	FABRICIO ESTEBAN	0801815820	13/08/1977	37	ESMERALDAS
13	ROJAS ROMERO	KLEVER POLIVIO	1103267900	15/10/1975	39	LOJA
14	SALAZAR MUNOZ	NESTOR ALBERTO	1203748718	26/12/1982	32	GUAYAS
15	SANCHEZ MENDEZ	JAIME ENRIQUE	0802959866	21/11/1987	27	ESMERALDAS
16	SANCHEZ RODRIGUEZ	ROBERTO PAUL	1719415257	22/11/1986	28	PICHINCHA
17	VERA RODRIGUEZ	SANDRO XAVIER	1307507937	18/03/1974	40	MANABI
18	VERA SOLIS	MARLON GREGORIO	0930074992	04/09/1992	22	GUAYAS

ÁRBITROS ASISTENTES PRIMERA - B

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	ACURIO SEGOVIA	CRISTIAN DANILO	0502665292	07/12/1981	33	COTOPAXI
2	FLORES CEDENO	RONALD IVAN	1310760614	20/01/1989	26	MANABI
3	FLORES VALENCIA	ROBERTO CARLOS	0401420435	04/07/1982	32	PICHINCHA
4	GARCIA VALLEJO	LUIS GABRIEL	0603830761	15/10/1986	28	CHIMBORAZO
5	GUAIGUA VILLALBA	CHRISTIAN SANTIAG	1803388113	30/10/1982	32	TUNGURAHUA
6	GUERRERO TORRES	DENNYS HECTOR	1721401212	25/07/1988	26	PICHINCHA
7	LARA LEON	JOSE JOHAN	1711465102	01/02/1975	39	PICHINCHA
8	MARCA GUTIERREZ	ALEX DAMIAN	0104109004	29/12/1985	29	AZUAY
9	MOREIRA MOREIRA	JHONNY DANIEL	1308362787	16/04/1976	38	MANABI
10	NARVAEZ GETIAL	EDGAR ARMANDO	0401226048	19/02/1978	36	IMBABURA
11	PARRA QUEZADA	GUILLERMO GREGOR	1104383904	02/10/1985	29	LOJA
12	PARRAGA ZAMBRANO	JORGE LUIS	1312844747	19/09/1991	23	MANABI
13	PINCAY FERNANDEZ	ATI SANTOS	1204059826	06/04/1981	33	GUAYAS
14	SALVATIERRA MOREIRA	MICHAEL MANUEL	1204717795	27/07/1988	26	LOS RIOS
15	ULLOA ULLOA	ANGEL MANUEL	0803601285	20/03/1989	25	ESMERALDAS
16	VALDIVIEZO BARROS	RICARDO FERNANDO	0703522714	03/05/1984	30	EL ORO
17	VERA RODRIGUEZ	FELIX RAMON	1309806360	13/04/1984	30	MANABI
18	ZAMBRANO INTRIAGO	FERNANDO MANUEL	1309778668	16/07/1985	29	GUAYAS



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2015

SEGUNDA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	ACOSTA NUNEZ	BRYAN ALBERTO	1804954699	09/02/1996	18	TUNGURAHUA
2	AGUAS CORDOVA	BYRON PATRICIO	1721435723	22/07/1988	26	PICHINCHA
3	AGUIRRE NARANJO	CRISTIAN FABIAN	1720785698	20/10/1989	25	<AEDAF>
4	AMAY GOROTIZA	BRANDO LUIS	0705236909	24/12/1989	25	EL ORO
5	ARAGON BAUTISTA	AUGUSTO BERGELIO	0802884080	13/01/1986	29	ESMERALDAS
6	ARAUZ SANCHEZ	WELLINGTON ALLIST	0705390797	01/01/1989	26	EL ORO
7	ARBOLEDA GARCIA	ANDRES ANTONIO	0922217872	22/01/1987	28	GUAYAS
8	AREVALO PEREIRA	WILSON ANDRES	0401299565	24/01/1989	26	PICHINCHA
9	ARROYO GOMEZ	RUBEN DARIO	0803842053	02/09/1990	24	ESMERALDAS
10	ASPIAZU DIAZ	RONNY HUMBERTO	1204463143	02/10/1988	26	TUNGURAHUA
11	BACA CALLES	WILMER ALEXIS	1714994918	26/04/1983	31	PICHINCHA
12	BASURTO SANCHEZ	CARLOS AMADO	1312861998	16/07/1988	26	MANABI
13	BRAVO BARRE	WILSON ENRIQUE	1312386350	23/10/1989	25	MANABI
14	BRAVO CHANCAY	ELY HERNAN	1722400783	19/06/1989	25	PICHINCHA
15	BUSTAMANTE ROJAS	JIMMY OSWALDO	1104557119	25/09/1988	26	LOJA
16	BUSTAMANTE ROJAS	JORGE LUIS	1104253115	15/04/1985	29	LOJA
17	CAJAMARCA GUAMAN	GUIDO ORLANDO	0604028712	21/04/1990	24	CHIMBORAZO
18	CAMACHO MIRANDA	GIANNY ALESSANDR	0923239792	12/11/1984	30	GUAYAS
19	CAMPOS CASTRO	PAUL ISMAEL	0105118715	21/07/1989	25	AZUAY
20	CANDO PAZMINO	JORGE LUIS	0603790569	04/09/1987	27	CHIMBORAZO
21	CARDONA GONZALEZ	FRANCISCO XAVIER	1717557795	19/12/1987	27	PICHINCHA
22	CARRENO LOOR	ALDO RUBEN	1206096073	15/12/1984	30	ESMERALDAS
23	CARVAJAL PEREZ	WILMER ARMANDO	1003395066	24/12/1989	25	IMBABURA
24	CEDENO SOLORZANO	LEONARDO DANIEL	1309506721	27/02/1986	28	MANABI
25	CEREZO DESIDERIO	MANUEL ANTONIO	1204713513	14/11/1990	24	GUAYAS
26	CHAFLA JANETA	ALEJANDRO RODRIG	0603338443	30/07/1984	30	CHIMBORAZO
27	CHAMBA CABRERA	CHRISTIAN EDUARDO	1104062391	21/09/1988	26	LOJA
28	COLCHA CEREZO	JAVIER DOUGLAS	0927373514	26/08/1989	25	GUAYAS
29	CONGO SANTACRUZ	CHRISTIAN NAZAREN	1002851887	05/07/1983	31	IMBABURA
30	CORDOVA GUEVARA	DAVID ANTONIO	0103944609	14/05/1986	28	AZUAY
31	FERNANDEZ OSTAIZA	FRANK MIGUEL	0704879071	27/04/1986	28	EL ORO
32	FIALLOS MARIDUENA	DAVID ALBERTO	0929503142	16/06/1989	25	GUAYAS
33	GANAZHAPA GRANDA	DARWIN FERNANDO	1104571383	14/04/1986	28	LOJA
34	GONZALEZ CORDERO	GABRIEL ISMAEL	1205408295	11/06/1989	25	CANAR
35	GRANJA PENAHERRERA	DIEGO ISAIAS	0502777063	03/10/1983	31	COTOPAXI
36	HERBAS MONTOYA	JONNATHAN VLADIM	1204583916	07/06/1988	26	LOS RIOS
37	LESCANO GUERRERO	ADRIAN ISRAEL	1804437141	17/07/1994	20	TUNGURAHUA
38	LUPERA RETO	ALEJANDRO ENRIQU	1803248374	25/10/1987	27	TUNGURAHUA
39	MACIAS CHAVEZ	DIEGO ARMANDO	1311016800	12/08/1991	23	LOS RIOS
40	MADERO GONZALES	MARIO ULBIO	1205576190	07/05/1987	27	GUAYAS
41	MARQUEZ RODRIGUEZ	CARLOS ARTURO	0802230540	28/07/1988	26	ESMERALDAS



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 099098665001

Emisión : 28/01/2015

Usuario : SARA

Página : 4

42	MEZA ESTUPINAN	FABRICIO HERIVERT	0802803452	19/08/1986	28	ESMERALDAS
43	MORAN SOLIS	DARIO MANUEL	1206377739	21/09/1989	25	GUAYAS
44	NARVAEZ BAEZ	VICTOR HUGO	1003208871	11/07/1984	30	IMBABURA
45	NOBOA QUISPE	BYRON JAVIER	0922806856	19/05/1988	26	GUAYAS
46	NUNEZ MEDINA	ALEX SANTIAGO	0603629510	12/05/1986	28	CHIMBORAZO
47	ORELLANA ANCHUNDIA	JOSE AGUSTIN	1312471244	15/01/1993	22	MANABI
48	PALACIOS PENARRETA	PAUL PATRICIO	0923908545	01/01/1990	25	GUAYAS
49	PANEZO NAVIA	BLANCER JONATHAN	0705456283	26/04/1988	26	EL ORO
50	PASPUEL FRAGA	PABLO DANIEL	1003556311	30/06/1992	22	IMBABURA
51	PERLAZA ESTUPINAN	JOSE WLADIMIR	0926794090	28/09/1989	25	GUAYAS
52	PINEDA ESCOBAR	DIEGO PAUL	1104377450	10/08/1985	29	LOJA
53	PIZA CHOEZ	GUSTAVO DANIEL	0924479108	04/08/1984	30	GUAYAS
54	PROANO ALBAN	OSCAR EDUARDO	0503036055	21/09/1989	25	COTOPAXI
55	QUIROZ ARTEAGA	CHRISTOPHER JOSEPH	0926110297	03/03/1989	25	GUAYAS
56	QUIROZ BORRERO	JOSE LUIS	1312508565	08/03/1990	24	MANABI
57	REINOSO FIALLOS	BYRON JAVIER	0604256131	07/07/1990	24	CHIMBORAZO
58	RODRIGUEZ SILVA	RAUL JORGE	1713700662	12/09/1989	25	PICHINCHA
59	RUALES ORTEGA	LEONEL ALEJANDRO	1003391370	19/04/1989	25	IMBABURA
60	SANCHEZ DELGADO	JOSE LUIS	0105729438	12/07/1990	24	AZUAY
61	SANGURIMA MORALES	EDWIN GERMAN	0104025432	07/01/1985	30	CANAR
62	TAPIA MORALES	JOSE LUIS	1721189742	27/09/1987	27	PICHINCHA
63	TOLA GUTIERREZ	ANDRES BOLIVAR	0103602173	25/07/1991	23	AZUAY
64	TOLA ORDONEZ	ALEX FERNANDO	0104121801	14/09/1986	28	AZUAY
65	TOSCANO YUNGAZACA	ROBERTO CARLOS	1720246220	18/07/1992	22	PICHINCHA
66	TROYA ARANA	LUIS ANTONIO	1206688580	14/03/1989	25	LOS RIOS
67	TUALOMBO CALISPA	JUAN CARLOS	1723827620	09/07/1992	22	PICHINCHA
68	TUAREZ PARRAGA	JUAN RAMON	1311170813	17/08/1983	31	MANABI
69	UGALDE ZAMBRANO	CARLOS ALFREDO	0803133156	29/04/1991	23	ESMERALDAS
70	URGILES GUAILLAS	EDWIN MARCELO	0105349914	20/07/1986	28	CANAR
71	VACACELA GARCIA	DAVID ALBERTO	0104988886	15/11/1992	22	AZUAY
72	VALLADARES GUAMAN	DAVID EDUARDO	1723992507	24/01/1993	22	<AEDAF>
73	VARGAS LOMAS	OSCAR JHACOB	1723478713	26/04/1995	19	PICHINCHA
74	VASQUEZ ONATE	EDISON FERNANDO	0705154771	22/05/1989	25	EL ORO
75	VELASTEGUI NARANJO	DIEGO RODRIGO	1804475901	07/04/1988	26	TUNGURAHUA
76	VILLACIS PAEZ	MARCO ANTONIO	1719270124	15/05/1987	27	PICHINCHA
77	YAMBAY ASQUI	ALEX MAURICIO	1600511289	12/03/1986	28	PASTAZA
78	YEPEZ FELIX	MANUEL FERNANDO	1204517021	13/05/1983	31	GUAYAS
79	ZAMBRANO SOLORZANO	RUBEN DARIO	1721865614	05/04/1986	28	TUNGURAHUA
80	ZAMBRANO VERDUGA	RONNY JAVIER	1312710690	25/05/1991	23	MANABI



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2015

TERCERA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	ACOSTA PAUCAR	ALEXIS ARMANDO	1720543402	05/04/1994	20	PICHINCHA
2	ALBARRACIN ALVARRACI	EDWIN FERNANDO	0105309884	15/04/1990	24	AZUAY
3	ALBARRACIN CARTAGENA	OSCAR OSWALDO	1751640408	20/10/1997	17	PICHINCHA
4	ALBUJA MORENO	MIGUEL ANGEL	2300614894	12/12/1996	18	<AEDAF>
5	ALVAREZ BUSTAMANTE	ERWIN JONATHAN	1207959980	08/01/1997	18	GUAYAS
6	ALVAREZ SALCEDO	LUIS ALEXANDER	0930035035	01/02/1991	23	GUAYAS
7	ANDRADE ARREAGA	JUAN CARLOS	1722963749	15/10/1991	23	PICHINCHA
8	ANGULO TENORIO	LEANDRO DAMIAN	1721065769	27/02/1990	24	PICHINCHA
9	ARIZAGA PIEDRA	CRISTIAN BOLIVAR	0105090096	04/02/1993	21	AZUAY
10	ARIZAGA PIEDRA	HENRI LEONARDO	0105090161	28/06/1991	23	AZUAY
11	ARMIJOS ROJAS	LENIN FERNANDO	1104808488	20/09/1996	18	LOJA
12	ARTEAGA ZAMBRANO	CARLOS HUMBERTO	1313578963	14/02/1992	22	<AEDAF>
13	AVILA SARITAMA	DANNY ALEXANDER	1104602246	12/01/1993	22	LOJA
14	BARRAGAN MARCILLO	JAVIER DARIO	0929250512	06/01/1993	22	COTOPAXI
15	BARROS PAREDES	FREDY MARCELO	1600493637	22/04/1983	31	PASTAZA
16	BASURTO JIMENEZ	WILSON EDUARDO	1720830809	15/06/1990	24	<AEDAF>
17	BAYAS ROSERO	CARLOS DARIO	1804429767	15/06/1993	21	TUNGURAHUA
18	BEJAR SANTANA	LUIS VICENTE	1206308486	24/11/1988	26	LOS RIOS
19	BIMBOZA TISALEMA	JORGE LEONIDAS	1600509309	22/03/1984	30	PASTAZA
20	BONIFAZ PAUCAR	JUAN MIGUEL	1804028189	22/11/1985	29	TUNGURAHUA
21	BORJA GUERRA	VICENTE PAUL	0502279185	04/10/1984	30	TUNGURAHUA
22	BRICENO MENDIETA	RONALD ANDRES	1104296247	08/08/1994	20	LOJA
23	BRIONES BRAVO	JHON KEVIN	1207539907	24/10/1995	19	LOS RIOS
24	CAGUANA CAGUANA	JUAN GABRIEL	1804341079	12/09/1990	24	TUNGURAHUA
25	CAJAS MONSERRATE	LUCAS JONATHAN	0926741661	25/02/1991	23	GUAYAS
26	CAJAS TORRES	ALEX FABRICIO	1721130738	06/10/1992	22	PICHINCHA
27	CANDO CANDO	CARLOS JULIO	1722796800	27/05/1991	23	PICHINCHA
28	CARDENAS GUAMAN	FERNANDO PATRICIO	0603909722	09/01/1983	32	CHIMBORAZO
29	CARPIO NAUTA	TAYRON NOE	0104366893	10/11/1982	32	AZUAY
30	CARRANZA ARTEAGA	LENIN RENE	1309790283	09/04/1991	23	MANABI
31	CASTILLO AVILES	ANGEL ROBINZON	1207480359	24/05/1993	21	GUAYAS
32	CEDENO ANCHUNDIA	ISRAEL ANTONIO	0926037136	22/05/1991	23	GUAYAS
33	CEDENO PEREZ	ROBERTO CARLOS	2300053887	14/03/1996	18	<AEDAF>
34	CHOTO LLANGARI	FRANCISCO JAVIER	0604142919	25/07/1987	27	CHIMBORAZO
35	COELLO SANCHEZ	ANGEL MIGUEL	0922553987	02/08/1984	30	GUAYAS
36	CONTENTO TENEZACA	GALO FABIAN	1104517022	06/06/1987	27	LOJA
37	CRIOLLO CHANGO	JUAN CARLOS	1804370193	24/09/1990	24	TUNGURAHUA
38	CUENCA ROJAS	CRISTIAN ANDRES	1105593006	16/09/1995	19	LOJA
39	DAZA MENDOZA	ANDRES ABAD	1206173153	24/11/1986	28	GUAYAS
40	DEMERA ROA	GALO HENRRY	0803007624	10/03/1988	26	ESMERALDAS
41	DIAZ MORA	ANTHONY YAMIL	0950934059	13/05/1993	21	GUAYAS

**FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL**

Ruc: 099098665001

Emisión : 28/01/2015

Usuario : SARA

Página : 6

42	DILLON PEREZ	JUAN ESTEBAN	1720049236	11/04/1987	27	PICHINCHA
43	DUQUE YANCHATIPAN	ANGEL HERIBERTO	1803769270	19/06/1982	32	TUNGURAHUA
44	DURAN LLIVISACA	CHRISTIAN LEONARD	0105064505	08/06/1992	22	CANAR
45	FLORES FLORES	SANTIAGO JAVIER	1718085713	31/10/1983	31	PICHINCHA
46	FLORES PENA	SERGIO ANTONIO	0105444293	13/04/1987	27	AZUAY
47	FUELTALA MORALES	WASHINGTON GIOVA	1721324919	16/06/1989	25	PICHINCHA
48	GALARZA CHALCO	HOMERO ANIBAL	0104789029	13/10/1988	26	AZUAY
49	GARCIA TOALA	ERICSSON JOSEPHI	1314077585	05/12/1993	21	MANABI
50	GOMEZ ESPINEL	ALAN POMPEYO	0503148991	31/03/1993	21	COTOPAXI
51	GUANOLUISA JAYA	JOSE MANUEL	0503209934	01/05/1988	26	COTOPAXI
52	GUEVARA LOJA	ARTURO FABIAN	0706616141	11/05/1993	21	EL ORO
53	GUILLEN AGUILAR	CHRISTIAN SILVIO	0106842743	27/11/1991	23	CANAR
54	HARO VELIZ	VICTOR HUGO	0921162442	23/02/1988	26	GUAYAS
55	HERRERA MONTES	ANGEL MANUEL	1312774142	20/04/1985	29	MANABI
56	JAMA ACOSTA	RONALD ALFREDO	0920331204	14/06/1982	32	GUAYAS
57	JIMBO ZHUMA	STALIN PATRICIO	0705237105	04/08/1994	20	EL ORO
58	LASCANO NUNEZ	DUVI ANDRES	1805150123	09/03/1998	16	TUNGURAHUA
59	LEMA GUEVARA	NESTOR GEOVANNY	1716545353	29/04/1987	27	PICHINCHA
60	LEON GARCIA	CARLOS VINICIO	0103688438	15/06/1982	32	AZUAY
61	LIMA MORA	JORGE LUIS	1104725302	01/04/1988	26	LOJA
62	LOOR GARCIA	LUIS AQUILES	1313810697	13/11/1990	24	MANABI
63	LOPEZ PEREZ	BYRON VICENTE	0603608647	18/04/1982	32	CHIMBORAZO
64	LOPEZ SORNOZA	RONNY ANDRES	1311096000	02/09/1990	24	MANABI
65	LOZADA NUNEZ	MAURICIO SEBASTIA	1804669594	07/09/1996	18	TUNGURAHUA
66	MALDONADO GOMEZ	MIGUEL ANGEL	0704926922	27/11/1995	19	EL ORO
67	MARCILLO PLUAS	JAVIER STALIN	0925521973	16/02/1989	25	GUAYAS
68	MARQUEZ FARIAS	ALVARO BALTAZAR	0705290377	14/10/1988	26	EL ORO
69	MENDOZA CEDENO	JOSE FRANCISCO	0803243088	22/01/1995	20	GUAYAS
70	MENDOZA PONCE	ORLANDO AGUSTIN	1309715744	11/06/1982	32	MANABI
71	MERA VARGAS	ROBERTO JOHNNY	0917980948	22/07/1984	30	GUAYAS
72	MIELES MENDOZA	LUIS FELIPE	0929479848	18/07/1997	17	GUAYAS
73	MINCHALA PINTADO	PABLO XAVIER	0104923909	02/08/1987	27	AZUAY
74	MONAR LEON	PABLO CESAR	0705200764	05/03/1994	20	EL ORO
75	MONAR REYES	JONATHAN RICARDO	0705200749	24/04/1994	20	EL ORO
76	MONTENEGRO RIVADEN	MIGUEL EDUARDO	1400454078	24/08/1992	22	<AEDAF>
77	MUNOZ GANAZHAPA	WILLIAM ROLANDO	1104966252	10/02/1994	20	LOJA
78	MUNOZ GUAYANAY	WALTER PAUL	1104310873	25/06/1985	29	LOJA
79	NALL MURILLO	GINO MOISES	0929851863	17/03/1995	19	GUAYAS
80	NAPA ORTIZ	JONATHAN LEONARD	0922950324	20/06/1991	23	GUAYAS
81	NARANJO ESTRADA	EDISON MARCELO	1720815719	01/04/1992	22	PICHINCHA
82	NAVARRETE HIDALGO	PEDRO PABLO	0922391883	30/06/1985	29	GUAYAS
83	PAIDA AMENDANO	MARCO RAFAEL	0302140611	15/05/1985	29	CANAR
84	PEREDES BURBANO	LUIS FERNANDO	1003604186	11/09/1984	30	IMBABURA
85	PAZUNA CEVALLOS	JONATHAN ALEXAND	0503559155	16/09/1991	23	COTOPAXI
86	PICO VEGA	JUAN CARLOS	1203985047	31/01/1990	24	LOS RIOS

sdf_pescalafon02.rpt



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL
Ruc: 099098665001

Emisión : 28/01/2015
Usuario : SARA
Página : 7

87	PONCE CABRERA	JORGE CARLOS	0940994775	14/08/1995	19	GUAYAS
88	PONCE LOOR	ANGEL ALBERTO	1313745356	11/10/1989	25	MANABI
89	POSLIGUA POSLIGUA	CARLOS VIRGILIO	1310774490	08/07/1986	28	MANABI
90	POZO NUNEZ	ERICK FRANCISCO	2400114084	08/01/1997	18	<AEDAF>
91	PROANO OCHOA	MILTON OMAR	0603605700	22/05/1984	30	CHIMBORAZO
92	PUNINA POMBOZA	JIMMY NAPOLEON	1804009924	01/10/1990	24	TUNGURAHUA
93	QUIMI AZUERO	VICENTE MARCELINO	0705099794	19/10/1993	21	EL ORO
94	QUIROZ PRADO	DARWIN ORLANDO	0104333711	25/08/1982	32	AZUAY
95	QUISAGUANO CHARRO	JORGE DANIEL	1713483962	27/07/1983	31	PICHINCHA
96	RAMIREZ SARITAMA	JULIO CESAR	1104644792	14/04/1987	27	LOJA
97	REA ESPIN	JOSE MAURICIO	1003603972	24/02/1989	25	IMBABURA
98	RIVERA LEON	EDDY SANTIAGO	1206773358	13/06/1997	17	LOS RIOS
99	ROBLES ROMERO	ROMEL RENE	1104803596	23/03/1994	20	LOJA
00	RODRIGUEZ TRIANA	DIEGO ENRIQUE	0926576364	20/09/1989	25	GUAYAS
01	ROJAS TITUANA	MARCO VINICIO	1723884159	31/07/1991	23	PICHINCHA
02	ROMERO MERA	GERARDO DENNY	0931156772	21/06/1993	21	GUAYAS
03	SANCHEZ GUTAMA	BORIS EFRAIN	0105995682	18/09/1990	24	AZUAY
04	SIGUENCIA SANCHEZ	EDGAR PATRICIO	0302123823	20/06/1988	26	CANAR
05	TAMAY UCHUARI	ISRAEL ALBERTO	0302197223	25/07/1992	22	CANAR
06	TARCO CHILIQUEINGA	JORGE ALCIVAR	1600497745	13/04/1984	30	PASTAZA
07	TARIRA RENDON	BYRON RICARDO	0928091362	03/10/1991	23	GUAYAS
08	TIMBILA VACA	WILIAN EFRAIN	1720816485	10/08/1987	27	PICHINCHA
09	TIPANTIZA YANEZ	WILSON PAUL	0503260754	03/01/1988	27	COTOPAXI
10	TOASA VELASQUEZ	JOB HERMOGENES	1805065388	08/12/1992	22	TUNGURAHUA
11	TORRES VERDUGA	JAVIER ENRIQUE	1311123309	13/02/1984	30	MANABI
12	TSUKANKA AWAK	CHUMPI ANIBAL	1400665632	07/03/1994	20	<AEDAF>
13	VALENCIA VERNAZA	FRANCISCO CRISTIA	0704434729	04/10/1987	27	COTOPAXI
14	VASQUEZ SANCHEZ	JOSE ALEJANDRO	0926054347	30/08/1990	24	<AEDAF>
15	VERA PALMA	CARLOS ALFREDO	1722247689	10/09/1994	20	PICHINCHA
16	VERNAZA REYES	ESDRAS SAMUEL	1804275467	08/06/1990	24	TUNGURAHUA
17	VILLACIS ORTIZ	DANIEL ALEJANDRO	1804809901	23/11/1991	23	TUNGURAHUA
18	YANEZ TAPIA	RAYMOND ANDRES	0603957564	15/03/1993	21	CHIMBORAZO
19	ZAMBRANO ROCA	CARLOS MAURICIO	1312338773	05/03/1992	22	MANABI
20	ZAPATA LISINTUNA	LUIS MIGUEL	1723270565	18/02/1989	25	PICHINCHA
21	ZAVALA HERNANDEZ	EDWIN ENRIQUE	1719048512	03/02/1991	23	PICHINCHA
22	ZUNIGA LOPEZ	PEDRO ARGELIO	0922835111	25/03/1986	28	GUAYAS



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2015

CUARTA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	Cédula	F.Nacimiento	Edad	Provincia
1	ACURIO CUEVA	RICARDO ANTONIO	1721978433	17/09/1986	28	<AEDAF>
2	ALI SANGURIMA	ROBERTO CARLOS	0104555529	16/03/1989	25	AZUAY
3	ALLAUCA MELENA	DIEGO SANTIAGO	0604591412	23/10/1992	22	CHIMBORAZO
4	ANCHALI CHASQUI	JONATHAN PATRICIO	1719607325	29/04/1990	24	PICHINCHA
5	ANDINO GUADALUPE	PATRICIO ISRAEL	1718138223	11/09/1998	16	PICHINCHA
6	ANDOCILLA VALLEJO	KEVIN STALYN	0604073403	10/02/1997	17	CHIMBORAZO
7	ANDRADE VERA	JEFFERSON EDUARD	1205594557	16/10/1988	26	LOS RIOS
8	ARELLANO FREIRE	KLEBER RENAN	1850190610	30/11/1998	16	TUNGURAHUA
9	AREVALO VERA	JOEL JAVIER	0956269559	25/05/1999	15	GUAYAS
10	ARIAS MORENO	EDISON RODRIGO	1717992109	06/02/1988	26	<AEDAF>
11	AROCA MIRANDA	KLEBER ANDRES	1804995577	22/12/1996	18	TUNGURAHUA
12	AROCA TORRES	CARLOS DANIEL	0928462068	18/09/1990	24	GUAYAS
13	AVILA BARROS	JUAN SEBASTIAN	0301851812	25/05/1992	22	AZUAY
14	AYALA NARANJO	ALEX DARIO	0706285608	23/12/1995	19	EL ORO
15	BARAHONA MIRANDA	LUIGUI VICENTE	0928048529	26/10/1993	21	GUAYAS
16	BARRIGAS IZURIETA	ALEXANDER FABRIC	0604559112	30/04/1998	16	CHIMBORAZO
17	BARROS RAZA	RICARDO NORBERTO	1803989456	15/12/1986	28	TUNGURAHUA
18	BERMEJO VELEZ	CLAUDIO ALCIBAR	0302181342	19/06/1987	27	AZUAY
19	BONILLA ACOSTA	KLEVER SANTIAGO	0604766832	31/10/1997	17	CHIMBORAZO
20	BORJA URQUIZO	DIEGO XAVIER	0202024741	20/03/1990	24	<AEDAF>
21	BRAVO VERA	ERICK JASMANY	0930374756	05/04/1996	18	TUNGURAHUA
22	BRIONES CAGUA	PEDRO PABLO	1312136318	27/10/1985	29	MANABI
23	BRITO CRIOLLO	LENIN RICARDO	0105948020	22/03/1988	26	AZUAY
24	BURGOS ZAMBRANO	WIMPER JESUS	0926492596	25/12/1993	21	GUAYAS
25	CABEZAS GARZON	DANNY ROLANDO	0201862521	05/04/1993	21	<AEDAF>
26	CABRERA JARA	LORGIO PATRICIO	0302614383	14/09/1994	20	CANAR
27	CABRERA MELENDEZ	JOFFRE UBALDO	0202312641	24/03/1993	21	<AEDAF>
28	CADENA NAZATE	RUBEN FRANCISCO	1721708681	06/04/1992	22	PICHINCHA
29	CAJAMARCA IZA	WELLINGTON DARIO	1723083521	27/12/1994	20	PICHINCHA
30	CALDERON DOMINGUEZ	RAUL ENRIQUE	0104729595	30/07/1991	23	AZUAY
31	CEDENO QUINTO	JOEL VLADIMIR	0926790841	16/04/1990	24	GUAYAS
32	CEDENO ZAMBRANO	JIMMY FABRICIO	1311886103	22/03/1987	27	<AEDAF>
33	CHANATAXI PAUCAR	STALIN BLADIMIR	1721028148	08/11/1990	24	PICHINCHA
34	CHAVEZ VIERA	JOEL ESTEBAN	1804194742	06/11/1996	18	TUNGURAHUA
35	CHENCHE MORALES	FREDDY ABEL	1205017328	01/10/1985	29	LOS RIOS
36	CHICHARRON TIPANQUI	GUILLERMO ALEJAND	1720800703	21/04/1990	24	PICHINCHA
37	CHIRIAPA JINDIA	MARLO LUCIANO	1400982904	29/05/1994	20	<AEDAF>
38	CHIRIBOGA TAMAYO	GEOVANNY MANUEL	1105329971	08/10/1993	21	LOJA
39	COELLO LEDESMA	VICENTE ALEXANDER	0202146734	05/04/1993	21	<AEDAF>
40	COELLO POAQUIZA	ISRAEL ISAAC	0202140315	17/06/1998	16	<AEDAF>
41	COLIMBA CHACHALO	JOSE MIGUEL	1003434444	10/07/1985	29	IMBABURA

sdf_pescafon02.rpt



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 099098665001

Emisión : 28/01/2015

Usuario : SARA

Página : 9

42	CONTRERAS RODRIGUEZ	ERICK FERNANDO	0941379893	29/12/1998	16	GUAYAS
43	CRESPO DELGADO	JULIO GILMAR	0941007288	01/05/1992	22	GUAYAS
44	CRIOLLO CRIOLLO	BYRON PATRICIO	1805103940	02/12/1992	22	TUNGURAHUA
45	CUADROS SACON	VICTOR FERNANDO	1717892820	19/07/1991	23	<AEDAF>
46	CUMBICUS ROJAS	MANUEL DE JESUS	1104337918	14/11/1989	25	LOJA
47	DOMINGUEZ PINCAY	RENE FELIBERTO	1311083586	17/05/1994	20	GUAYAS
48	DURAN LEON	JONNATHAN RAFAEL	0105902217	10/05/1995	19	AZUAY
49	ESPINOZA ESPINOZA	CARLOS ARMANDO	0302087176	13/04/1991	23	CANAR
50	FIALLOS MARIDUENA	ISAAC ALBERTO	0941201915	11/08/1991	23	GUAYAS
51	FLORES ALVARADO	JUAN CARLOS	0603821398	10/08/1985	29	CHIMBORAZO
52	FLORES ROJAS	JAIME ALEJANDRO	0603977018	20/04/1998	16	CHIMBORAZO
53	FUENTES TORRES	DINO ERWIN	0921969440	05/05/1990	24	GUAYAS
54	GARCIA ALONSO	CRISTHIAN RAFAEL	1311084329	23/12/1989	25	GUAYAS
55	GARCIA VALLEJO	CRISTHIAN ALEJANDRO	0604336107	03/10/1995	19	CHIMBORAZO
56	GAVILANES PILAMUNGA	DARIO JAVIER	1804792743	16/05/1990	24	TUNGURAHUA
57	GAVILANES PILAMUNGA	WELLINGTON IVAN	1804792750	20/04/1994	20	TUNGURAHUA
58	GAVILANEZ BAUTISTA	ANDRES ALONSO	0502659352	18/03/1997	17	COTOPAXI
59	GONZALEZ AVELLANEDA	DARIO ARNALDO	0927800946	19/06/1989	25	<AEDAF>
60	GONZALEZ MUNOZ	RODRIGO FERNANDO	1104350895	26/06/1985	29	LOJA
61	GORDILLO PARRA	FLORENCIO ENRIQUE	0302196886	01/07/1992	22	CANAR
62	GUAMAN GUALLPA	DAVID SANTIAGO	0301908000	28/06/1993	21	CANAR
63	GUAMAN SALDANA	KLEVER ALFONSO	0302368402	09/01/1993	22	CANAR
64	GUAMANZARA REYES	SANTIAGO JAHIR	1722970090	15/07/1996	18	PICHINCHA
65	GUANGASIG TOAPANTA	ANDERSON PAUL	1850402460	22/04/1997	17	TUNGURAHUA
66	GUAPI MOROCHO	DARWIN FERNANDO	1714946009	16/09/1986	28	<AEDAF>
67	GUAZHAMBO PEREZ	DANIEL ANDRES	0104664701	14/09/1994	20	AZUAY
68	GUDINO VITERI	MARIO SEBASTIAN	1003861927	28/02/1990	24	IMBABURA
69	HARO GUALOTO	BRYAM FABIAN	0605398932	17/10/1997	17	CHIMBORAZO
70	HARO PARRA	HUGO GEOVANNY	0603411968	13/06/1994	20	CHIMBORAZO
71	INCA RUIZ	MARLO ANDRES	0603962150	10/11/1997	17	CHIMBORAZO
72	INFANTE JUMBO	ALEX RAUL	1104849466	15/02/1990	24	LOJA
73	INFANTE JUMBO	JUAN PABLO	1104869100	06/11/1993	21	LOJA
74	JORDAN JORDAN	CHRISTIAN STALIN	1804467098	19/03/1995	19	TUNGURAHUA
75	LAGUA CAGUANA	ROGER SAUL	1804722427	28/12/1995	19	TUNGURAHUA
76	LAGUATASIG BONILLA	JAVIER ISRAEL	1804320008	28/08/1991	23	TUNGURAHUA
77	LEMA HOYOS	ALEX DAVID	0504323544	08/06/1995	19	TUNGURAHUA
78	LESCANO PAREDES	RONALD STEVEN	0940321334	26/06/1995	19	GUAYAS
79	LIZANO TOAPANTA	LUIS DAVID	1804402384	25/03/1995	19	TUNGURAHUA
80	LOZADA LOPEZ	CARLOS RUBEN	1804436960	22/11/1994	20	TUNGURAHUA
81	LOZADA MONTERO	DARWIN WLADIMIR	1804417127	23/03/1995	19	TUNGURAHUA
82	LOZADO CAMPOVERDE	EDGAR FRANCISCO	0301937959	23/10/1990	24	CANAR
83	LOZANO MOSQUERA	ANTHONY OMAR	0604372367	15/10/1997	17	CHIMBORAZO
84	LOZANO MOSQUERA	DARIO ALEXANDER	0604213918	01/04/1996	18	CHIMBORAZO
85	MACAS GAROFALO	BYRON ISRAEL	1721247110	22/02/1990	24	<AEDAF>
86	MACIAS ZAMBRANO	ANDRES DAYAN	1206393272	14/10/1990	24	LOS RIOS

sdf_pescalafon02.rpt



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL
Ruc: 0990986665001

Emisión : 28/01/2015
Usuario : SARA
Página : 10

87	MALDONADO CACHUMBA	MANUEL JULIAN	1721166906	19/01/1991	24	PICHINCHA
88	MALDONADO MORENO	MIGUEL ANGEL	0704889401	11/02/1988	26	EL ORO
89	MANOBANDA PUSAY	MARCELO GEOVANN	0604651794	11/09/1994	20	CHIMBORAZO
90	MARCA GUTIERREZ	JONNATHAN FABIAN	0104956438	03/06/1992	22	AZUAY
91	MARIN TORRES	JOSE LUIS	0932044175	14/09/1994	20	GUAYAS
92	MARTINEZ VILLACIS	BRYAN DARIO	1804705927	08/09/1994	20	TUNGURAHUA
93	MEDINA ACOSTA	DAVID FERNANDO	1804582482	23/12/1993	21	TUNGURAHUA
94	MEDINA SHARUPE	CARLOS JAVIER	1400968309	05/11/1991	23	<AEDAF>
95	MENDEZ ABAD	CESAR AURELIO	0950135004	03/12/1994	20	<AEDAF>
96	MERA PULLA	WILLIAN VICENTE	0302197306	28/05/1993	21	CANAR
97	MINO ZHUNIO	WALTER JOEL	1900422203	22/06/1987	27	AZUAY
98	MONTECE BUSTAMANTE	JORDAN ADAHILTON	0955774450	08/05/1997	17	GUAYAS
99	MORALES ERAZO	ANDRES OSWALDO	1804491114	12/04/1990	24	TUNGURAHUA
100	MORENO BENALCAZAR	ROMEL ANDRES	0106682511	20/03/1991	23	CANAR
101	MORENO OROZCO	JOSEPH ADRIAN	0202518890	15/06/1995	19	<AEDAF>
102	MOSQUERA RODRIGUEZ	JANIO WILMER	0929010619	09/12/1990	24	<AEDAF>
103	NACIMBA ANACI	SANTIAGO ANDRES	1725911257	19/02/1993	21	PICHINCHA
104	NARANJO BARRERA	LUIS ALBERTO	1804814836	21/07/1994	20	TUNGURAHUA
105	NARVAEZ LOZANO	ALEX STALIN	0604941377	13/04/1994	20	CHIMBORAZO
106	NAVARRETE HIDALGO	EDISON JESUS	0942165556	24/11/1997	17	GUAYAS
107	NINABANDA CALUNA	TUPAK RIMAE	0202341202	25/08/1997	17	<AEDAF>
108	NUNEZ CHANGO	MARLON ALEXIS	1804925475	07/09/1996	18	TUNGURAHUA
109	NUNEZ MARTINEZ	STALIN XAVIER	1804809141	04/03/1994	20	TUNGURAHUA
110	OLVERA PAREDES	TITO FABIAN	1206098475	09/03/1990	24	GUAYAS
111	ORELLANA ZAPATA	MIGUEL ANTONIO	0940196785	03/02/1997	17	GUAYAS
112	ORRALA RODRIGUEZ	STALIN SEGUNDO	2450129271	01/04/1995	19	<AEDAF>
113	ORTEGA PUPIALES	RICHARD ARMANDO	1003563093	11/08/1989	25	PICHINCHA
114	PALACIOS MINDA	SANTIAGO FRANCISC	1718902255	11/11/1990	24	PICHINCHA
115	PALMA MORA	EDER RAUL	0921096905	21/05/1988	26	GUAYAS
116	PARRA QUISHPI	GEOVANNY PATRICIO	0105276810	16/04/1990	24	AZUAY
117	PARRAGA CUEVA	RICARDO SALOMON	1205743162	05/10/1984	30	LOS RIOS
118	PAZMINO AREVALO	KEVIN FABRICIO	0603796491	04/12/1996	18	CHIMBORAZO
119	PILLAJO MENA	RICARDO JAVIER	1804433876	16/08/1993	21	TUNGURAHUA
120	PILLIZA RUIZ	EDGAR FRANCISCO	1400722565	22/03/1985	29	<AEDAF>
121	PINELA ALEJANDRO	JAIRON ALBERTO	0302347414	10/04/1989	25	GUAYAS
122	PISCO VERA	RASHID SPARTAKO	0922938923	02/03/1988	26	GUAYAS
123	PONCE PONCE	CARLOS ALBERTO	0503924870	05/05/1990	24	LOS RIOS
124	PULLA CARDENAS	PIERO PAUL	0705302032	24/07/1996	18	EL ORO
125	QUIMI JOSE	RICHARD BRYAN	2400163305	01/06/1994	20	<AEDAF>
126	QUINONEZ ANGULO	LENIN BYRON	0704418375	23/09/1989	25	PICHINCHA
127	QUIZHPE VILLA	CHRISTIAN FABIAN	0105320188	06/06/1992	22	AZUAY
128	QUIZHPI BUESTAN	FRANKLIN EDUARDO	0105194559	29/02/1992	22	AZUAY
129	REA MOROCHO	CLAUDIO FABRICIO	0301675401	22/07/1995	19	CANAR
130	RIVAS MUNOZ	RAMON ANTONIO	0927049726	11/04/1988	26	LOS RIOS
131	RIVERA RIVERA	ANDRES IVAN	1719370445	17/06/1989	25	PICHINCHA

sdf_pescafon02.rpt



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 28/01/2015

Usuario : SARA

Página : 11

132	ROCA FIGUEROA	ROBERT NORBERTO	0928389469	06/06/1992	22	GUAYAS
133	ROJAS TUALA	MARCELO RAFAEL	0202154621	01/03/1996	18	<AEDAF>
134	RUEDA LIMONES	JORGE DANIEL	0704407980	07/08/1991	23	<AEDAF>
135	RUIZ PEREZ	ERIK JAIR	1718492695	23/12/1997	17	PICHINCHA
136	SAILEMA CRIOLLO	LUIS MIGUEL	1804593281	19/08/1994	20	TUNGURAHUA
137	SAILEMA RIOS	ANGELO DAVID	1805296678	21/04/1998	16	TUNGURAHUA
138	SANCHEZ TIXE	OSCAR PAUL	1724235237	29/08/1989	25	PICHINCHA
139	SANDOVAL MOYANO	VINDER GARDEN	1205640772	23/03/1992	22	LOS RIOS
140	SANTANA PENAFIEL	EDISON ALEJANDRO	1724062458	05/08/1994	20	<AEDAF>
141	SARI ALVARRACIN	DAVID GERARDO	0105682652	14/07/1989	25	AZUAY
142	TIGRERO BRIONES	JORGE JEOVANNY	1207937549	26/12/1993	21	LOS RIOS
143	TIGSELEMA EGER	IGNACIO JAVIER	1205699331	11/12/1986	28	LOS RIOS
144	TOASA VELASQUEZ	JESUS DAVID	1805347299	08/09/1994	20	TUNGURAHUA
145	TOAZA GARCES	JAIRO RENATO	1804169827	14/03/1991	23	TUNGURAHUA
146	TOAZA GARCES	SERGIO NOE	1805396338	25/01/2000	15	TUNGURAHUA
147	TSUKANKA AWAK	KUNKI ALEX	1400665624	04/06/1986	28	<AEDAF>
148	TUMBACO DEL PEZO	WILMER FERNANDO	0927833921	11/09/1989	25	GUAYAS
149	VALLE BRITO	CARLOS IVAN	1805405741	28/04/1993	21	TUNGURAHUA
150	VALLEJO GUERRERO	ALEXIS DAVID	0605059690	30/12/1996	18	CHIMBORAZO
151	VAQUILEMA GUACHO	BYRON ABEL	0604628446	10/06/1994	20	CHIMBORAZO
152	VAZQUEZ MEJIA	BYRON GEOVANNY	0302408745	17/10/1994	20	CANAR
153	VELASTEGUI MOREIRA	RUBEN DARIO	1804549234	23/09/1989	25	TUNGURAHUA
154	VELASTEGUI PAREDES	KEVIN JOEL	1850039551	19/07/1999	15	TUNGURAHUA
155	VELASTEGUI TORRES	CHRYSYIAN SEBASTI	1804451944	12/08/1992	22	TUNGURAHUA
156	VELIZ SARZOSA	PABLO SEBASTIAN	1003561048	07/04/1988	26	IMBABURA
157	VERA MACIAS	VICTOR RAFAEL	0940545759	14/07/1992	22	GUAYAS
158	VERA TORRES	ALAN MARTIN	0926492034	31/08/1989	25	LOS RIOS
159	VERDEZOTO MARIN	DIEGO ARMANDO	1206400440	25/03/1988	26	LOS RIOS
160	VILLACIS PORTERO	JUAN CARLOS	1804629333	23/06/1991	23	TUNGURAHUA
161	VILLALVA LARA	EDISON ROLANDO	1206064451	17/04/1989	25	<AEDAF>
162	YAZUMA GUAMBUGUETE	ANGEL VINICIO	0202048948	17/12/1989	25	<AEDAF>
163	ZAMBONINO ALTAMIRANO	EDISON FERNANDO	1721116943	10/01/1987	28	<AEDAF>
164	ZAMBRANO LOZANO	CHRISTIAN DAVID	0923798193	29/06/1990	24	GUAYAS



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Afiliada a la:
Federation Internationale de Football Association, Confederación Sudamericana de Fútbol,
Federación Deportiva Nacional del Ecuador y al Comité Olímpico Ecuatoriano

Guayaquil, 19 de Enero del 2015
OFIC.# CNA-0008-2015

Señor Ing.
LUIS GUSTAVO CHIRIBOGA ACOSTA
FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL
Ciudad.-

De mi consideración:

Por el presente, me permito poner a vuestro conocimiento y demás señores Miembros de la F.E.F., la nómina de árbitros centrales, asistentes, futsal y fútbol playa aprobados por la FIFA.



ARBITROS CENTRAL FIFA

1	VERA RODRIGUEZ	CARLOS ALFREDO	MANABI
2	PONCE MANZO	OMAR ANDRES	GUAYAS
3	ZAMBRANO OLMEDO	RODDY ALBERTO	PICHINCHA
4	ORBE RUIZ	CARLOS ANIBAL	PICHINCHA
5	LARA LEON	DIEGO JEFFERSON	PICHINCHA
6	ESPINEL ESPIN	VINICIO EDUARDO	PICHINCHA
7	ALBARRACIN CARTAGENA	JUAN CARLOS	PICHINCHA

ARBITROS ASISTENTES FIFA

1	LESCANO GUERRERO	CHRISTIAN DANIEL	TUNGURAHUA
2	ROMERO IBARRA	BYRON NORBERTO	GUAYAS
3	HERRERA FREIRE	CARLOS ADALBERTO	GUAYAS
4	VERA MANTUANO	LUIS GEOVANNY	MANABI
5	BRAVO GUTIERREZ	EDWIN PAUL	AZUAY
6	MACIAS FRANCO	JUAN CARLOS	GUAYAS
7	NALL MURILLO	FLAVIO EDISON	GUAYAS

ARBITROS FUTSAL

1	JATIVA BRAVO	JAIME GUALBERTO	PICHINCHA
2	HERNANDEZ VALENCIA	JOSE LIZANDRO	GUAYAS
3	ALVAREZ PERDOMO	JHON GUIDO	LOS RIOS
4	MUNOZ TAMAYO	FABIAN OSWALDO	AZUAY

ARBITROS FUTBOL PLAYA

1	CORTEZ ORTIZ	JOSE ORLIN	ESMERALDAS
2	MOREIRA MOREIRA	JHONNY DANIEL	MANABI
3	QUINTERO VALENCIA	FABRICIO ESTEBAN	ESMERALDAS

ARBITRAS CENTRAL FIFA

1	DELGADO TORRES	JUANA DEL ROCIO	GUAYAS
2	CORELLA MANZO	SUSANA NATALY	GUAYAS
3	HARO CAPELO	JOHANA NATALY	CHIMBORAZO
4	ORTEGA CORDOVA	JENNY JESUS	EL ORO
5	SALDARRIAGA MERA	ALBA VERONICA	ESMERALDAS

ARBITRAS ASISTENTES FIFA

1	AMBOYA SOQUE	MONICA FERNANDA	CHIMBORAZO
2	PEREDES OCHOA	DAYANA MARIBEL	AZUAY
3	SEGURA ANGULO	VIVIANA MARIA	GUAYAS

Particular que ponemos en su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA

DR. ANGEL VIRGILIO FLORES ZAPATA
SECRETARIO
COMISION NACIONAL DE ARBITROS FEF



Lomas de Urdesa: Av. Las Aguas y Alianza • Teléfono: (593-4) 2880610 • Fax: (593-4) 2880615
Web site: www.ecuafutbol.org • email: fef@gye.satnet.net • Guayaquil - Ecuador



**FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL**

Ruc: 0990986665001

Emisión : 28/01/2015

Usuario : SARA

Página : 1

ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITRAS DE FÚTBOL 2015**SEGUNDA CATEGORÍA**

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	DELGADO TORRES	JUANA DEL ROCIO	20/06/1978	GUAYAS
2	CORELLA MANZO	SUSANA NATALY	02/09/1983	GUAYAS
3	HARO CAPELO	JOHANA NATALY	12/12/1988	CHIMBORAZO
4	ORTEGA CORDOVA	JENNY JESUS	04/06/1989	EL ORO
5	SALDARRIAGA MERA	ALBA VERONICA	29/08/1986	ESMERALDAS
6	AMBOYA SOQUE	MONICA FERNANDA	09/06/1982	CHIMBORAZO
7	PAREDES OCHOA	DAYANA MARIBEL	04/06/1984	AZUAY
8	BARCO LOJANO	KAREM KATHERINE	08/11/1990	LOS RIOS
9	BARROS IBARRA	VANEZA SULAY	03/02/1984	GUAYAS
10	CORNEJO ANCHUNDIA	MARIA AUXILIADORA	24/07/1984	MANABI
11	PICHAM FLORES	EDID MARISOL	07/08/1985	<AEDAF>
12	RAMIREZ VELASCO	MARIANELA NATALY	14/05/1992	PICHINCHA

TERCERA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	SEGURA ANGULO	VIVIANA MARIA	25/04/1988	GUAYAS
2	ACURIO NARANJO	SILVIA CAROLINA	10/11/1991	TUNGURAHUA
3	BARRE MOREIRA	MARIA LEONELA	21/08/1988	GUAYAS
4	CHICHARRON TIPANQUIZA	ALEXANDRA PAULINA	25/08/1989	PICHINCHA
5	ERAZO CASTILLO	BLANCA PAOLA	10/02/1983	CHIMBORAZO
6	LLIGUICOTA GUAMAN	TANNIA JOHANA	07/02/1992	CAÑAR
7	LOJANO TEPAN	JESSICA MARIBEL	10/09/1992	AZUAY
8	PEREZ TEJADA	JOHANNA MARIUXI	19/08/1985	<AEDAF>
9	PINTADO PEÑALOZA	JOSEFA ORFELINA	10/01/1984	AZUAY
10	QUINDE SANTOS	FLOR MARIA	24/03/1997	<AEDAF>
11	SANCHEZ ARCOS	LUISA ALEJANDRA	06/12/1987	TUNGURAHUA
12	SUAREZ PARRAGA	SILVIA TATIANA	16/03/1990	EL ORO
13	TAMAY UCHUARI	CINTHYA JACQUELINE	14/08/1994	CAÑAR
14	TRIVIÑO BAJAÑA	HIELLYN FAYRUTH	09/02/1997	LOS RIOS

CUARTA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ARIAS BRAVO	YOVANNA ARACELY	18/12/1990	LOS RIOS
2	BEJARANO URQUIZO	VERONICA ALEXANDRA	11/03/1989	TUNGURAHUA
3	CABRERA CURCO	NELLY JEANNETTE	09/05/1990	TUNGURAHUA
4	GILER REINA	GISSELLE CAROLINA	01/05/1997	TUNGURAHUA
5	HIDALGO SANTANA	MARIA ISABEL	04/12/1998	GUAYAS
6	LESCANO MORA	ROXANA BERTHA	29/02/1992	GUAYAS
7	LUPERA RETO	MARIA BELEN	07/05/1996	TUNGURAHUA
8	PANIMBOZA MANZANO	CAROLINE ALEXANDRA	05/10/1995	TUNGURAHUA
9	PEÑALOZA CASTRO	GEOMAYRA ESTEFANNIA	01/02/1996	TUNGURAHUA
10	PINOS PALAGUACHI	ERIKA TATIANA	21/06/1993	CAÑAR

sdf_pescaiafon08.rpt



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITRAS DE FÚTBOL 2015

11	ROMERO MACIAS	JOSELYN KARINA	11/03/1994	GUAYAS
12	SORIA JIMENEZ	GABRIELA ESTEFANIA	20/12/1993	TUNGURAHUA
13	VASQUEZ HOLGUIN	DENISSE YARITZA	21/12/1995	GUAYAS
14	VELIZ VELEZ	VERONICA VANESSA	30/10/1988	GUAYAS
15	VERDEZOTO OROZCO	KAROL KATHERINE	16/11/1995	<AEDAF>
16	VILLACORTE GUEVARA	KATALINA ABIGAIL	16/07/1995	TUNGURAHUA
17	YAMBOMBO PUMA	MARIA SOLEDAD	10/01/1998	<AEDAF>
18	YANCHA SANCHEZ	CLARA DANIELA	16/01/1991	TUNGURAHUA
19	ZAMBRANO BARCIA	ANGGIE ANDREINA	16/05/1994	GUAYAS
20	ZAMBRANO SACON	MARCELLY LILIANA	04/01/1990	GUAYAS

Fotos del Test Físico

