



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA:

**“EL MÉTODO FARTLEK EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN
MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR”**

AUTOR: Santiago David Ulloa Pérez

TUTOR: Mg. Raynier Montoró Bombú

Ambato-Ecuador

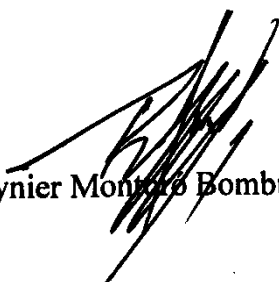
2019-2020

**APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, MsC. Raynier Montoró Bombú, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“EL MÉTODO FARTLEK EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR”**, presentado por el señor Santiago David Ulloa Pérez, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 23 de Enero del 2020

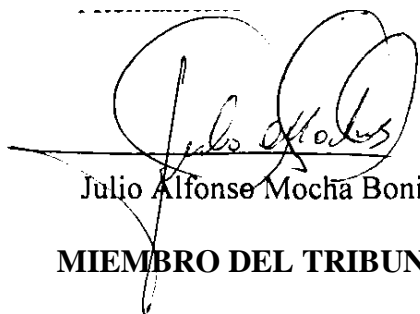

Raynier Montoró Bombú
TUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“EL MÉTODO FARTLEK EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR”** presentado por el Sr. Santiago David Ulloa Pérez egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.

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



Julio Alfonse Mochá Bonilla
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Yury Rosales Ricardo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Las resoluciones, análisis, interpretaciones, ideas, observaciones y acotaciones que se relacionan con el tema que se investigó: **“EL MÉTODO FARTLEK EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR”** son de exclusiva responsabilidad del autor.



Ulloa Pérez Santiago David

1804371373

DEDICATORIA

Esta tesis es dedicada en primer lugar a Dios por darme la oportunidad de vivir con la grandiosa familia que tengo los que me han inculcado con buenos valores los cuales me han hecho mejor persona y también me han ayudado a superarme cada día llenándome de cariño y han hecho de mi un hombre de bien, espero con ansias poder desenvolverme con éxito en mi vida profesional.

Ulloa Pérez Santiago David

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme el conocimiento para poder estudiar la carrera de mi preferencia, a mis profesores por impartir sus conocimientos a mi familia por apoyarme en todas las decisiones que eh tomado, en especial un agradecimiento infinito a mi Madre quien ha sido el motor de mi vida quien me ha inculcado con excelentes valores que me ayudaran a ser un buen profesional.

Gracias

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
AUTORÍA	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
Resumen ejecutivo.....	1
CAPITULO 1	2
Antecedentes Investigativos	2
OBJETIVOS	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
DESCRIPCIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	9
CAPÍTULO II.....	10
METODOLOGÍA.....	10
MATERIALES	10
ENFOQUE.....	11
MÉTODOS UTILIZADOS.	11
POBLACIÓN Y MUESTRA	12
PROCEDIMIENTO.....	13
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS	13
CAPITULO III	14
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	14
Análisis y discusión de los resultados	14
Análisis de la encuesta realizada al cuerpo técnico y dirigentes de la liga parroquial pasa.	14
HIPÓTESIS	28
CAPITULO IV	29

CONCLUSIONES.....	29
RECOMENDACIONES	30
BIBLIOGRAFÍA	31
LIGA DEPORTIVA PARROQUIAL DE PASA.....	33
MÉTODO FARTLEK ADAPTADO AL FÚTBOL PARA LA SELECCIÓN MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR	33
INTRODUCCIÓN.....	34
Objetivo del programa	34
FASES DE ENTRENAMIENTO.....	35
Fase I.....	35
Calentamiento general	35
Fase II	41
Calentamiento General	41
Método de entrenamiento Fartlek.....	41
FASE III	47
Circuito en base al método Fartlek.....	47

Índice de Imágenes

<u>Imagen 1 Primera pregunta</u>	15
<u>Imagen 2 Pregunta 2</u>	16
<u>Imagen 3 Pregunta 3</u>	17
<u>Imagen 4 Pregunta 4</u>	18
<u>Imagen 5 Pregunta 5</u>	20
<u>Imagen 6 Pre-Test Cooper</u>	23
<u>Imagen 7 Post-Test Cooper</u>	25
<u>Imagen 8 Comparación del desempeño Pre-Test y Post-Test de Cooper</u>	26
<u>Cuadro 1 lubricación de articulaciones</u>	36
<u>Cuadro 2 lubricación de articulaciones</u>	37
<u>Cuadro 3 lubricación de articulaciones</u>	38
<u>Cuadro 4 lubricación de articulaciones</u>	39
<u>Cuadro 5 lubricación de articulaciones</u>	40
<u>Cuadro 9 Programa de Entrenamiento mediante Fartlek</u>	45
<u>Cuadro 10 calentamiento general</u>	46
<u>Cuadro 11 circuito en base al método de entrenamiento fartlek</u>	48
<u>Cuadro 12 circuito en base al método de entrenamiento fartlek</u>	49
<u>Cuadro 13 circuito en base al método de entrenamiento fartlek</u>	50
<u>Cuadro 14 circuito en base al método de entrenamiento fartlek</u>	51

Índice de Tablas

<u>Tabla 1 Población y Muestra</u>	12
<u>Tabla 2 de Valoración encuesta</u>	14
<u>Tabla 3 Pregunta 1</u>	15
<u>Tabla 4 Pregunta 2</u>	16
<u>Tabla 5 Pregunta 3</u>	17
<u>Tabla 6 Pregunta 4</u>	18
<u>Tabla 7 Pregunta 5</u>	20
<u>Tabla Valoración Test</u>	21
<u>Tabla de Valoración Pre-Test Cooper</u>	22
<u>Tabla de Post-Test Cooper</u>	24

Resumen ejecutivo

Con el objetivo de elaborar un programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de la resistencia de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia Pasa categoría sénior. Este es un método innovador para el entrenamiento deportivo ya que es uno de los entrenamientos que mayores mejoras produce a nivel cardiovascular puesto que permite tener un entrenamiento continuo que obliga al deportista variar su esfuerzo en la duración del entrenamiento. La investigación tuvo un enfoque cuali-cuantitativo porque permitió verificar como el Método Fartlek mejora el rendimiento físico de la resistencia de los jugadores. La muestra de la investigación está contemplada en 24 jugadores y 8 responsables de la selección. Se obtiene como principales conclusiones que la Liga Parroquial Pasa no tenían conocimiento sobre métodos de entrenamiento y menos sabían sobre los beneficios que se obtienen cuando se entrena con el método Fartlek en el cuál desarrollan capacidades físicas que los jugadores necesitaban para mejorar su desempeño en los encuentros deportivos.

CAPITULO 1

Antecedentes Investigativos

En la provincia de Tungurahua y particularmente en la parroquia Pasa del cantón Ambato no se ha registrado ninguna investigación que intente desarrollar la resistencia aeróbica de los jugadores amateur de fútbol, pero si pudimos constatar en diferentes revistas internacionales, así como en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato diferentes estudios destinados a mejorar esta capacidad en diverso deportes.

En este apartado intentaremos realizar un breve estudio acerca de las investigaciones que se aproximan a este estudio.

Mediante el método de revisión de fuentes documentales se pudo constatar que según Quisintuña, (2013) en su tesis de grado titulada: El entrenamiento del fútbol en la altura y su impacto en el rendimiento físico categoría sub 16 del Club Mushuc Runa cantón Ambato provincia de Tungurahua, recogida en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Cultura Física. El autor pudo identificar diferentes problemas que existían durante la planificación del entrenamiento dentro de los que se encuentran que El entrenador de fútbol no realiza una planificación deportiva, ni tiene una planificación pedagógica dentro del fútbol para los jóvenes y su práctica en altura con sus beneficios en el rendimiento físico. También demostró que los jóvenes deportistas se encuentran consientes de los beneficios del entrenamiento del fútbol en la altura, pero no son potencializados por el entrenador ya que tal vez el profesional no es conocedor del entrenamiento en la altura y su relación directa con el rendimiento físico. La tesis presenta una de información bastante ardua y extensa en revisión bibliográfica, pero no se constata en ella la presentación de ningún programa de entrenamiento destinada a la aplicación del método que estamos promoviendo.

Por otra parte, también se revisó la tesis de Verdezoto Cabrera, (2013) Titulada: La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de píllaro. Otra de las tesis que se considera rica por su fuente de información y la alta calidad de su bibliografía. En este investigación el autor trata de dar solución a los problemas de preparación física existente en la liga

deportiva de Píllaro y constata que después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los deportistas sobre la preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico se ha llegado a la conclusión que es importante la lubricación articular y elongación muscular en la preparación física general y el 85 % de los deportistas dice que si es importante la lubricación y elongación. Además pudo verificar que la mayoría de los deportistas no realizan preparación física general, no utilizan estrategias para desarrollar y mejorar la preparación física, pero es necesario implementar nuevas gamas de estrategias y métodos para un mejor desarrollo en la misma por intermedio de ejercicios de preparación general, los que permitirán obtener un rendimiento satisfactorio en los deportistas. A pesar de mostrar datos interesantes no se evidencia en esta obra ningún estudio destinado al trabajo del fartlek que nos permita anticipar posibles conclusiones a nuestro estudio.

También se revisó la tesis de Simbaña, (2016) titulada: El fartlek en el rendimiento físico del comité amateur de árbitros San Pedro de Pelileo provincia de Tungurahua, campeonato de fútbol Pelileo. En este estudio el autor revisa la problemática e intenta dar la posible solución donde se observó que el rendimiento físico del comité de árbitros San Pedro, es bajo debido a que la institución y los mismos miembros del comité muestran desinterés por prepararse físicamente de una buena manera podemos resaltar la falta de conocimiento de la persona que está a cargo de la preparación física puntal clave en el rendimiento físico de todos los árbitros, esto ha llevado a los árbitros a desmotivarse en los entrenamientos, además se trabaja la parte física un día a la semana durante una hora por lo tanto en este tiempo es imposible tener una preparación física bien estipulada que desarrollen las capacidades físicas que exige el arbitraje pelileño, Ante esta problemática cabe recalcar que el fartlek es importante como método de entrenamiento que permite a los entrenadores preparar a los deportistas de mejor manera para la preservación de la salud del deportista con los procesos de entrenamiento adecuados.

En la tesis de Bautista, (2017) titulada: El fartlek en el rendimiento físico de los corredores de medio fondo de la categoría prejuvenil de la federación deportiva de Tungurahua. El autor en la presente investigación pudo evidenciar que los atletas de medio fondo de la F.D.T. tienen un nivel de rendimiento físico bajo de modo que la aplicación del método Fartlek en los entrenamientos sería factible para mejorar el

nivel de rendimiento en los deportistas. La carencia de planificación en los entrenamientos de los atletas de medio fondo es un factor que afecta en el desarrollo físico deportivo y así genera un bajo nivel de rendimiento y por ende escasos de buenos resultados para la federación deportiva de Tungurahua. Es necesario empezar a emplear el método de entrenamiento Fartlek para optimar el rendimiento de los corredores también llevar planes de entrenamientos estrictos y bien estructurados y así su desempeño en competencias a nivel nacional lleguen a mejorar.

Por otra parte se revisó también la tesis de Yugcha, (2015) Titulada: El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales nº 27 grad. Miguel Iturralde. En esta investigación el autor revisa e intenta dar las posibles soluciones para diferentes problemáticas y concluye en que los fundamentos científicos y metodológicos de la planificación del entrenamiento plantean que éste es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir la adaptación del mismo a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico. En las indagaciones empíricas se determinó que los rasgos que caracterizan la planificación del entrenamiento militar de los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales Nº27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, son la espontaneidad, la falta de planificación, la carencia de fundamentos con respecto a la teoría del entrenamiento y el poco control de sus resultados. La planificación del entrenamiento para que el rendimiento físico en los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales Nº27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” alcance los niveles esperados debe reprogramarse a partir de una fundamentación científica que considere los principios del entrenamiento, se estructure en macrociclo, mesociclos y considere las 21 semanas de entrenamiento obligatorio para este grupo

Se revisó la investigación de Barragán Segura & Aguiar Mendoza, (2013) La tesis de grado titulada: Incidencia del entrenamiento de la resistencia aeróbica en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la segunda categoría del colegio capitán Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba en el periodo 2011-2012, donde el autor concluyo en que los tipos de entrenamiento utilizados en el entrenamiento de la resistencia aeróbica realizados en el Colegio Capitán Edmundo

Chiriboga fueron la carrera de ida y vuelta, test de Leger y la resistencia cardiorrespiratoria y diferentes circuitos de entrenamiento. En la aplicación del test de los mil metros se observó que más de la mitad de los jugadores de fútbol tenían una baja resistencia física, debido a la falta de tiempo de los deportistas. En la ejecución del pre test se pudo evidenciar que muchos de los jugadores se encontraban con un nivel bajo de entrenamiento y luego se tomó un post testen el cual se obtuvo resultados favorables para algunos y para otros continuaban con sus mismos tiempos que tomados en el primer test.

En esta investigación Acero, (2016) titulada: El desarrollo de la resistencia aeróbica y su incidencia en las pruebas de fondo (1500 metros) en la categoría sub 16 de la liga deportiva cantonal de cañar en el periodo 2016, El autor una vez que analizó los resultados de su investigación a través de los test pudo concluir que dentro del pre test, test de Cooper y el test de Course Navette, se encontró una deficiencia, en el test de Cooper sin técnica el 13%. Con técnica el 17% en la ejecución del desarrollo de la resistencia aeróbica. En el test de Course Navette sin técnica el 33% y con técnica el 56% en la ejecución del desarrollo de la resistencia aeróbica de los deportistas. Una vez concluida el trabajo de investigación y con los datos obtenidos se determinó mediante la comparación del pre y pos test, que los deportistas mejoraron en un 77% en la ejecución del desarrollo de la resistencia aeróbica en la pruebas de fondo (1500m) Se concluye además que se realizó un programa de entrenamiento basado en los resultados del pre test, en cuanto al desarrollo de la resistencia aeróbica; el mismo que se aplicó durante un tiempo de ocho semanas. A su vez el test de Course Navette ayuda a conocer el estado físico de la persona y su VO₂máx (Bonilla, 2018).

En la tesis según Viñan, (2012) titulada: Influencia de los trabajos de resistencia en la técnica de definición de fútbol sala femenino sub 16 del colegio Fernando Daquilema, año lectivo 2010 – 2011. El autor después de realizar su investigación y al intentar solucionar dicha problemática concluyo en que la resistencia física depende del trabajo metabólico y adaptaciones que se dan en los diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo. Los cambios funcionales que se producen durante la realización del ejercicio y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la

actividad. Si el ejercicio persiste en frecuencia y duración a lo largo del tiempo, se van a producir adaptaciones en los sistemas del organismo que facilitarán las respuestas fisiológicas cuando se realiza la actividad física nuevamente. El desarrollo de la resistencia implica que el atleta aprenda a utilizar con el máximo de eficacia el potencial funcional de que dispone, desarrollando simultáneamente cualidades físicas y técnica deportiva. El 84,49% de las deportistas del equipo de Fútbol Sala sub 16 del Colegio Fernando Daquilema está en buenas condiciones físicas tomando en consideración los resultados obtenidos en el test de los 1000 metros, lo que posibilitó la evaluación y comparación con los resultados del test de definición. Para el test de definición aplicado se obtuvo un promedio del 53,49 % de efectividad en los tiros observándose que los puntajes dependían directamente de la posición de las jugadoras. Por los resultados de la comparación del test de 1000 metros con el Pos test de definición establecen que si bien es cierto existe correlación entre la resistencia de las deportistas con su capacidad de definición al arco, esta no es significativa, lo que hace pensar en que la capacidad de definición depende mucho más de otras variables como pueden ser la velocidad, la coordinación y la creatividad. Sin embargo es importante resaltar que ninguno de estos factores puede considerarse como determinante para la definición. En función de que deben presentarse de forma equilibrada en las deportistas.

Un artículo de interés para la investigación fue: Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en Trail Running y fondo: Carrillo, Mauricio, Montoro, & Lincango, (2018). Este tuvo como objetivo Evaluar los efectos de un entrenamiento de resistencia basado en el método continuo-extensivo en deportistas amateur de Trail Running y fondo, categoría sénior. La investigación fue transversal, experimental y correlacional. Se estudió a dos grupos independientes de atletas sénior de Trail Running (10 sujetos) y fondo (10 sujetos) del sexo masculino (rango etario: 21-40 años), total 20 sujetos categoría amateur. Los grupos independientes fueron sometidos a un análisis previo que evidenció un rendimiento deportivo similar en términos de capacidad aeróbica. Se aplicó el test de Cooper luego de implementar un entrenamiento de resistencia aeróbica especializado (seis meses), basado en lo fundamental en la aplicación del método continuo-extensivo. Se evidenció una mejora notable en la capacidad física resistencia en los grupos estudiados, siendo la comparación de la potenciación de la

resistencia aeróbica significativamente distinta ($p=0,000$) entre grupos, favoreciendo a los atletas de fondo (15,00) sobre los atletas del Trail Running (6,00). A pesar que no fue con atletas de fútbol, si nos brindó indicadores de cómo realizar el programa de entrenamiento mediante el método fartlek.

Otro artículo cotejado en una revista internacional de varios autores Gutiérrez Cruz, Guillen Pereira, Perlaza, Guerra Santiesteban, Capote Lavandero, & Ale de la Rosa (2018) titulada: El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano. En este estudio se logra identificar que los autores pudieron identificar diferentes problemas que existían donde se encontró la Alternativa Metodológica que se fundamentó con referentes sustantivos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo que respalda el entrenamiento de altura, lo cual le permitió al colectivo técnico reorientar el enfoque de la preparación de los futbolistas en función de minimizar los efectos adversos y optimizar el rendimiento y la efectividad de las acciones. Como resultado del proceso de intervención para dominar los elementos y componentes de la propuesta se logró obtener una mejora del conocimientos de los entrenadores sobre la capacidad física resistencia y su dosificación durante el entrenamiento, sobre los métodos, procedimientos y formas organizativas para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol, el entrenamiento en la altura, su adaptación, cambios fisiológicos, psicológicos y bioquímicos en los futbolistas, reduciendo los vacíos teóricos y metodológicos, permitiendo una mejor concepción de la preparación y acentuando el trabajo individualizado. En tal sentido Acosta, (2019) afirma que durante la formación de los jóvenes futbolistas, mediante un adecuado aporte calórico se presentan una serie de cambios antropométricos los cuales determinan la forma física y el potencial de rendimiento deportivo de los futbolistas. Lo cual ayuda con la mejor aplicación de los métodos para el desarrollo de la resistencia durante el entrenamiento del fútbol y una mayor periodicidad de las bases de entrenamiento en la altura.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Elaborar un programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de la resistencia de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia Pasa categoría sénior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los beneficios del método fartlek en el rendimiento físico de la resistencia en los jugadores de fútbol de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior.
- Verificar el nivel de rendimiento físico de la resistencia en los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.
- Aplicar el programa de entrenamiento fartlek que contribuya al rendimiento físico de la resistencia en los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.

DESCRIPCIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

- ✓ **Elaborar un programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia Pasa categoría sénior.** En primer lugar se realizó una observación exhaustiva en los 3 encuentros deportivos que disputó la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa que participa en el Campeonato Interparroquial de Selecciones, donde se conversó con el cuerpo técnico que dirigía la selección sobre el rendimiento físico de los jugadores en los partidos disputados, después de llegar a un acuerdo con el cuerpo técnico en elaborar un programa de entrenamiento mediante el método fartlek para que los jugadores rindieran de una mejor manera en los encuentros deportivos que tenían por disputar. También se conversó con la directiva de la Liga Parroquial Pasa para así tener el apoyo de todos los involucrados.

- ✓ **Determinar los beneficios del método fartlek en el rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior.** Durante nuestra investigación se reunió información muy importante sobre el método fartlek que vamos a poner en práctica y como beneficiaría a los jugadores en su desempeño durante los encuentros deportivos.

- ✓ **Verificar el nivel de rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.** Para que nuestra investigación sea de gran ayuda en el desempeño de los encuentros deportivos que disputa la selección se verificó el rendimiento de cada uno de los integrantes mediante un test cooper el cual nos ayudaría a saber en qué nivel se encuentran.

- ✓ **Aplicar el programa de entrenamiento fartlek que contribuya al rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.** Mediante el análisis que se hizo sobre el método fartlek y después de verificar el nivel de cada jugador se aplicó un programa de entrenamiento el cual ayudará a cada jugador a mejorar al 100% su desempeño en los encuentros deportivos que tenían por disputar en el campeonato interparroquial de selecciones.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

MATERIALES

	Cronómetro		Laptop
	Impresiones		Estadio Fútbol
	CONOS		Silbato
	balón de fútbol		Celular

ENFOQUE

La siguiente investigación será un enfoque cuali-cuantitativo porque permitirá verificar como el Método Fartlek incide en el rendimiento físico de los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior.

Con el enfoque cuantitativo se cumplirá el análisis de un conocimiento sistemático, probado y medible, mediante datos estadísticos para aclarar los datos que darán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque tiene por objeto valorar, captar la realidad y detallar el hecho de como el método fartlek tiene relación con el rendimiento físico por medio de una indagación de las distintas problemáticas que tienen los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior. El enfoque cualitativo, por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, sin conteo.

Según (Gomez, 2006) El enfoque cuantitativo utiliza la recopilación de datos para responder preguntas de investigación y examinar hipótesis establecidas con anticipación, y confía en la medición numérica, el conteo, y en el uso de la estadística para establecer con veracidad los patrones de una población.

MÉTODOS UTILIZADOS.

Se desarrollará una **investigación bibliográfica documental**, de acuerdo con (Romero, 2009) manifiesta: “la investigación documental ayuda a edificar el cuadro teórico de cualquier tipo de exploración, en este sentido, antecede a la investigación de campo y la apoya para la planeación del trabajo”. Debido a que permitirá examinar, indagar, sintetizar, comparar diversos puntos de vista de diferentes autores, con el fin de reconocer las contribuciones científicas del pasado y estado actual del conocimiento respecto al problema en estudio, obteniendo información de documentos tales como: libros, revistas científicas, informes técnicos, tesis de grado.

También reforzaremos con **una investigación de campo**, el trabajo se dará en la Liga Deportiva Parroquial Pasa, cantón Ambato, Provincia Tungurahua a través de la relación natural que existe entre el investigador y los investigados, también, se utilizará la encuesta a los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia antes mencionada con la intención de conseguir información para erradicar la problemática. De acuerdo con (Grajales, 2013) afirma que: “la de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio”.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra de la investigación está contemplada en 24 jugadores y 8 responsables de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría sénior, cantón Ambato, provincia de Tungurahua. En los que están inmerso cuerpo técnico y dirigente de la Liga Parroquial Pasa, tomando en cuenta que los jugadores son deportistas amateur en edades comprendidas entre 16 a 33 años.

Tabla1 Población y Muestra

Población	Muestra	%
Jugadores de la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría Sénior	24	75%
Cuerpo técnico y Dirigentes de la Liga Parroquial Pasa	8	25%
Total	32	100%

Elaborado por Ulloa Santiago

PROCEDIMIENTO

Para dar seguimiento a la resistencia mediante la aplicación del método fartlek se realizará un diagnóstico que contará con la aplicación del test de cooper para identificar el nivel de resistencia que presentan los jugadores de la muestra seleccionada. Luego de esto se tabularon los resultados y se procederá a la elaboración del programa de entrenamiento que contará con un total de 8 semanas con trabajos realizados los lunes, miércoles y viernes, fundamentados en la teoría de la adaptación de Hans Seiler citado por (Weineck, 1988) y (Chango-Sigüenza & Montoro-Bombú, 2018) que plantea que los efectos de transformación de la resistencia se observan luego de los 21 días de entrenamiento ininterrumpido. El volumen e intensidades serán controlados de manera individual teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico aplicado. Finalmente se aplicará nuevamente un test de cooper para verificar que la elaboración del programa obtuvo los resultados propuestos, en este caso nos daríamos cuenta que el programa tuvo éxito al lograr el campeonato interparroquial de selecciones a nivel provincial 2019.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Test

Se realizara un test porque en el objeto de esta investigación abra la posibilidad de medir habilidades físicas de los seleccionados de fútbol y así se podrá medir su desempeño inicial y final después de haber seguido el programa de entrenamiento mediante el método fartlek.

Test de Cooper

Este test se puede mencionar como el más conocido a nivel de educación física ya que es una prueba que se puede realizar en exteriores y no necesita de elementos especializados para su desarrollo, el objetivo de este test es evaluar la resistencia aeróbica de los jugadores en un tiempo estimado de 12 minutos.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis y discusión de los resultados

Análisis de la encuesta realizada al cuerpo técnico y dirigentes de la liga parroquial pasa.

Se realizó una encuesta de 5 preguntas para el cuerpo técnico y dirigentes de la Liga Parroquial Pasa y el objetivo de esta encuesta es conocer su criterio acerca del programa de programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior y su posible aplicación en la práctica. Se solicita que analice cada uno de los criterios que aparecen a continuación y marcando con una X asigne un valor entre uno y cinco puntos. El criterio uno es el valor más bajo y 5 es el más elevado.

Tabla 2 de Valoración encuesta

Valoración
1= Inadecuada
2= Poco adecuada
3= Adecuada
4= Muy adecuada
5= Óptima

Elaborado por: Ulloa Santiago

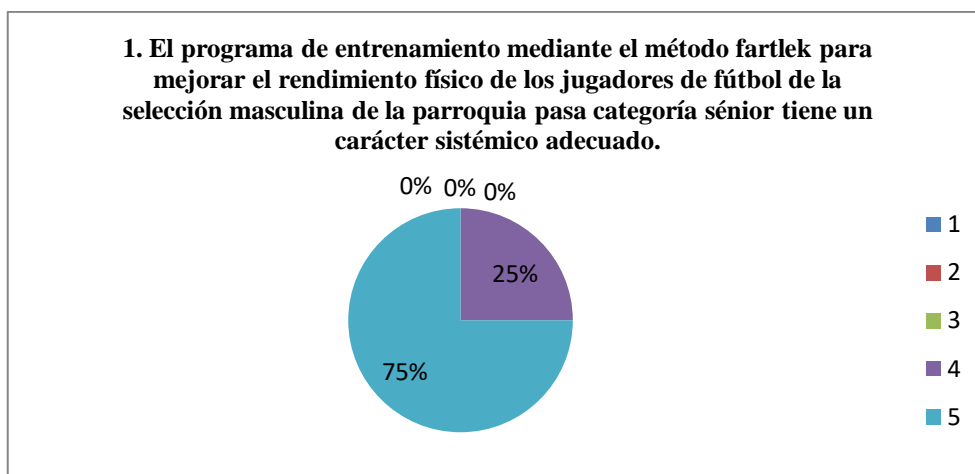
1- El programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior tiene un carácter sistémico adecuado.

Tabla 3 Pregunta 1

	Frecuencia	Porcentaje
1		
2		
3		
4	2	25%
5	6	75%
Total	8	100%

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 1 Primera pregunta



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De un total de 8 encuestados, 6 integrantes de la liga parroquial Pasa que equivalen al 75% indican que es óptimo y que si tiene un carácter sistémico, y 2 integrantes que son el 25% indican que es muy adecuado el programa de entrenamiento mediante el método fartlek para mejorar el rendimiento físico de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior.

Interpretación: La mayoría de los encuestados indican que es óptimo y tiene un carácter sistémico el programa de entrenamiento mediante el método fartlek.

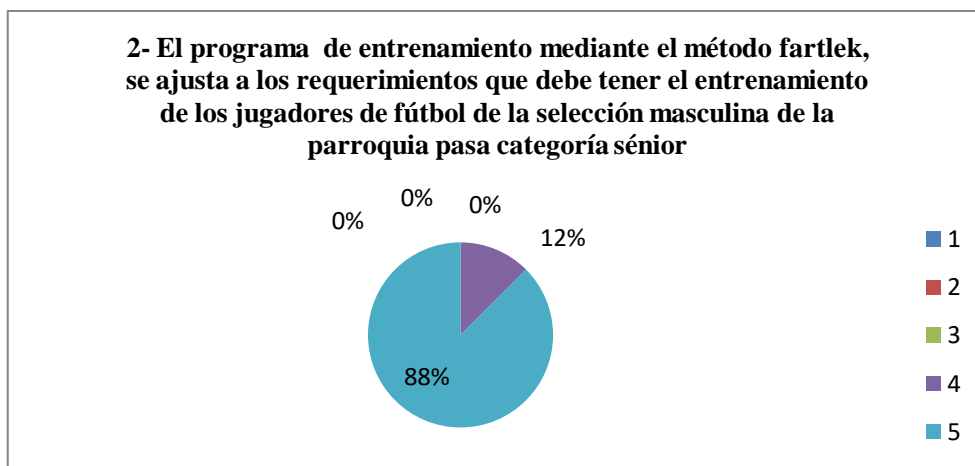
2. El programa de entrenamiento mediante el método fartlek, se ajusta a los requerimientos que debe tener el entrenamiento de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.

Tabla 4 Pregunta 2

	Frecuencia	Porcentaje
1		
2		
3		
4	1	12,5 %
5	7	87,5 %
Total	8	100%

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 2 Pregunta 2



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De un total de 8 encuestados, 7 integrantes de la Liga Parroquial Pasa que equivalen al 88% indican que es óptimo y 1 integrante está muy de acuerdo que el método fartlek y que se ajusta a los requerimientos que debe tener el entrenamiento de los seleccionados.

Interpretación: La mayoría de los encuestados indican que es óptimo y se ajusta el programa del método fartlek para mejorar el rendimiento físico de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior.

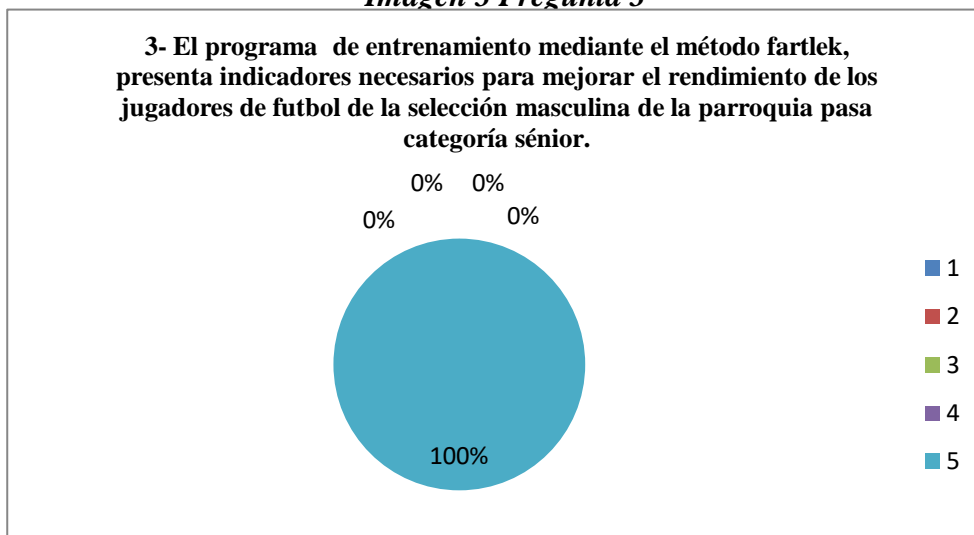
3. El programa de entrenamiento mediante el método fartlek, presenta indicadores necesarios para mejorar el rendimiento de los jugadores de fútbol de la selección masculina de la parroquia pasa categoría sénior.

Tabla 5 Pregunta 3

	Frecuencia	Porcentaje
1		
2		
3		
4		
5	8	100 %
Total	8	100%

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 3 Pregunta 3



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De un total de 8 encuestados, 8 integrantes de la Liga Parroquial Pasa indican que el programa es óptimo y presenta indicadores necesarios para mejorar el rendimiento de los seleccionados.

Interpretación: En su totalidad los encuestados indican que el programa de entrenamiento mediante método fartlek presenta los indicadores necesarios para mejorar el rendimiento físico de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior.

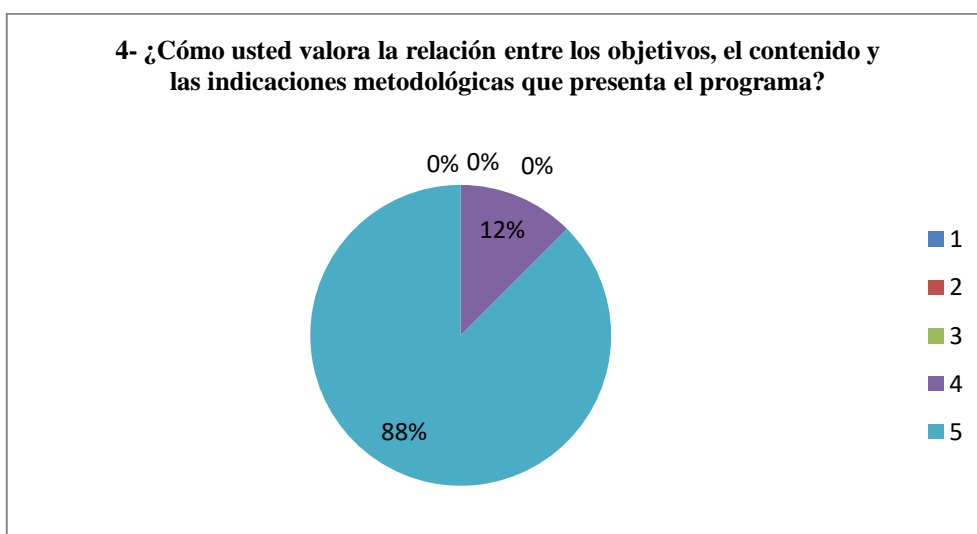
4. **¿Cómo usted valora la relación entre los objetivos, el contenido y las indicaciones metodológicas que presenta el programa?**

Tabla 6 Pregunta 4

	Frecuencia	Porcentaje
1		
2		
3		
4	1	12,5 %
5	7	87,5 %
Total	8	100%

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 4 Pregunta 4



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De un total de 8 encuestados, 7 integrantes de la Liga Parroquial Pasa indican que es óptima y 1 integrante está muy de acuerdo con la relación entre los objetivos, el contenido y los indicadores metodológicos que se presentó en el programa para el mejorar el rendimiento de los seleccionados.

Interpretación: La mayoría de los encuestados indican que acuerdo con la relación entre los objetivos, el contenido y los indicadores metodológicos que se presentó en el programa para el mejorar el rendimiento físico de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior es óptimo.

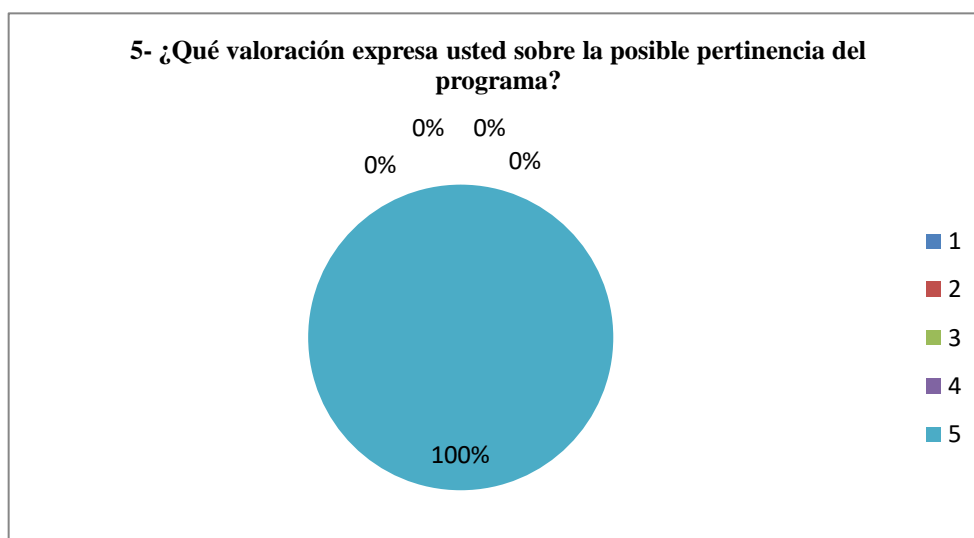
5- ¿Qué valoración expresa usted sobre la posible pertinencia del programa?

Tabla 7 Pregunta 5

	Frecuencia	Porcentaje
1		
2		
3		
4		
5	8	100 %
Total	8	100%

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 5 Pregunta 5



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De un total de 8 encuestados, 8 expresan que la pertinencia del programa es óptima para que el rendimiento físico de los seleccionados mejore.

Interpretación: En las encuestas realizadas se pudo evidenciar que en su totalidad los 8 encuestados indican que el programa para mejorar el rendimiento físico de la selección masculina de fútbol de la parroquia pasa categoría sénior es óptimo.

3.1.2 Análisis de los Test realizados a los seleccionados de fútbol de la parroquia

Pasa categoría Sénior

Una vez que fue realizado el Pre-test de Cooper a los jugadores de la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría Sénior, para el análisis e interpretación se considerara la siguiente valoración con rango en vueltas alrededor de un estadio de fútbol:

Tabla Valoración Test

VALORACIÓN		
BUENO	REGULAR	MALO
6	4-5	2-3

Elaborado por: Ulloa Santiago

Objetivo: medir la resistencia aeróbica máxima a través del tiempo estimado que es 12 minutos.

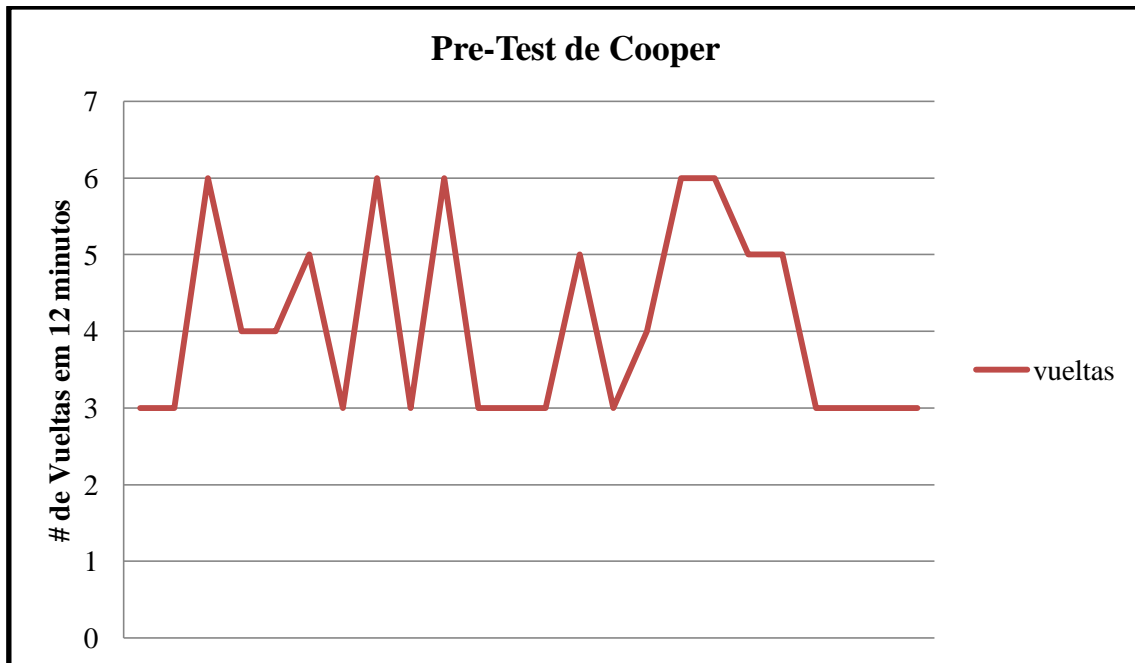
Tabla de Valoración Pre-Test Cooper

#	Edad	Posición	Tiempo	Vueltas	Calificación
1	16	ARQ	12min	3	MALO
2	30	ARQ	12min	3	MALO
3	26	DEF	12min	6	BUENO
4	26	DEF	12min	4	REGULAR
5	24	DEF	12min	4	REGULAR
6	21	DEF	12min	5	REGULAR
7	23	DEF	12min	3	MALO
8	23	MED	12min	6	BUENO
9	17	DEF	12min	3	MALO
10	20	MED	12min	6	BUENO
11	29	MED	12min	3	MALO
12	27	MED	12min	3	MALO
13	24	DEF	12min	3	MALO
14	19	VOL	12min	5	REGULAR
15	26	VOL	12min	3	MALO
16	22	DEL	12min	4	REGULAR
17	22	DEL	12min	6	BUENO
18	19	VOL	12min	6	BUENO
19	27	DEL	12min	5	REGULAR
20	24	DEL	12min	5	REGULAR
21	31	DEL	12min	3	MALO
22	16	VOL	12min	3	MALO
23	16	DEL	12min	3	MALO
24	19	VOL	12min	3	MALO

Fuente: Pre -Test Cooper

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 6 Pre-Test Cooper



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De los 24 jugadores de la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría Sénior que realizaron el Pre-Test de Cooper, 5 jugadores lo cumplen satisfactoriamente que es 20.9%, 7 jugadores lo cumplen regularmente que sería el 29.1% y 12 jugadores cumplieron en un rango malo representa el 50%.

Interpretación: Se ha realizado un Pre-Test de Cooper para medir el nivel de resistencia que tienen los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior siendo los resultados los siguientes, la mayoría de jugadores presenta un nivel malo de resistencia, 7 jugadores presentan un nivel regular de resistencia y tan solo 5 tienen un nivel bueno. Por lo que se concluye en que ese es el factor del bajo rendimiento físico en los encuentros deportivos ya disputados.

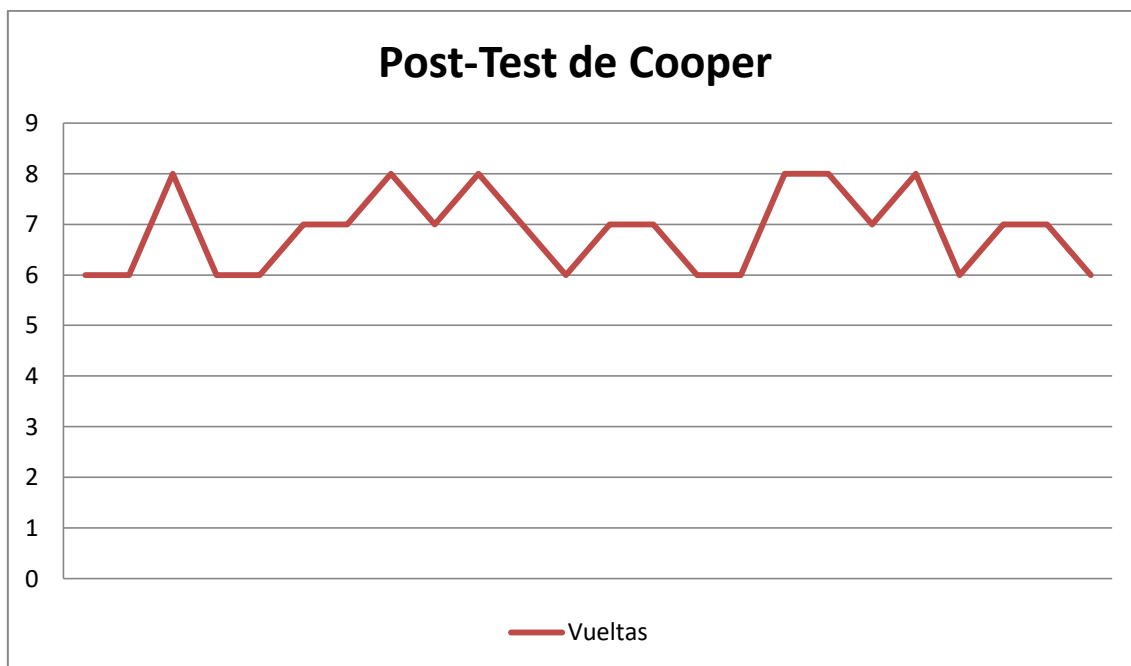
Tabla de Post-Test Cooper

#	Edad	Posición	Tiempo	Vueltas	Calificación
1	16	ARQ	12min	6	REGULAR
2	30	ARQ	12min	6	REGULAR
3	26	DEF	12min	8	BUENO
4	26	DEF	12min	6	REGULAR
5	24	DEF	12min	6	REGULAR
6	21	DEF	12min	7	REGULAR
7	23	DEF	12min	7	REGULAR
8	23	MED	12min	8	BUENO
9	17	DEF	12min	7	REGULAR
10	20	MED	12min	8	BUENO
11	29	MED	12min	7	REGULAR
12	27	MED	12min	6	REGULAR
13	24	DEF	12min	7	REGULAR
14	19	VOL	12min	7	REGULAR
15	26	VOL	12min	6	REGULAR
16	22	DEL	12min	6	REGULAR
17	22	DEL	12min	8	BUENO
18	19	VOL	12min	8	BUENO
19	27	DEL	12min	7	REGULAR
20	24	DEL	12min	8	BUENO
21	31	DEL	12min	6	REGULAR
22	16	VOL	12min	7	REGULAR
23	16	DEL	12min	7	REGULAR
24	19	VOL	12min	6	REGULAR

Fuente: Post-Test Cooper

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 7 Post-Test Cooper



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: De los 24 jugadores que se sometieron al programa de entrenamiento mediante método fartlek, realizaron el Post-Test de Cooper y hubo un incremento en cada uno de los jugadores dando como resultados que 6 jugadores obtuvieron un nivel bueno que es el 25%, y 18 jugadores presentaron un nivel regular que es el 75%.

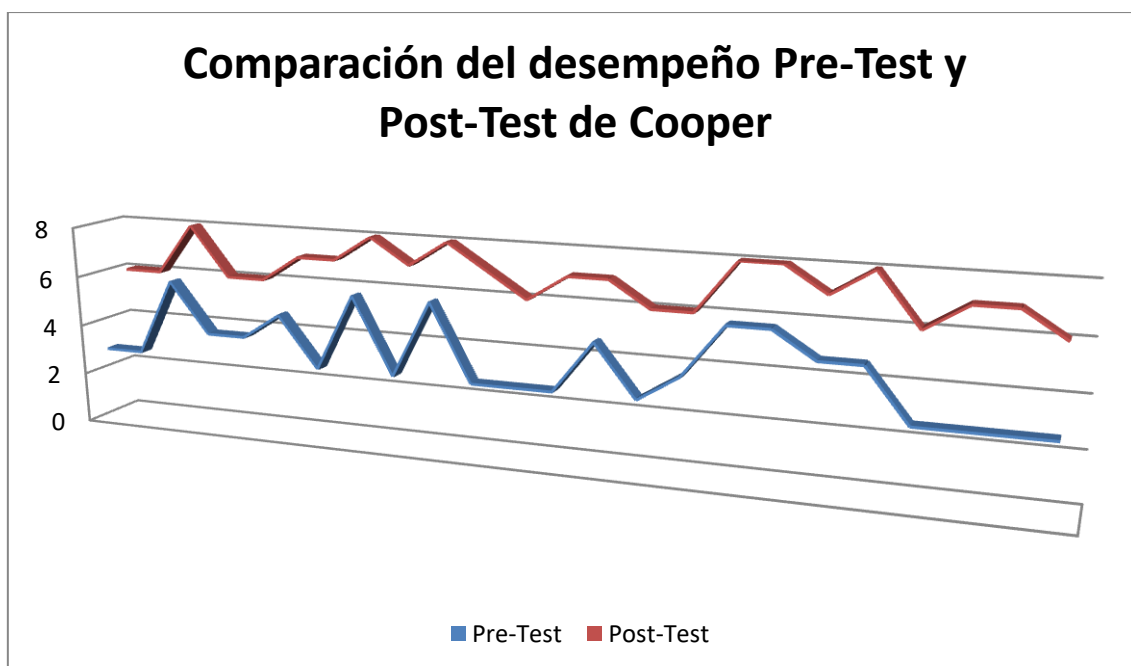
Interpretación: Se ha realizado un Post-Test para medir el incremento del nivel de resistencia de los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior después de realizar el programa de entrenamiento mediante método fartlek para mejorar el rendimiento físico y se obtuvo una mejora en todos los seleccionados donde 18 jugadores pasaron de un nivel malo a un nivel regular y 6 jugadores se mantienen en un nivel bueno de resistencia.

Tabla 8 Comparación del desempeño Pre-Test y Post-Test de Cooper

Lista	PRE-TEST		POST-TEST	
	VUELTAS	CALIFICACIÓN	VUELTAS	CALIFICACIÓN
1	3	MALO	6	REGULAR
2	3	MALO	6	REGULAR
3	6	BUENO	8	BUENO
4	4	REGULAR	6	REGULAR
5	4	REGULAR	6	REGULAR
6	5	REGULAR	7	REGULAR
7	3	MALO	7	REGULAR
8	6	BUENO	8	BUENO
9	3	MALO	7	REGULAR
10	6	BUENO	8	BUENO
11	3	MALO	7	REGULAR
12	3	MALO	6	REGULAR
13	3	MALO	7	REGULAR
14	5	REGULAR	7	REGULAR
15	3	MALO	6	REGULAR
16	4	REGULAR	6	REGULAR
17	6	BUENO	8	BUENO
18	6	BUENO	8	BUENO
19	5	REGULAR	7	REGULAR
20	5	REGULAR	8	BUENO
21	3	MALO	6	REGULAR
22	3	MALO	7	REGULAR
23	3	MALO	7	REGULAR
24	3	MALO	6	REGULAR

Elaborado por: Ulloa Santiago

Imagen 8 Comparación del desempeño Pre-Test y Post-Test de Cooper



Elaborado por: Ulloa Santiago

Análisis: Se ha realizado una comparación de los resultados del Pre-Test y Post-Test de Cooper a los 24 jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior, obteniendo un avance del nivel de resistencia en el antes y después y su rendimiento físico en los encuentros deportivos obtuvieron un cambio notorio.

Interpretación: Para el Pre-Test 12 jugadores tienen un nivel malo de resistencia que fue el 50%, 7 jugadores presentaron un nivel regular que fue el 29.1% y tan solo 5 jugadores presentaron un nivel bueno que fue el 20.9%. Después de realizar el programa de entrenamiento mediante método fartlek para mejorar su rendimiento físico se obtuvo los siguientes resultados, ningún jugador presentó nivel malo de resistencia, 18 jugadores obtuvieron resultados satisfactorios ya que presentaron un nivel regular e incrementaron su rendimiento en el Post-Test y es el 75% y 6 jugadores obtuvieron un nivel bueno que es el 25%.

Dándonos cuenta del incremento del nivel de resistencia de cada uno de los jugadores sabemos que el programa de entrenamiento mediante método fartlek sí ayudó a la mejoría del rendimiento físico y por ende al desempeño de los seleccionados en sus encuentros deportivos.

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Después de obtener los datos del pre-test y post-test, utilizaremos el sistema SPSS para relacionar los resultados y verificar la hipótesis.

Tabla T-Student

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	Gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE-TEST - POST-TEST	- 2,79 167	,832 97	,1700 3	-3,14340	-2,43993	-16,419	23	,000

Elaborado por Ulloa Santiago

HIPÓTESIS

Ho: El método fartlek no influye en el rendimiento físico de los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior.

Hi: El método fartlek influye en el rendimiento físico de los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior.

Al existir una significación bilateral del 0,000 (fue el valor de P) queda verificada la **Hipótesis Hi** propuesta.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

- ✓ En la Liga Parroquial Pasa se detectó que no tenían conocimiento sobre métodos de entrenamiento en donde se determinó los beneficios que se obtienen cuando se entrena con el método Fartlek en el cuál desarrollan capacidades físicas que los jugadores necesitaban para mejorar su desempeño en los encuentros deportivos.

- ✓ Con el método Fartlek pudimos darnos cuenta que verificamos el nivel de rendimiento físico a la resistencia en los jugadores y supimos aprovechar el potencial escondido que tenían los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior.

- ✓ Después de aplicar el programa de entrenamiento con el método Fartlek constatamos que este método de entrenamiento además de su nivel de complejidad también permite que sea lúdico para los jugadores de la selección masculina de fútbol de la parroquia Pasa categoría Sénior que se entretuvieron en cada práctica, dándonos cuenta que los jugadores se beneficiaron de los cambios de ritmo que se realizó en los entrenamientos y esto ayudo a que incrementen su resistencia aeróbica y anaeróbica la cual ayudo a que el desempeño sea el óptimo en los encuentros deportivos.

RECOMENDACIONES

- ✓ Se debería poner en práctica los diferentes métodos de entrenamiento deportivo que sean compatibles con el deporte del fútbol ya que pudimos constatar que es de mucha ayuda para mejorar el rendimiento físico en encuentros deportivos.
- ✓ Dándonos cuenta de la mejora del rendimiento físico de la resistencia en los seleccionados de la parroquia Pasa, después de recibir un entrenamiento adecuado que cumple con las expectativas de los dirigentes se recomienda que el cuerpo técnico se actualice y proponga mas métodos de entrenamiento para que la Selección de Fútbol de la parroquia Pasa tenga un nivel óptimo en sus competencias deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

- ACERO, J. F. (2016). "El desarrollo de la resistencia aeróbica y su incidencia en las pruebas de fondo (1500 metros) en la categoría sub 16 de la liga deportiva cantonal de cañar en el periodo 2016". Riobamba.
- Acosta, W. E. (2019). Aporte calórico nutricional en la tonificación muscular: Caso de estudio deportistas semiprofesionales de fútbol. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 134-149. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.537>
- Barragán Segura, A. I., & Aguiar Mendoza, J. J. (2013). *Incidencia del entrenamiento de la resistencia aeróbica en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la segunda categoría del colegio capitánedmundo chiriboga de la ciudad de riobamba en el periodo 2011-2012*. Riobamba.
- Bautista, J. D. (2017). "El fartlek en el rendimiento físico de los corredores de medio fondo de la categoría prejuvenil de la federación deportiva de tungurahua". Ambato.
- Bonilla, J. A. (2018). Análisis del consumo máximo de oxígeno (vo2máx) post intervención de un programa en juegos pre-deportivos. *Ciencia Digital*, 2(2), 229-244. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i2.85>
- Carrillo, A., Mauricio, A., Montoro, R., & Lincango, I. (2018). Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-9.
- Chango-Sigüenza, M., & Montoro-Bombú, R. (03 de 8 de 2018). El desarrollo de las zonas funcionales en la marcha deportiva y las carreras de fondo. *Acción*, 14, 1-8.
- Gomez. (2006). *Introducció a la metodologia de la investigació científica*. Cordoba.
- Grajales, T. (2013). *Tipos de investigación*. <http://tgrajales.net/investipos.pdf>.
- Gutiérrez Cruz, M., Guillen Pereira, L., Perlaza, F., Guerra Santiesteban, J., Capote Lavandero, G., & Ale de la Rosa, Y. (2018). El entrenamiento de la resistencia y sus efectos en la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano. *Retos*.
- Quisintuña, V. A. (2013). *El entrenamiento del fútbol en la altura y su*. Ambato: Repositorio Universidad Técnica de Ambato.
- Romero, L. (2009). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Mexico.
- Simbaña, D. S. (2016). El fartlek en el rendimiento físico del comité amateur de árbitros san pedro de pelileo provincia de tungurahua, campeonato de fútbol PELILEO.
- Vanierschot, M. (s.f.). *Programa anual de entrenamiento de fútbol*. paidotribo.
- Verdezoto Cabrera, F. R. (2013). *La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de liga deportiva cantonal de pillaro*. Ambato.

VIÑÁN, J. B. (2012). *Influencia de los trabajos de resistencia en la técnica de definición de fútbol sala femenino sub 16 del colegio fernando daquilema, año lectivo 2010 – 2011*. Riobamba.

Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. . Hispano-Europea, Barcelona.

Yugcha, P. T. (2015). *El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales*. Ambato.

LIGA DEPORTIVA PARROQUIAL DE PASA



MÉTODO FARTLEK ADAPTADO AL FÚTBOL PARA LA SELECCIÓN MASCULINA DE FÚTBOL DE LA PARROQUIA PASA CATEGORÍA SÉNIOR

AUTOR: SANTIAGO DAVID ULLOA PÉREZ

AMBATO, 2020

INTRODUCCIÓN

El Fartlek es un método innovador para el entrenamiento deportivo ya que es uno de los entrenamientos que mayores mejoras produce a nivel cardiovascular puesto que permite tener un entrenamiento continuo que obliga al deportista variar su esfuerzo en la duración del entrenamiento, ya que cada superficie de terreno donde se puede entrenar es distinta y requiere de una exigencia diferente para el desplazamiento siguiendo un orden, calentamiento, resistencia, velocidad, técnica, táctica y velocidad de una forma sistematizada. El método es factible porque contamos con disponibilidad de recursos necesarios para desarrollarla como: posibilidades de aplicación, voluntad para realizarlo, recursos humanos, económicos, y gracias a la ayuda del entrenador, cuerpo técnico y jugadores de la selección objeto de estudio. El interés sobre el método se origina por la necesidad que tiene la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría sénior, por mejorar su rendimiento físico en el componente resistencia en los encuentros deportivos. La importancia radica en un método de entrenamiento que desarrolla la resistencia ya que se caracteriza por la ejecución de ejercicios continuos en donde se alterna intensidad de esfuerzo mediante los cambios de ritmos que se necesite para poder pasar de una fase anaeróbica a una fase aeróbica y viceversa. Los beneficiarios inmediatos son los directivos y jugadores que están aportando directamente con la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría Sénior.

Objetivo del programa

Desarrollar la resistencia aeróbica de la selección masculina de fútbol de la Parroquia Pasa categoría Sénior

FASES DE ENTRENAMIENTO

La fase de entrenamiento es donde los deportistas realizan los ejercicios dispuestos por los entrenadores ya que intervienen directamente en el rendimiento físico de los deportistas y esto involucra en el desenvolvimiento en los encuentros deportivos, al mismo tiempo se establece un ambiente sano para cada deportista.

Los ejercicios que se desarrollarán en la guía son:

Fase I: Calentamiento General y Específico

Fase II: Método Fartlek

Fase III: Vuelta a la calma

Fase I

Calentamiento general

Los ejercicios para una buena lubricación que se realizan son de carácter obligatorio ya que se realiza previo a cualquier actividad física para evitar que el deportista sufra una lesión, este tendrá a una duración de 10 minutos y luego se procederá a realizar una carrera lenta (calentamiento) durante 8 minutos garantizando la elevación del pulso y el aumento de funciones biológicas en el organismo. Al concluir este se realizará un estiramiento preventivo durante un tiempo de 10 minutos, donde a su vez se orientarán los objetivos del entrenamiento

Objetivo:

Elevar la temperatura corporal para evitar lesiones por realizar ejercicios forzados con un cuerpo frío.

Ejercicios de Lubricación:

Cuadro 1 lubricación de articulaciones

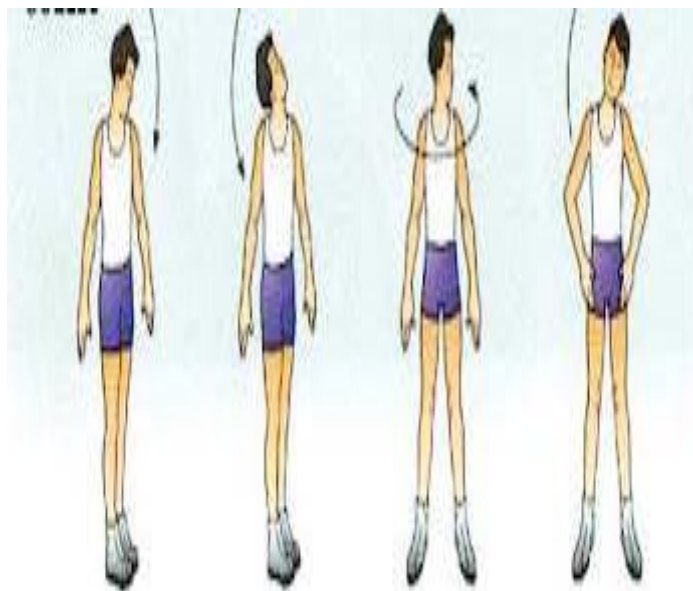
LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES

Cuello: movimientos arriba, abajo – afirmación, negación

Repeticiones: 16 rep

Objetivo: lubricar articulaciones cervicales

- ✓ Se debe hacer la **lubricación de cervicales para prevenir lesiones y para que su desempeño sea el adecuado.**
- ✓ Los jugadores realizarán **movimientos articulares del cuello; arriba hacia abajo, y de derecha a izquierda, deben estar bien parados con la espalda recta.**
- ✓ Los jugadores al hacer este ejercicio **podrán realizar movimientos rápidos y bruscos.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 2 lubricación de articulaciones

LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES

Brazos: movimientos circulares hacia dentro y fuera

Repeticiones: 16 rep

Objetivo: lubricar articulaciones de los hombros

✓ Se debe hacer **la lubricación de los hombros para prevenir lesiones y para que su desempeño sea óptimo.**

✓ **Los jugadores** realizarán **movimientos articulares de los hombros de manera circular hacia delante y hacia atrás, deben mantener la posición bien parados con la espalda recta.**



✓ Los jugadores **al hacer este ejercicio** podrán desempeñarse de una mejor manera.

Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 3 lubricación de articulaciones

LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES

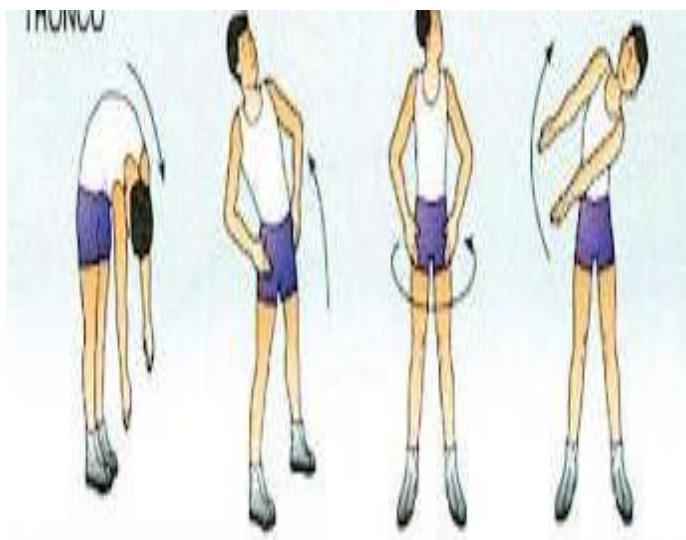
Cadera: extensión y flexión - movimiento izquierda, derecha

Repeticiones: 16 rep

Objetivo: lubricar articulaciones de la cadera

✓ Se debe hacer la **lubricación de la cadera para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento.**

✓ Los jugadores realizarán **movimientos de flexión y extensión (arriba – abajo) y de derecha a izquierda manteniendo la postura correcta.**



✓ Los jugadores al hacer este ejercicio **tendrán una estabilidad adecuada para su desempeño.**

Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 4 lubricación de articulaciones

LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES

Tren inferior: movimientos de las piernas

Repeticiones: 8 rep

Objetivo: lubricar articulaciones del tren inferior

- ✓ **Se debe hacer la lubricación del tren inferior para prevenir lesiones y que rendimiento sea el mejor.**
- ✓ **Los jugadores realizaran movimientos de skipping bajo y simularan patear el balón de una manera suave.**
- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio obtendrán un rendimiento óptimo.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 5 lubricación de articulaciones

LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES

Trote continuo

Duración: 5 minutos

Espacio: 80 metros

Objetivo: elevar la temperatura corporal de los jugadores, para empezar el fartlek

- ✓ Se debe trotar a un ritmo continuo en un espacio recto y de 80 metros.
- ✓ Los jugadores realizarán una coordinación entre piernas, respiración y oscilación de brazos con la mirada siempre al frente.
- ✓ Los jugadores al hacer este ejercicio coordinarán sus movimientos al momento de correr.



Elaborado por: Ulloa Santiago

Fase II

Calentamiento General

El calentamiento general aumenta la capacidad de movimiento de nuestro cuerpo ya que incrementa el calor, que es necesario para que nuestros músculos, tendones y la elasticidad de ligamentos que son muy importantes para el desarrollo de una cualquier actividad física.

Método de entrenamiento Fartlek

El método de entrenamiento Fartlek en el fútbol es algo muy importante ya que ayuda a mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica, ofrece una extensa variedad para un entrenamiento que también puede ser lúdico ya que no existe una sola manera de practicarlo

Objetivo:

Mejorar el rendimiento físico mediante la aplicación de método fartlek

Ejercicios de Calentamiento:

Cuadro 6 calentamiento general

CALENTAMIENTO GENERAL

Carrera en campo

Duración: 10 minutos

Objetivo: Mejorar la resistencia anaeróbica

Espacio: 100 metros (estadio de fútbol)

- ✓ Se debe **trotar a un ritmo continuo durante 6 minutos** y los **2 últimos minutos se deberá acelerar el ritmo.**
- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio se acostumbrarán a los cambios de ritmo.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 7 calentamiento general

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Desplazamientos laterales

Duración: 8 minutos

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción

Espacio: 80 metros (estadio de fútbol)

- ✓ Se debe **desplazarse de izquierda a derecha siguiendo el orden de los platos de guía, deben hacerlo a un 60% con la mirada siempre al frente.**
- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio mejoran la velocidad de reacción para que sepa que hacer en jugadas inesperadas.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 8 calentamiento general

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Desplazamientos: De frente, espalda, laterales

Duración: 8 minutos

Objetivo: Mejorar la orientación y

Espacio: 80 metros (estadio de fútbol)

velocidad de reacción en espacios cortos.

- ✓ **El jugador debe coordinar los movimientos ya ordenados con la guía de los platos.**
- ✓ **Se mejorará la orientación y velocidad de reacción en tramos cortos.**
- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio reaccionara más rápido a jugadas inesperadas.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 9 Programa de Entrenamiento mediante Fartlek

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Estiramiento total

***Duración:* 4 minutos**

***Objetivo:* Preparar los músculos para un esfuerzo físico.**

- ✓ **El jugador debe estirar para que los músculos se acoplen y puedan rendir de mejor manera en ejercicios específicos.**

- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio para optimizar el rendimiento en los siguientes ejercicios.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 10 calentamiento general

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Desplazamientos: De frente, espalda, laterales

Duración: 8 minutos

Objetivo: Mejorar la orientación y velocidad de reacción en espacios cortos.

Espacio: 80 metros (estadio de fútbol)

- ✓ **El jugador debe coordinar los movimientos ya ordenados con la guía de los platos.**
- ✓ **Se mejorará la orientación y velocidad de reacción en tramos cortos.**
- ✓ **Los jugadores al hacer este ejercicio reaccionara más rápido a jugadas inesperadas.**



Elaborado por: Ulloa Santiago

FASE III

Circuito en base al método Fartlek

Se trabajará en la mitad de un estadio de fútbol donde se realizara un circuito de ejercicios en los que se mejoraría la coordinación, velocidad, velocidad de reacción y resistencia anaeróbica- aeróbica, en donde los jugadores se adaptaran a cambios de ritmo.

Cuadro 11 circuito en base al método de entrenamiento fartlek

CIRCUITO EN BASE AL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Saltos sobre conos: con pies juntos (de izquierda a derecha, detrás a delante) terminando con velocidad hasta la siguiente estación

Duración: 20 minutos

Objetivo: Incrementar la coordinación y velocidad de reacción

Repeticiones: 8 en cada estación (circuito en la mitad de un estadio de fútbol)

✓ El jugador debe coordinar en sus saltos de derecha a izquierda y detrás a delante.



✓ Se mejorará la coordinación e intentara hacerlo lo más rápido que pueda.

✓ Los jugadores al hacer este ejercicio incrementaran su velocidad y su coordinación.



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 12 circuito en base al método de entrenamiento fartlek

CIRCUITO EN BASE AL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Salto: con pies juntos (de izquierda a derecha, detrás a delante) terminando con velocidad hasta la siguiente estación

Duración: 20 minutos

Objetivo: Incrementar la coordinación y velocidad de reacción

Repeticiones: 8 en cada

estación (circuito en la mitad de un estadio de fútbol)

- ✓ El jugador debe coordinar en sus saltos de derecha a izquierda y detrás a delante.
- ✓ Se mejorará la coordinación e intentara hacerlo lo más rápido que pueda.
- ✓ Los jugadores al hacer este ejercicio incrementaran su velocidad y su coordinación.



Elaborado por: Ulloa Santiago

CIRCUITO EN BASE AL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Estación de Zig-Zag

Duración: 20 minutos

Objetivo: Incrementar la coordinación y velocidad de reacción

Repeticiones: 8 en cada estación
(circuito en la mitad de un estadio de fútbol)

- ✓ El jugador debe realizar un zig zag con velocidad de izquierda a derecha.
- ✓ Los jugadores realizaran lo más rápido que puedan y mantener la posición bien parados con la espalda recta.
- ✓ Los jugadores al hacer este ejercicio podrán reaccionar muy rápidamente en jugadas inesperadas.



Elaborado por: Ulloa Santiago

Cuadro 14 circuito en base al método de entrenamiento fartlek

CIRCUITO EN BASE AL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO FARTLEK

Estación de Salto largo sobre ulas

Duración: 20 minutos

Objetivo: Incrementar la coordinación y velocidad de

Repeticiones: 8 en cada estación reacción

(circuito en la mitad de un estadio de fútbol)

✓ El jugador debe realizar saltos cortos y largos solo con un pie (derecha e izquierda).

✓ Los jugadores realizaran lo más rápido que puedan manteniendo la coordinación y flexibilidad.

✓ Los jugadores al hacer este ejercicio **ganará flexibilidad e incrementara su coordinación.**



Elaborado por: Ulloa Santiago