

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UTC DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”

Trabajo de investigación, previo a la obtención del grado académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado José Nicolás Barbosa Zapata

Director: Doctor, Ángel Sailema Torres Magister

Ambato - Ecuador

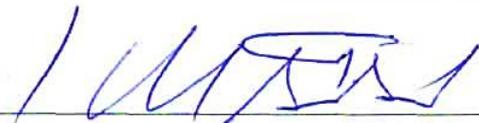
2016

A la Unidad de Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

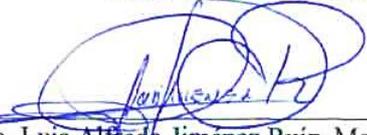
El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Presidente del Tribunal, integrado por los señores: Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg, Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg, Lcdo. Cristian Rogelio Barquín Zambrano, Mg, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo académico de posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y de la educación de la Universidad técnica de Ambato, para receptar la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “**LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UTC DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**”, elaborado y presentado por el señor Lic. José Nicolás Barbosa Zapata, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física Y Entrenamiento Deportivo. Una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación 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



Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg
Miembro del Tribunal



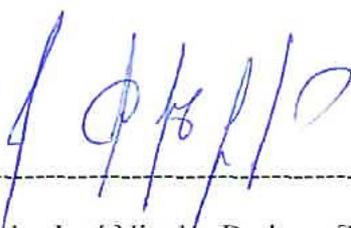
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg.
Miembro del Tribunal.



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

AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UTC DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI, le corresponde exclusivamente a: Lic. José Nicolás Barbosa Zapata, Autor bajo la dirección del Dr. Mg. Ángel Sailema Torres, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Lcdo. José Nicolás Barbosa Zapata

050188661-8

AUTOR



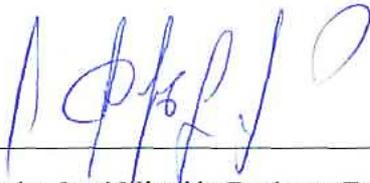
Dr. Ángel Sailema Torres Mg.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

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

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



Lcdo. José Nicolás Barbosa Zapata

c.c. 0501886618

DEDICATORIA

A mi madre, a mis hijos y mi familia, el pilar fundamental e incondicional en los buenos y malos momentos, la base para seguir cosechando triunfos y fortalecernos para seguir adelante.

José Barbosa

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que fueron únicas e incondicionales en los momentos de realizar esta investigación, a mis docentes de maestría, al Prof. Patricio Revelo, que con sus enseñanzas y exigencias formaron mi carácter académico, bases sólidas que me ayudaron a desenvolverme de una manera idónea y óptima en mi diario vivir profesional.

José Barbosa

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Autoría de investigación	ii
Derechos de autor.....	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Indice general.....	vi
Indice de tablas.....	x
Indice de figuras.....	xi
Resumen ejecutivo	xii
Executive summary.....	xiii
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:	8
1.2.6	Interrogantes:.....	8
1.2.7	Delimitación de la Investigación:.....	8
1.2.7.1	Delimitación de Contenidos:	8
1.2.7.2	Delimitación Temporal:	9

1.2.7.3	Delimitación Espacial:	9
1.2.7.4	Unidades de Observación:	9
1.3	Justificación:.....	9
1.4	Objetivos:	12
1.4.1	Objetivo General:	12
1.4.2	Objetivos Específicos:.....	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes investigativos:	13
2.2	Fundamentación Filosófica:	14
2.3	Fundamentación Legal:	15
2.4	Categorías Fundamentales:.....	17
2.4.1	Constelación de ideas: Variable Independiente.....	18
2.4.2	Constelación de ideas: Variable Dependiente	19
2.4.3	Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Planificación Deportiva.....	20
2.4.4	Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: Acondicionamiento Físico.....	26
2.5	Hipótesis:.....	35
2.6	Señalamiento de las variables:	35

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Enfoque de la Investigación:	36
3.2	Modalidad Básica de la Investigación:.....	36
3.3	Niveles o tipos de Investigación:.....	37
3.4	Población y Muestra	38

3.5	Operacionalización de las Variables:.....	39
3.6	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información:.....	43
3.7	Procesamiento de la Información:	44
3.8	Plan para la Recolección de la Información:	45

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis de Resultados:	47
4.2	Verificación de la Hipótesis:.....	58
	RESULTADOS DE LA APLICACIÓN.....	63
	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	67

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones:.....	69
5.2	Recomendaciones:	70

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1	Datos Informativos:.....	71
6.2	Antecedentes de la propuesta:	71
6.3	Justificación:.....	72
6.4	Objetivos de la Propuesta:	72
6.4.1	Objetivo General:.....	72
6.4.2	Objetivos Específicos:	72
6.5	Análisis de Factibilidad:.....	73
6.6	Fundamentación:	73
6.7	Metodología:	73

6.7.1	Introducción:.....	73
	BIBLIOGRAFÍA.....	132

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla #1: Planificación Deportiva	25
Tabla #2: Guía Para El Control De La Intensidad	35
Tabla # 3: Operacionalización de la Variable Independiente.	40
Tabla # 4: Operacionalización de la Variable dependiente.....	42
Tabla Nº 5: Técnicas e Instrumentos de la Investigación	43
Tabla # 6: Plan para la recolección de la información.....	45
Tabla # 7 .- Cuadro de porcentajes, pregunta uno	47
Tabla # 8.- Cuadro de porcentajes, pregunta dos.	48
Tabla # 9.- Cuadro de porcentajes, pregunta tres.....	49
Tabla # 10.- Cuadro de porcentajes, pregunta cuatro.	50
Tabla # 11.- Cuadro de porcentajes, pregunta cinco.....	51
Tabla # 12.- Cuadro de porcentajes, pregunta seis.	52
Tabla # 13.- Cuadro de porcentajes, pregunta siete.	53
Tabla # 14.- Cuadro de porcentajes, pregunta ocho.....	54
Tabla # 15.- Cuadro de porcentajes, pregunta nueve.	55
Tabla # 16.- Cuadro de porcentajes, pregunta diez.....	56
Tabla # 17.- Cuadro de Resumen.....	57
Tabla # 18.- Cuadro de porcentajes para verificación de la hipótesis.....	58
Tabla # 19.- Cuadro de porcentajes para la verificación de la hipótesis.....	59
Tabla # 20.- Cuadro de porcentajes para la verificación de la hipótesis.....	59
Tabla # 21 de Frecuencias Observadas.	60
Tabla # 22 de Frecuencias Esperadas.	60
Tabla # 23. Cálculo del Chi-Cuadrado.....	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico #1: Árbol de problemas.....	6
Gráfico # 2: Categoría fundamentales	17
Gráfico # 5: Sistemas de Energía	31
Gráfico #6: Subsistemas de Energía	32
Gráfico # 7 .- Representación Gráfica estadística, pregunta uno	47
Gráfico # 8.- Representación Gráfica estadística, pregunta dos.	48
Gráfico # 9.- Representación Gráfica estadística, pregunta tres.	49
Gráfico # 10.- Representación Gráfica estadística, pregunta cuatro.....	50
Gráfico # 11.- Representación Gráfica estadística, pregunta cinco.	51
Gráfico # 12.- Representación Gráfica estadística, pregunta seis.....	52
Gráfico # 13.- Representación Gráfica estadística, pregunta siete.	53
Gráfico # 14.- Representación Gráfica estadística, pregunta ocho.....	54
Gráfico # 15.- Representación Gráfica estadística, pregunta nueve.	55
Gráfico # 16.- Representación Gráfica estadística, pregunta diez.	56

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UTC DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”.

Autor: Lcdo. José Nicolás Barbosa Zapata

Director: Dr. Ángel Sailema Torres, Mg.

Fecha: 18 de Febrero del 2016

RESUMEN EJECUTIVO

El tema de esta investigación comprende “La planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi”, cuyo objetivo fue establecer vínculos entre la planificación deportiva y el acondicionamiento físico para lograr un desarrollo significativo en el rendimiento deportivo, lo cual se orientó a la propuesta en la elaboración de una guía metodológica para la preparación física, en la pretemporada del Club “UTC” buscando optimizar el rendimiento deportivo, previo a enfrentar el campeonato 2016, tomando el método de zonas de intensidad, que sirva a entrenadores, profesores de cultura física y jugadores, para enfrentar procesos de entrenamiento mejor planificados y afianzar el rendimiento. La población estuvo constituida por entrenadores deportivos, profesores de Cultura Física y jugadores de fútbol, por ser una población pequeña se tomó como muestra a la totalidad de la misma. La validez de la propuesta de planificación deportiva se comprobó mediante técnicas de investigación: encuesta, y test de eficiencia física. Como medio de procesamiento de la información se utilizó recursos de estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros de frecuencia y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

Descriptor: Coordinación física, entrenamiento, fútbol, fuerza, microciclo, planificación deportiva, técnica, táctica, resistencia, velocidad.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Theme: “SPORTS PLANNING IN THE FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS

CLUB UTC TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI”

Author: José Barbosa

Directed by: Angel Sailema Torres Dr. Mg

Date: February 18, 2016

EXECUTIVE SUMMARY

The theme of this research includes "Sports planning in the fitness of the players the club UTC Technical University of Cotopaxi" whose objective was to establish links between sports planning and fitness to achieve significant development in athletic performance , which was aimed at the proposal on the development of a methodological guide for the physical preparation in the preseason Club "UTC" seeking to optimize the sport prior to confront the championship 2016 performance, taking the method of intensity zones, which serve as coaches, teachers of physical culture and players, to face better planned training processes and enhance performance. The population consisted of coaches, teachers of Physical Culture and football players, being a small population was sampled to all of it. The validity of the proposed sports planning was checked by research techniques: survey and physical efficiency test. As a means of information processing resources used descriptive statistics, the results are presented by frequency tables and percentages. The proposal was formulated based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

Descriptors: physical coordination, training, football, strength, microcycle, sports planning, technical, tactical, endurance, speed.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación está orientado a verificar la Incidencia de la planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Este trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y cada uno presenta los contenidos respectivos:

CAPÍTULO I.- EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, que se refiere a: ¿cómo incide la planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del Club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi?, también se plantea los interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

CAPÍTULO II.- EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías en base a la variable Independiente: Planificación Deportiva y la Variable Dependiente: Acondicionamiento Físico; y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III.- LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la misma que está representada por un total de 25 personas entre entrenadores, docentes de Cultura Física y Jugadores del Club UTC, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para

obtener resultados confiables de la investigación realizada, y así poder comprobar la hipótesis: La planificación Deportiva si incide en el Acondicionamiento Físico de los Futbolistas del Club UTC.

CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación, contrastando con los objetivos propuestos.

CAPÍTULO VI.- LA PROPUESTA; cuyo tema es: Guía Metodológica de Planificación Deportiva para Mejorar el Acondicionamiento Físico de los Futbolistas del Club UTC, en donde se plantea la solución al problema que se presenta, los Datos Informativos, los Antecedentes, la Justificación, la factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía que se ha utilizado como referencia en el presente trabajo de estudio, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB UTC DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.

1.2 Planteamiento del Problema:

1.2.1 Contextualización:

Según (Driscoll, 2000). En su trabajo Las transformaciones de la educación en diez años de democracia, se menciona:

Si bien es cierto que el mundo ha progresado proporcionalmente más en los últimos cincuenta años que en toda la historia, pero la desigualdad entre las naciones es una de las características que mejor definen al mundo contemporáneo. Cabría preguntarse si en semejantes condiciones sociales y económicas algún país podría mantener elevados niveles en la esfera de la educación, cuando uno de los indicadores que tiene en cuenta las organizaciones internacionales para declarar estados de pobreza es el nivel de educación alcanzado por estos pueblos. La respuesta sería negativa y es necesario plantear cambios en la política educacional, y el nivel educativo influye directamente en el desarrollo del deporte y su medio circundante. (Pg. 60)

Con estas realidades tropieza hoy en día la Cultura Física, el deporte y la recreación, dentro del contexto latinoamericano, y entre aquello el fútbol como deporte de masas, íntimamente relacionado con el desarrollo de un país como el nuestro en vías de desarrollo. El Fútbol en la actualidad demanda una serie de exigencias por lo que se ha considerado en el siguiente trabajo, la manera como un equipo de fútbol, en este caso la Universidad Técnica de Cotopaxi, debe trabajar en una pretemporada para alcanzar las metas establecidas para poder efectuar un campeonato exitoso.

Para poder realizar un trabajo integral en un equipo profesional de fútbol es necesario tomar en cuenta a todos los protagonistas que están inmersos en el equipo de fútbol, de tal manera que haya una labor efectiva a favor del mismo.

Según (Gracia, 1998), “El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas del juego son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federación Internacional de Fútbol Asociado, más conocida como la FIFA, con su competición más trascendental como es la copa mundial la cual se la realiza cada cuatro años un diversos países según previa elección. Siendo en 1930 el primer mundial de fútbol en Uruguay se juega el sistema piramidal 1-2-3-5”. (sp)

El aporte citado expresa que mientras en Europa se conforman equipos con sus respectivos cuerpos técnicos y trabaja en lo físico, técnico y táctico, la formación de Entrenadores es una de las manifestaciones del subdesarrollo del fútbol ecuatoriano, y no se realiza un trabajo eficaz como una pretemporada planificada tanto en lo físico, técnico, táctico, psicológico científicamente, esta será más eficaz solo en la medida que se dé un proceso dinámico de cambio positivo de quienes están en los cuadros directivos de las diferentes equipos de futbol logrando la profesionalización de quienes dirigen directamente la práctica deportiva.

A nivel macro el desafío de los entrenadores es arduo y complejo y plantea nuevos patrones del desarrollo que ha logrado del fútbol en el mundo.

Algunos países de Sud América hay equipos de fútbol que trabajan con cuerpos técnicos muy bien estructurados y realizan una pretemporada muy bien planificada científicamente, para soportar el esfuerzo del año deportivo, siendo más estricto este proceso en equipo del continente Europeo, en donde es una regla básica que cada equipo conforme un cuerpo técnico de calidad y da ahí empezar a estructurar el resto del equipo.

La importancia de unas mejoras concretas permite excluir del proceso de entrenamiento toda clase de improvisaciones siempre nocivas.

A nivel meso, en el país muy pocos equipos de fútbol se puede decir que realizan una pretemporada muy bien planificada, entre otros Liga de Quito y Nacional. El

bajo nivel de conocimientos de los entrenadores del país ha incidido en el pobre rendimiento de los diferentes equipos de fútbol.

La mayoría de entrenadores ecuatorianos son formados a través de cursos de poco tiempo de duración sin una metodología científica y Académica por lo tanto el trabajo en los equipos es pobre y mal realizado por la falta de planificación.

A nivel micro en Cotopaxi a pesar de contar con un solo equipo en la serie B se nota que no realizan pretemporada y en el mejor de los casos si se la realiza se la efectúa sin planificación, por lo tanto los resultados son malos y están a la vista.

Uno de los factores fundamentales es la poca infraestructura deportiva que posee la institución, la falta de apoyo de la empresa privada y la improvisación de sus cuerpos técnicos entre las principales.

1.2.2 Árbol de Problemas

EFFECTOS

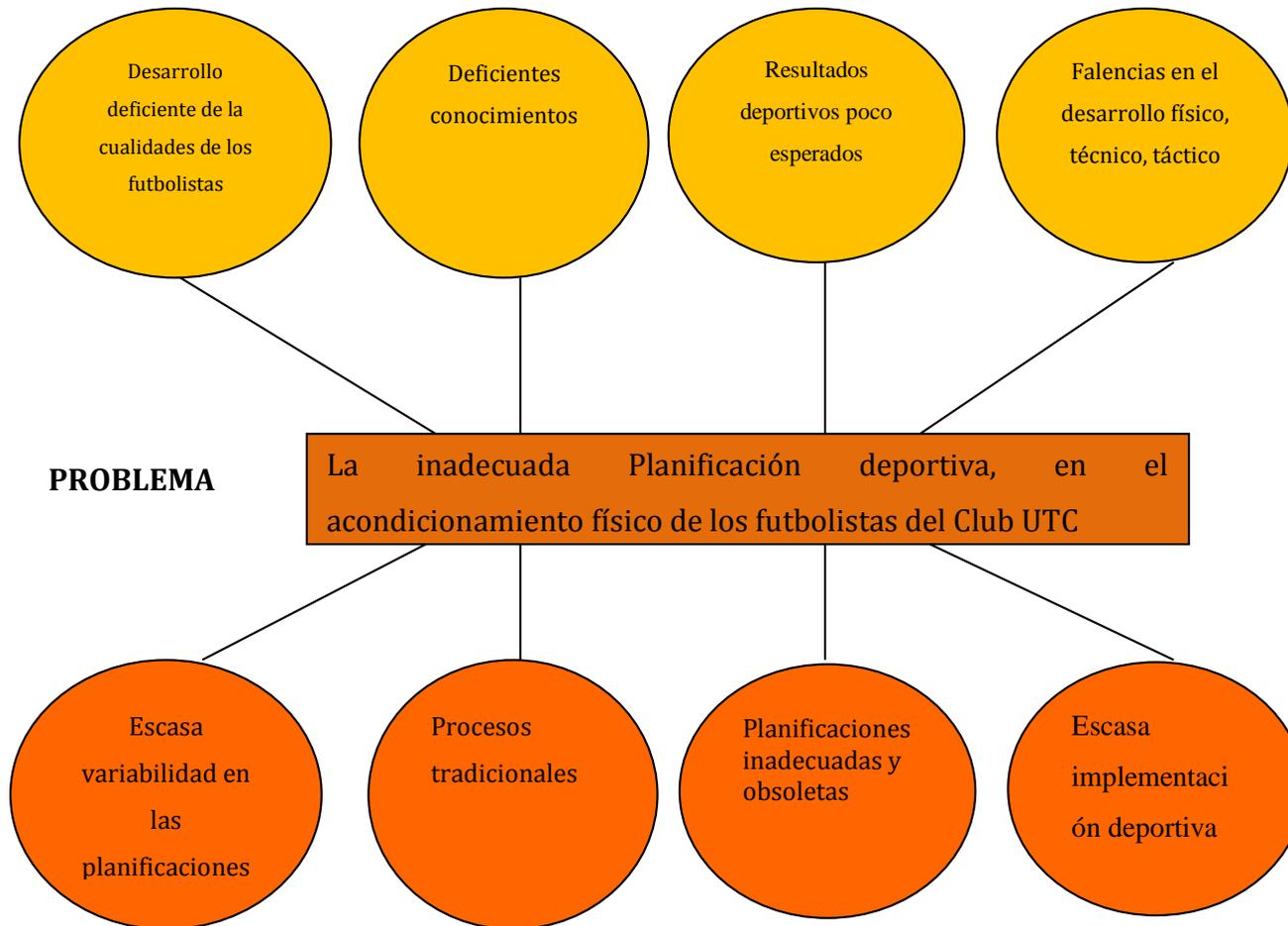


Gráfico #1: Árbol de problemas

Elaborado por: José Barbosa

1.2.3 Análisis Crítico:

La escasa variabilidad en las planificaciones del entrenamiento deportivo han provocado un desarrollo deficiente de las cualidades de los futbolistas, los mismos que influyen directamente sobre los diferentes resultados desde el punto de vista físico en cada uno de los deportistas que pertenecen a esta institución, esto es una realidad que se viene arrastrando por varios años atrás en nuestros clubs deportivos, poco o nada se ha hecho sobre ello, teniendo que soportar nefastos resultados deportivos creados precisamente por no haber dado una eficiente solución en los procesos antes mencionados.

Los procesos tradicionales en los diferentes Clubs de nuestra localidad son desafortunadamente un factor que se ha impregnado en los procesos deportivos llegando a provocar un deficiente conocimiento de los contenidos obligatorios y fundamentales al momento de hablar de planificación deportiva, es así que no hemos podido desechar del imaginario de nuestros entrenadores los procesos tradicionales que se han aplicado por años en cada una de las categorías de fútbol, manteniendo estándares no muy aptos para alcanzar los objetivos propuestos en los diferentes ciclo de entrenamiento.

En los actuales momentos el fútbol en nuestra ciudad todavía atraviesa por momentos en los cuales las planificaciones son inadecuadas y obsoletas, lo que se conlleva a resultados deportivos poco esperados en los diferentes campeonatos, dichos planes no están siendo lo debidamente actualizados para los momentos que atraviesa el futbol ecuatoriano, y si lo compramos con los procesos que se trazan y atraviesan en otros países estamos en un estancamiento deportivo.

A todo esto se suma la escasa implementación deportiva para la práctica de este deporte, los cuales incrementan la posibilidad de que existan falencias en el desarrollo físico técnico táctico, los mismos que juegan un papel importante al momento de tomar decisiones importantes dentro del entrenamiento y todo su engranaje, desafortunadamente no se han hecho grandes avances por el mejoramiento de las infraestructuras más elementales y necesarias para alcanzar un buen nivel futbolístico.

1.2.4 Prognosis:

Al no realizar una planificación deportiva adecuada para mejorar el acondicionamiento físico en los jugadores de fútbol de la ciudad de Latacunga nos veremos inmersos en situaciones donde los resultados deportivos disminuirán significativamente, factores que han sido repetitivos en nuestros clubs pasando por planificaciones del entrenamiento tradicionalistas lo cual no hemos podido erradicar de nuestro medio y por ello nos veremos evocados a pobres participaciones y rendimientos físicos inadecuados

A más de ello la no consecución de este proyecto influirá directamente en la gestión de los procesos de nuestros clubs, llegando a no conseguir los resultados esperados.

1.2.5 Formulación del Problema:

¿Cómo incide la planificación deportiva en el acondicionamiento físico de los futbolistas del Club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

1.2.6 Interrogantes:

- a. ¿Cuáles son los factores internos y externos que han afectado a la planificación deportiva en el Club de fútbol UTC?
- b. ¿De qué manera afecta el nivel de acondicionamiento físico en el que se encuentran los futbolistas del club UTC?
- c. ¿Existe alguna solución al problema planteado y cuáles serán las alternativas que formarán un plan de acción para mejorar la planificación deportiva en el acondicionamiento físico en los futbolistas del Club UTC?

1.2.7 Delimitación de la Investigación:

1.2.7.1 Delimitación de Contenidos:

Campo: Deportivo

Área: Fútbol

Aspecto: Acondicionamiento Deportivo

1.2.7.2 Delimitación Temporal:

La investigación se realizó durante el período preparatorio de pretemporada del Club de Fútbol UTC en el año 2016.

1.2.7.3 Delimitación Espacial:

Se determina como área espacial al club de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

1.2.7.4 Unidades de Observación:

Jugadores del Club Universidad Técnica de Cotopaxi.

Entrenadores de Fútbol

Profesionales de Cultura Física

1.3 Justificación:

En la siguiente investigación se identifica el problema, entonces se **justifica** por las siguientes razones, en Latacunga no existe un instituto de formación de entrenadores por lo cual la mayor parte que dirigen equipos en la provincia lo hacen de manera empírica por lo que se ha visto la necesidad de realizar esta investigación en el contexto contemporáneo, poder colocar en manos de estos entrenadores este trabajo el cual ayudará a dar un mejor rendimiento a los jugadores y en sí al equipo.

Poder incentivar a la gente a prepararse y hacer del fútbol una condición de vida tecnificada y social, para alcanzar el mejoramiento del fútbol del mundo.

Todo esto con la contratación de directores Técnicos profesionales con capacidad académica y metodológica que permita realizar una planificación acorde a un equipo profesional para el mejoramiento del Fútbol en la ciudad de Latacunga, y de esta manera poder incorporar a nuestro país en el contexto mundial a través de la mejora de su imagen, futbolista.

Esta investigación es muy **original**, porque hasta el momento no ha existido un estudio a fondo acerca de lo beneficioso que resulta realizar una pretemporada en

un equipo profesional de fútbol como de la UTC, más aún si se lo lleva a cabo de una manera científicamente planificada. Además tiene las características de un proyecto factible por la disposición de colaboración de todos quienes están inmersos en las unidades de observación que son objeto de investigación para lo cual existe la factibilidad en cuanto se refiere al tiempo por parte del investigador, así como la factibilidad en los siguientes aspectos.

Los principales **beneficiarios** son directamente las personas que están vinculadas de una u otra manera con la Universidad Técnica de Cotopaxi, ya que ellos son la razón de ser nuestra universidad, y es imparable la urgencia de brindar las oportunidades de que ellos sean mejores hombres y mujeres que creen en una Cultura deportiva estrechamente comprometida con su profesión. Los universitarios que van a formar parte del club UTC, preparadores físicos y entrenadores del mismo.

Este proyecto es sumamente **factible**, ya que contamos con el elemento humano habido de participar en la preparación física del fútbol, y con el apoyo desinteresado de toda la comunidad universitaria y de personas que están relacionadas con la UTC.

Su **importancia** también se encuentra en la posibilidad de contar con una serie de estrategias que van a guiar y reestructurar las formas y maneras de mirar y practicar el fútbol en nuestra ciudad y en nuestra universidad, las cuales son una imperante necesidad a corto plazo, ya nuestros universitarios se merecen un cuerpo técnico muy capaz y preparado al momento de aplicar los fundamentos esenciales de la práctica del fútbol.

Esta propuesta tendrá un carácter instrumental, ya que el objetivo final de la misma será la puesta en marcha a través de los diferentes unidades de observación del problema de estudio como dirigentes deportivos, clubes deportivos, entrenadores, futbolistas, quienes están prestos a apoyar en todas las acciones que se dirijan a realizar una pretemporada bien planificada acorde a un equipo profesional de fútbol serie “B”.

Se estudiará el apoyo que puedan brindar directivos, autoridades que se encuentran involucrados en el mejoramiento y desarrollo del equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Para este aspecto se tomará en cuenta la capacidad profesional del investigador para determinar la realidad en que se desenvuelve un equipo profesional de fútbol serie "B" en Latacunga y en consideración de esto se elaborará una propuesta que sea validada por expertos en la materia, tomando en cuenta el equipamiento, la infraestructura de tal manera que la misma pueda ser aplicada en el medio.

Factibilidad económica:

La realización de este proyecto será solventado por el investigador.

Factibilidad social:

Esta propuesta tendrá un carácter instrumental, ya que el objetivo final de la misma será la puesta en marcha a través de los diferentes unidades de observación del problema de estudio como dirigentes deportivos, clubes deportivos, entrenadores, futbolistas, quienes están prestos a apoyar en todas las acciones que se dirijan a realizar una pretemporada bien planificada acorde a un equipo profesional de fútbol serie "B".

Factibilidad política:

Se estudiará el apoyo que puedan brindar directivos, autoridades que se encuentran involucrados en el mejoramiento y desarrollo del equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Factibilidad técnica:

Para este aspecto se tomará en cuenta la capacidad profesional del investigador para determinar la realidad en que se desenvuelve un equipo profesional de fútbol serie "B" en Latacunga y en consideración de esto se elaborará una propuesta que sea validada por expertos en la materia, tomando en cuenta el equipamiento, la infraestructura de tal manera que la misma pueda ser aplicada en el medio.

Factibilidad legal:

La presente investigación tiene el respaldo de la ley reglamento de estudio de la Universidad Técnica de Ambato.

1.4 Objetivos:

1.4.1 Objetivo General:

Investigar la incidencia de la planificación deportiva en el acondicionamiento físico en el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- Diagnosticar los factores internos y externos que han afectado a la planificación deportiva en el Club UTC de fútbol.
- Analizar el nivel de acondicionamiento físico en el que se encuentran los futbolistas del Club UTC.
- Diseñar alternativas para la planificación deportiva y mejorar el acondicionamiento físico en los futbolistas del Club UTC.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos:

Al respecto se encuentra un sinnúmero de estudios que se han desarrollado sobre metodología del entrenamiento deportivo, que se han constituido en base fundamental para la conformación de grandes equipos de fútbol y llenar los vacíos de una manera científica en ciertas áreas que desconocen quienes están al frente de un equipo profesional de fútbol.

De acuerdo a lo señalado por (Cano, 2010) en el trabajo investigativo con el título: “Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiano categoría primera A” presenta las siguientes conclusiones:

La elevación del rendimiento de un deportista o grupo de ellos, además de exigir su talento, esfuerzo y dedicación constante a las tareas propias del entrenamiento y la competencia, depende también, de la participación activa y efectiva de entrenadores, preparadores físicos y demás profesionales involucrados en la planificación, programación, ejecución y control de dichas actividades. A su vez, la calidad del desempeño de cada uno de estos profesionales en su respectiva área de trabajo, está definida en gran medida por su nivel de preparación y conocimientos específicos, y puntualmente, por el nivel de actualización de los mismos. (pg. 10)

Siendo el entrenamiento, un proceso de enseñanza aprendizaje, es un proceso de construcción continuo por parte del sujeto que aprende, donde lo científico es saber lo que se va enseñar. Por todo ello el entrenador debe capacitarse para poder realizar un trabajo científicamente planificado y efectuar una pretemporada exitosa.

En el país se puede decir que no existen investigaciones por la idea de que en el fútbol todo está inventado, pero en la realidad el espectáculo no mejora, existen pocas aportaciones metodológicas para acrecentarlo.

En la investigación bibliográfica también se ha podido encontrar varias tesis y estudios relacionados con el tema de investigación como la tesis desarrollada en la Universidad Técnica de Ambato:

(Vargas, 2013), El tema de esta investigación comprende “La planificación del entrenamiento deportivo de fútbol en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la categoría sub 10 de la escuela de fútbol del consejo provincial de la provincia de Pastaza ciudad del puyo”, en la cual se refiere a las siguientes conclusiones:

Siendo el Fútbol un deporte integral en la formación del ser humano, que contribuye a tener resultados ya obtener un buen rendimiento físico en los deportistas de la categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza por lo que es importante que cuenten con guías de planificación de entrenamiento deportivo que con lleve a una práctica de calidad.

El papel fundamental de los entrenadores es que en los entrenamientos debe asociar la teoría con la práctica para que conozcan y practiquen de manera adecuada los fundamentos técnicos del Fútbol.

Se detectó que los entrenadores no cuentan con una planificación acorde a los fundamentos técnicos de Fútbol y la falta de conocimientos por parte de los deportistas para la práctica correspondiente.

Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica del Fútbol desarrollados en la categoría Sub 10, pueden permanecer hasta la edad adulta.

Los deportistas que practican la disciplina del Fútbol en forma cotidiana, son los que desarrollan mejor sus Capacidades Motrices, por consiguiente están aptos para compartir un entrenamiento deportivo eficiente. (pg. 107).

De acuerdo a lo citado se expresa la importancia de una planificación metodológica del entrenamiento deportivo, Si se toma en consideración a nivel de Latacunga, no se encuentra métodos modernos de entrenamiento que permita el desarrollo futbolístico del cantón, por la falta de formación, salvo honrosas excepciones de quienes están al frente de los equipos de fútbol. En la actualidad los técnicos deben capacitarse por las exigencias de la alta competición, para lograr efectuar una pretemporada científicamente planificada.

2.2 Fundamentación Filosófica:

El trabajo de investigación se centra en la corriente filosófica del materialismo dialéctico el mismo que no se limita a una perspectiva metodológica, busca una relación entre el entendimiento y el cuerpo.

Tiene un enfoque Crítico-Propositivo porque analiza una realidad socio-deportivo y busca un cambio de la misma, su misión que es promover una planificación deportiva nueva que permita fortalecer el acondicionamiento físico, en el marco de la **teoría** del constructivismo, en donde el pasa de mantener un rol pasivo, a ser el protagonista de su propio aprendizaje generando análisis, variantes, posibilidades de variación de procesos de aprendizajes que se ajusten a sus necesidades, intereses y expectativas de lo que espera como parte del proceso

Según (*Kuhn, 1962*) Es una alternativa para la investigación social debido a que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales; Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación comprometidas con lógicas instrumental del poder. Propositivo debido a que plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad. (pg. 56)

Por este motivo este proyecto está inspirado en una interacción transformadora, quiere conseguir un cambio en la realidad mediante la concientización de los entrenadores acerca del tema, se busca que asuman una conducta responsable en busca del bienestar de los Clubs que están a su cargo. Busca la obtención de resultados cuantitativos; es de mucho valor conseguir que los preparadores físicos planifiquen sus entrenamientos en base de las nuevas formas y que los jugadores asimilen de mejor manera los procesos deportivos.

2.3 Fundamentación Legal:

El trabajo de investigación está amparado la Ley del Deporte en el Capítulo I. Las y los ciudadanos Art 11. De la práctica del deporte, la educación física y la recreación.

Ley de Educación física deportes y Recreación de los Deportes en el Ecuador

Art. 10.- Se admite la práctica de todos los deportes conocidos internacionalmente y e aquellos que tienen su origen en el país y que cumplan la acción señalada en esta ley.

Estatuto de la Federación ecuatoriana de Fútbol.

Art. 7.- Son finalidades de la Federación:

- Fomentar el fútbol por todos los medios que se consideren necesarios.
- Incentivar la práctica de este deporte a escala nacional y dentro del espíritu de deportividad.
- Planificar, fomentar, desarrollar, promover, controlar y reglamentar el fútbol asociación en cualquiera de sus formas, en todo el territorio de la república del Ecuador.

2.4 Categorías Fundamentales:

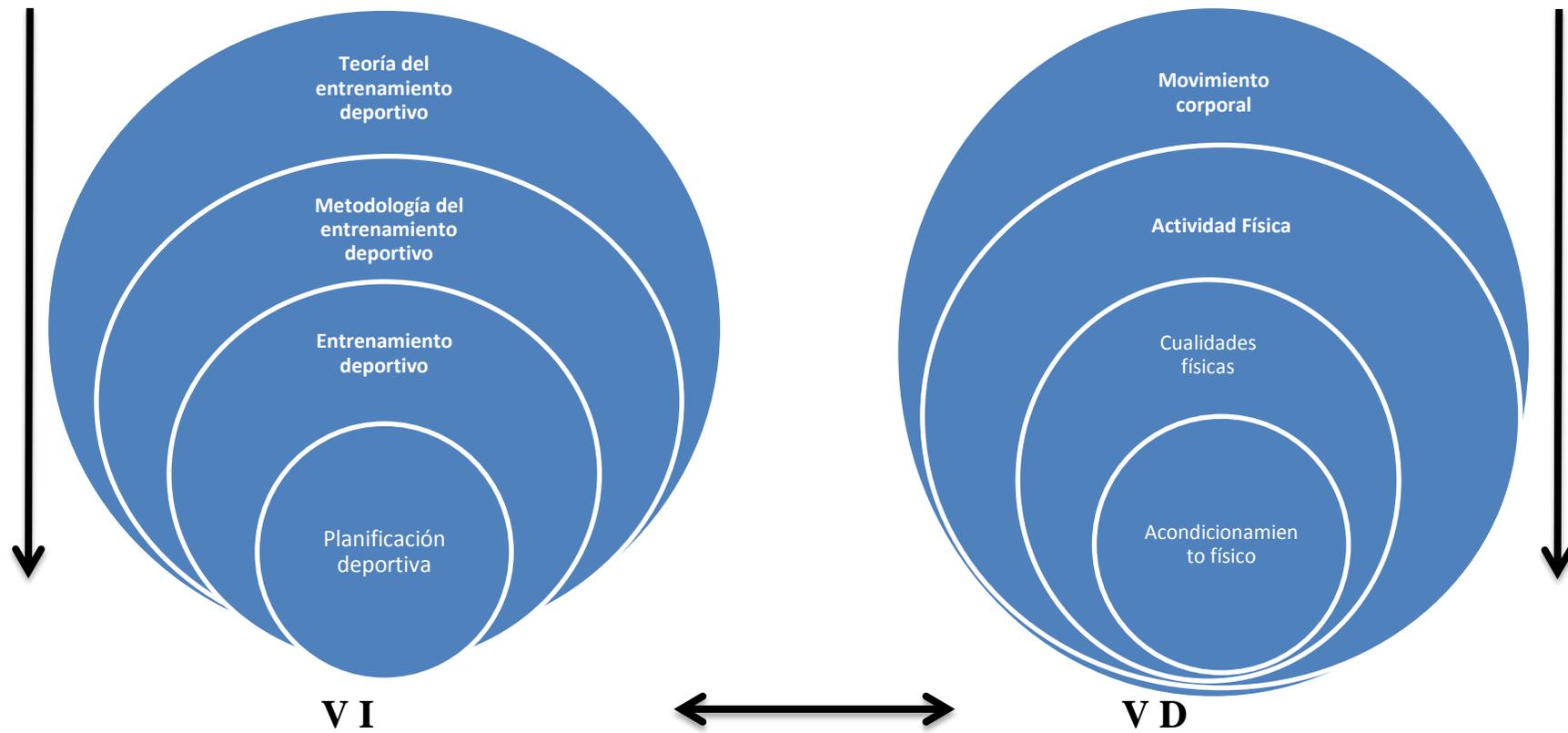


Gráfico # 2: Categoría fundamentales

Elaborado por: José Barbosa

2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente

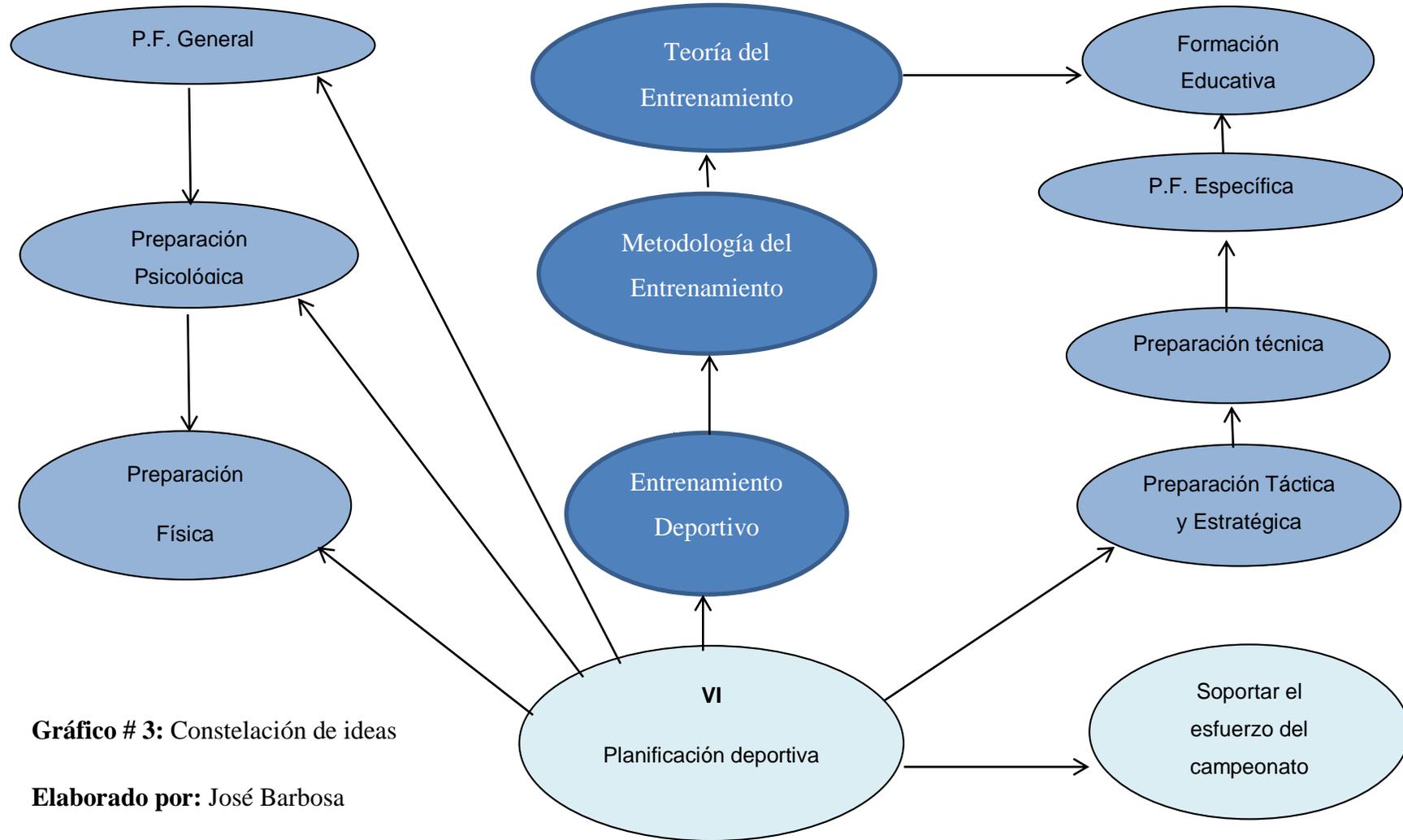


Gráfico # 3: Constelación de ideas

Elaborado por: José Barbosa

2.4.2 Constelación de ideas: Variable Dependiente

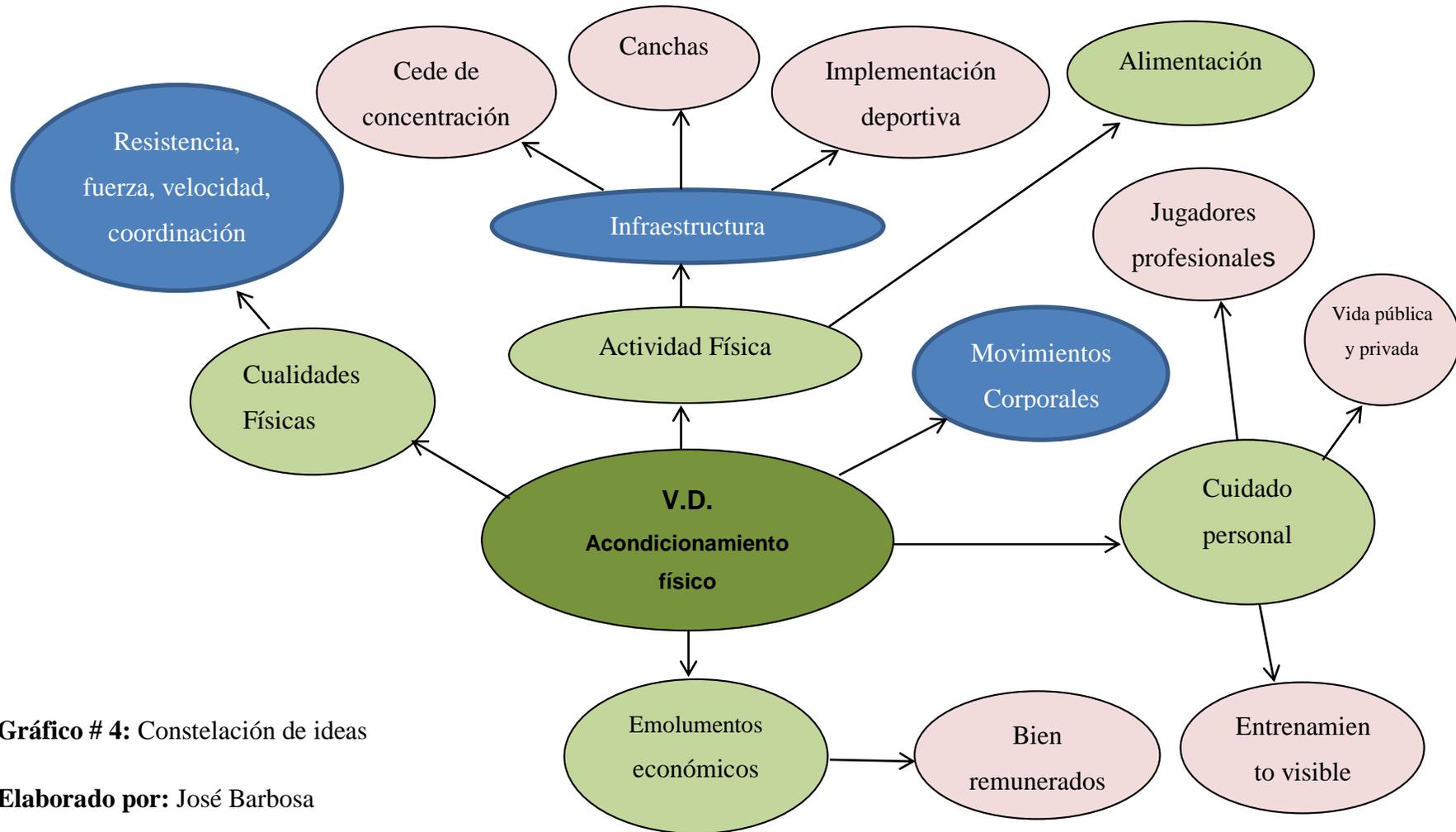


Gráfico # 4: Constelación de ideas

Elaborado por: José Barbosa

2.4.3 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Planificación Deportiva.

Teoría del Entrenamiento Deportivo.

El entrenamiento deportivo esta entendido como un proceso sistemático, pedagógico y biológico de preparación de los deportistas con el objeto de obtener resultados deseados en las diferentes competiciones, bajo formas especiales de ejercicios físicos o sesiones de entrenamiento.

El entrenamiento deportivo es un medio continuo de preparación, desde el comienzo hasta la perfección deportiva. La metodología de la preparación deportiva ha evolucionado paralelamente con la evolución de los resultados deportivos y con el avance de la medicina deportiva y la fisiología aplicada al esfuerzo físico.

(Dietrich, 2007). Explica el entrenamiento como un proceso planificado. “Que genera una optimización de capacidades y conocimientos, esto es, tanto de planes de acción, como de estructuras de acción” (pg. 8).

A criterio del investigador es trascendental el conocimiento y aplicación de los planes y acciones encaminados al mejoramiento de las capacidades planteados por el autor.

(Stegemann, 1971). Definió así. “Por entrenamiento se entiende un estímulo que mejora la capacidad de rendimiento a través de un cambio mensurable de la estructura orgánica” (pg. 227).

(Hollmann, 1973) Interpreta el entrenamiento como “la suma de todos los esfuerzos (estímulos) efectuados en intervalos de tiempo determinados, con el objetivo de un aumento del rendimiento, y responsables de una serie de cambios funcionales y morfológicos del organismo” (pg. 191).

(Kaiser, 1976). “El entrenamiento deportivo es un proceso complejo activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del rendimiento deportivo” (pg. 219).

El investigador puede concluir que la planificación, a decir, del autor citado, que es trascendental sobre el rendimiento deportivo y sus resultados esperados.

(Martin, 1976). “El entrenamiento deportivo es un proceso conducido de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos cambios en estado de rendimiento deportivo-motriz complejo (esto es, la capacidad de acción), ello ocurre con la ayuda de medios de entrenamiento y de acuerdo con determinadas expectativas en cuanto al objetivo final” (pg. 21).

Cada uno de los autores citados en la presente investigación, coinciden en que la planificación es un elemento sobre el cual debemos poner principal énfasis, si queremos encontrar resultados óptimos en nuestro entrenamiento.

(Ozolin, 1989) Plantea: El entrenamiento deportivo es “el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógico del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplinas deportivas, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento deportivo y la disposición del mismo” (pg. 488).

(Weineck, 1998): “La noción de entrenamiento en el lenguaje corriente se emplea bajo los más diversos aspectos y generalmente designa un proceso que, por medio del ejercicio físico, tiende a alcanzar un nivel más o menos elevado según los objetivos propuestos” (sp)

Una de las definiciones clásicas y vigentes de entrenamiento deportivo es la de Matveiev (citado en Weineck, 1988), quien lo define como “todo aquello que comprende la preparación física, técnica, táctica, intelectual y moral del atleta con ayuda de ejercicios físicos”.

El entrenamiento es un concepto que abarca todas las medidas y medios para aumentar el rendimiento deportivo en algunos momentos muy específicos también para mantenerlo o reducirlo intencionadamente de un deportista o grupo de ellos.

(Grosser, 1998): “Desde un punto de vista biológico y médico, en este proceso se efectúan estímulos de movimiento repetidos y adecuados que tienen como objetivo provocar fenómenos de adaptación morfológicos y funcionales. Desde un punto de vista pedagógico y de la teoría de la acción, se producen desarrollos planificados y exactos en toda la persona” (sp)

Metodología del entrenamiento Deportivo.

(Martin, 2001) Define. “La metodología del entrenamiento deportivo abarca todas proposiciones que tienen como objeto las reglas y sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición. Teoría orientada hacia la práctica del entrenamiento” (pg. 256).

Para el investigador todo trabajo de entrenamiento deportivo debe contar con una metodología apropiada en busca de alcanzar una excelencia deportiva.

La metodología del entrenamiento deportivo se ocupa del entrenamiento deportivo, es decir, de una práctica que realizan deportistas en activo, entrenadores, preparadores físicos, profesores de educación física, con vista de la mejora del rendimiento deportivo de los individuos.

Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Disciplina científica especializada que tiene por objeto de estudio el proceso del entrenamiento deportivo, tanto en su dimensión teórica como en su dimensión práctica; su desarrollo se fundamenta principalmente en la integración continua y constante de aportes desde diversas áreas científicas fisiología, psicología, pedagogía, biomecánica, nutrición entre otras, partiendo de una serie de principios de orden biológico y pedagógico, que rigen y direccionan el proceso desde sus niveles de iniciación hasta los de alto rendimiento (Principios del Entrenamiento Deportivo).

Comprende los procesos de planificación, programación, evaluación y control del entrenamiento.

(Forteza, 1999) "La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo tiene como uno de sus ejes temáticos principales el concepto de preparación del Deportista, en el cual se agrupan los aspectos fundamentales de la preparación de todo deportista o equipo; incluye todos los contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también a lo largo de su vida deportiva, dichos contenidos son: la preparación física (general y especial), la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica (moral y volitiva) y la preparación teórica (intelectual). (pg. 97, 98, 99, 100).

Entrenamiento Deportivo.

El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables.

(Ozolin, 1983) Manifiesta. "El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva"(Pg. 16, 17)

Para el investigador, todo organismo tiene un proceso diferente de adaptación al ejercicio que debemos planificar y orientar debidamente en cada uno de las acciones a emprender en miras de un mejoramiento deportivo.

(Matwejew, 1965): "Es la preparación física, técnico - táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física" (pg. 47).

(Harre, 1973): "El proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste"(sp).

(Zintl, 1991) "El proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)" (pg.9).

El entrenamiento deportivo se presenta en la actualidad bajo estas tres posibilidades:

1. Aumento del rendimiento.
2. Mantenimiento del rendimiento.
3. Reducción del rendimiento.

Planificación Deportiva

(López, 2002) Define. "Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición" (p, 56).

A continuación se presenta algunos de los elementos de la planificación deportiva según (López, 2002)

Tipos	Objetivos principales
Introdutorio	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
Básico	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Preparatorios y de control	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Complementario	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
Competitivo	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
Intermedio- (recuperación- preparatorio)	a Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
Intermedio- (recuperación- mantenimiento)	b Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
Precompetitivo	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

Tabla #1: Planificación Deportiva
Elaborado por: José Barbosa

Formación Educativa

Lo óptimo en un plantel de fútbol sería que su cuerpo técnico, como la plantilla de jugadores y la dirigencia este conformada de personas con principios y valores además una mediana preparación educativa.

Capaz

Tanto el entrenador como los jugadores deben de ser personas de bien con valores éticos y morales y poseer un alto espíritu de responsabilidad y así afrontar el trajín del campeonato, de la misma manera conocer la reglamentación del fútbol y jugadores, dirigentes y entrenadores conocer las reglas del fútbol.

2.4.4 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente:

Acondicionamiento Físico.

Movimiento Corporal.

(Canelones, 2014) manifiesta. “Todo movimiento de todo o parte del cuerpo, especialmente de una o varias articulaciones. Algunos tipos de movimientos del cuerpo son la abducción, la aducción, la extensión, la flexión y la rotación” (p, 78)

La presente definición enfoca cada uno de los aspectos dl ser humano en movimiento.

(Colditz, 1990) afirma. “El movimiento corporal es una cualidad humana y expresión de salud. Se encuentra ligado a la íntima comunión con nuestro cuerpo y a la profundización de sus posibilidades expresivas mediante la acción libre, creativa, auto y a lo transformadora en intercambio con el mundo físico y social” (pg. 132).

La expresión corporal para el investigador es un elemento que debemos cultivar en todos y cada uno de nuestras actividades diarias, ya que es transformadora y creativa en toda su expresión.

Actividad física

Para (Heart, 2003) La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.(pg. 57, 58, 59).

Para el autor la actividad física es uno de los elementos trascendentales a ser tomados en cuenta a la hora de organizar un entrenamiento deportivo, que tiene que tener las características más relevantes del contexto deportivo.

Cualidades Físicas

La Estado Físico ha ido ganando importancia por su excelencia en la realidad social y por la satisfacción de practicar actividad física.

Básicamente, las Cualidades Físicas Básicas son: la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las Cualidades Motrices son la coordinación y el equilibrio y la Agilidad como capacidad resultante.

Los sistemas de entrenamiento han ido cambiando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la Cultura física era necesario para el logro de un acondicionamiento.

El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

Capacidades físicas básicas

(Antón, 2000), define. “Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento” (sp).

Podemos enlistarlas siguientes: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Todas las cualidades físicas ejercen como cifras de un todo completo que es el sujeto y se manifiestan en cualquier movimiento físico. Es así que las cualidades físicas se caracterizan por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de (Coteu, Finales del S XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

La fuerza como capacidad física básica

(Porta, 1988) Define la Fuerza como. “La capacidad de generar tensión intramuscular. (sp).

La resistencia como capacidad física básica

(Porta, 1988), Define la Resistencia como. “La capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

La velocidad como capacidad física básica.

(Torres, 1996) Define la Velocidad como. “La capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

La flexibilidad como capacidad física básica.

(Hahn, 2001), la **Flexibilidad** es. “La capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento” (sp).

Acondicionamiento Físico

Vamos a presentar diferentes definiciones de condición física. A veces los autores, no definen la condición física, pero determinan cuales son las capacidades físicas que la forman.

La definición que nos parece más adecuada es la de Generelo y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

(Cols, 1998) Definen la condición física como. “La capacidad individual para una tarea”.

(EFleishman, 1964) Define. “La condición física como la capacidad funcional del individuo para rendir en cierta clase de trabajos que requieran actividad muscular (rendimiento motor)”.

(Karpovich, 1965) Define. "La condición física como el grado de capacidad para ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas".

(Clarke, 1967) Define. "La condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones".

(Raya, 2003) Exponen. "A continuación se presenta una de las metodologías que han dado resultado en grandes equipos profesionales a nivel mundial.

Cada uno de los autores mencionados anteriormente sostienen en general que el acondicionamiento físico es la adaptación, capacidad, desarrollo intencionado de las cualidades físicas del ser humano.

Sistemas de energía:

(Altamirano, 2001), en su artículo Zonas de Intensidad en el Entrenamiento del Fútbol, menciona:

Para la realización de un entrenamiento en el futbol, debemos entender cómo funciona el organismo en una persona.

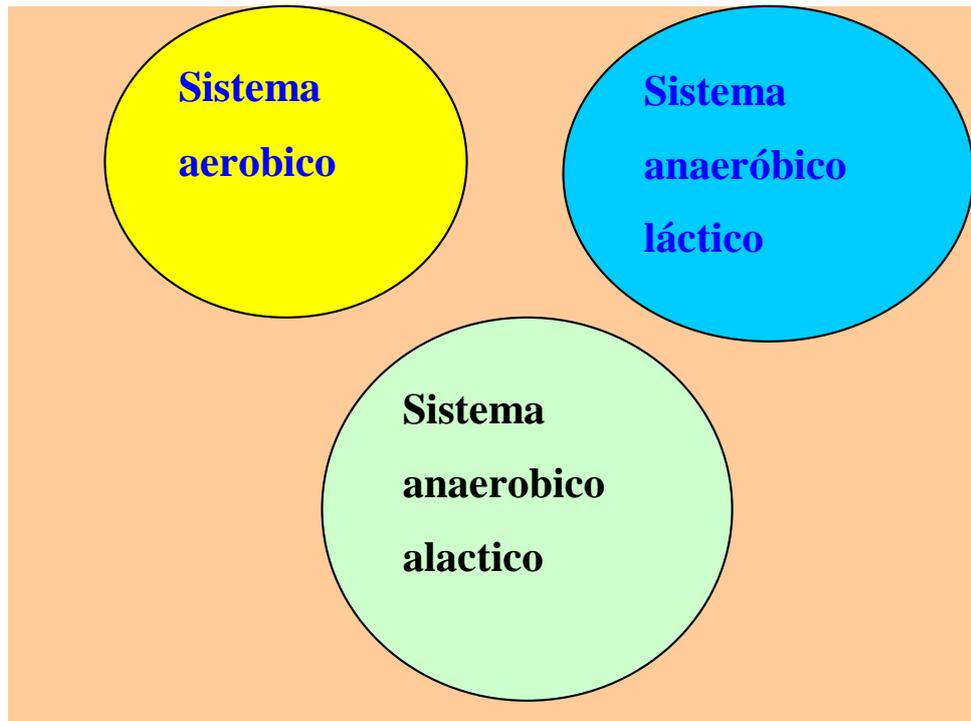
Cada ejercicio sea simple o complejo gasta energía y esta energía está administrada por los sistemas de energía que son tres fundamentales.

Sistema aeróbico

Sistema anaeróbico láctico

Sistema anaeróbico aláctico

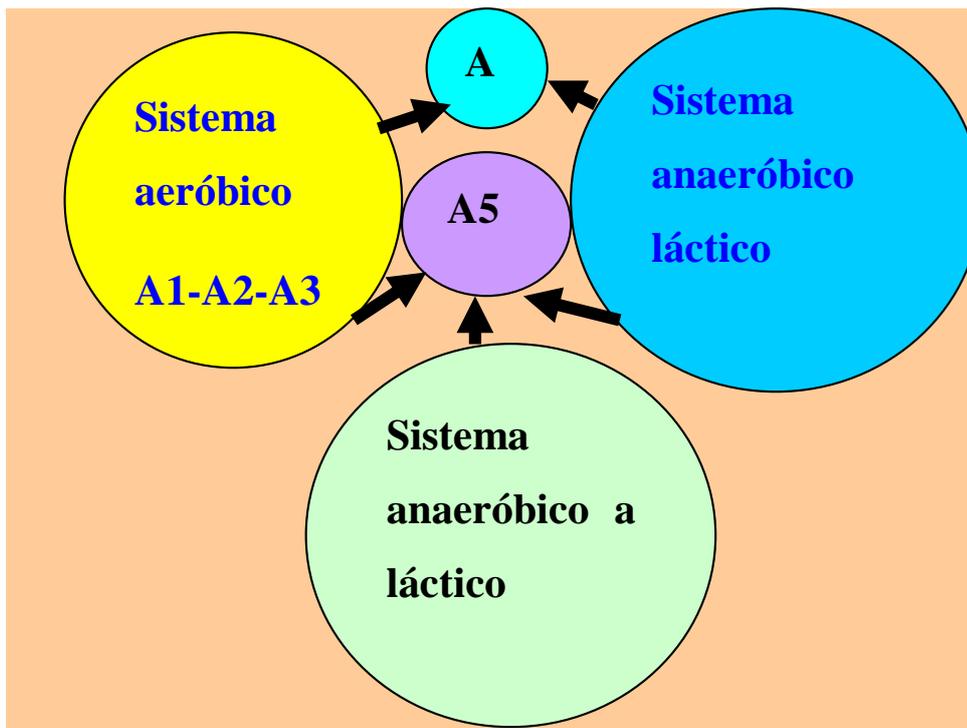
Grafica de los Sistemas de energía



Fuente: Instituto de Entrenadores Hector Morales Altamirano.

Gráfico # 5: Sistemas de Energía

Dentro de cada sistema encontramos varios niveles o zonas de entrenamiento.



Fuente: Instituto de Entrenadores Hector Morales Altamirano
Gráfico # 6: Subsistemas de Energía

Como podemos ver de los sistemas se derivan los niveles o zonas de intensidad que luego detallaremos cada una de ellas, es muy importante destacar que hay zonas que pertenecen a dos o tres sistemas, por ejemplo el nivel **A4** pertenece parte al sistema aeróbico y al sistema anaeróbico siendo una zona mixta de los dos sistemas; por otro lado el nivel **A5R** es una mezcla de todos los sistemas, tanto aeróbico como anaeróbicos.

Otro punto a tomar en cuenta es cuál es la aportación de un sistema u otro esto dependerá del porcentaje de sollicitación de energía de cada uno de los sistemas.

Intensidad

(Rosedio, 2001) Por intensidad entendemos a la distribución del tiempo en varios niveles según su aportación de energía para el trabajo realizado en cada uno de los ejercicios programados, para este argumento es válido el dividir en zonas de intensidad ya que tienen unos ciertos parámetros o rangos y no son puntos fijos ni velocidades fija siempre encontraremos una cierta variabilidad al pasar de una zona a otra.

Zonas de Intensidad:

Para que el sistema de entrenamiento en cualquier deporte sea planificado y ejecutado de una manera eficaz, es necesario respetar los principios básicos de entrenamiento así como también los diferentes objetivos que se plantean a lo largo de las distintas etapas de preparación.

Las diferentes zonas de intensidad pueden ser establecidas de la siguiente forma.

Según (Lanza, 2003) los sistemas pueden ser:

Sistema aeróbico, Zona 1: aeróbico 1

Intensidad = a1

Es un ritmo lento donde el principal combustible para la producción de energía son las grasas, se encuentra inmediatamente sobre el nivel de reposo produciendo niveles bajos de ácido láctico entre 1,5-2 mmol por litro de sangre. Esta zona es ampliamente usada como parte de ciertos calentamientos, para la enseñanza de la técnica.

Sistema aeróbico, Zona 2: aeróbico 2

Intensidad = A2 (aeróbico medio o extensivo) umbral aeróbico

Es un trabajo de intensidad media, en donde tanto grasas como hidratos de carbono son esenciales para la producción de energía, los niveles de ácido láctico en esta zona alcanzan entre 1,5-2,5 mmol por litro de sangre.

Sistema aeróbico, Zona 3: aeróbico

Intensidad=A3 (aeróbico medio- intensivo) umbral anaeróbico

Es identificado como el nivel del umbral anaeróbico (entrada de producción de energía anaeróbica mente), donde los hidratos de carbono son utilizados como fuente energética principal. El ácido láctico toma valores de 2,5 a 4 mmol por litro de sangre y se obtiene mayores ganancias para el entrenamiento aeróbico.

Sistema mixto aeróbico-anaeróbico, Zona 4: mixta aeróbica-anaeróbica - potencia aeróbica

Intensidad A4

La intensidad aumenta y los intervalos de entrenamiento se acortan, en este nivel fundamental de trabajo se desarrolla el consumo máximo de oxígeno (VO₂ max.); por tener un abastecimiento energético mixto tanto aeróbico como anaeróbico, la frecuencia cardiaca puede aumentar hasta unos 30 latidos en 10 segundos o 180 en un minuto, el ácido láctico toma valores de 4-8 mmol./l.

Sistema anaeróbico, Zona 5: anaeróbico

Zona de a 5-p = producción de lactato

El entrenamiento realizado con niveles de ácido láctico mayores a 8 mmol/l de sangre permiten un incremento del rendimiento del entrenamiento anaeróbico y mejora la capacidad de producción del ácido láctico, el tiempo de las actividades inherentes a esta zona es relativamente corto, de 8 segundos a 45 segundos.

Sistema: mixto aeróbico-anaeróbico láctico- anaeróbico aláctico, Zona de a5-r: ritmo de la prueba

Esta zona de entrenamiento es anaeróbica principalmente y se refiere al entrenamiento del ritmo de la prueba, se la realiza en distancias parciales, es decir en tiempos y distancias menores, o, distancias y tiempos mayores a la actividad del deportista, permitiendo que el atleta se acostumbre a saber los tiempos parciales en una determinada prueba.

Sistema anaeróbico aláctico, Zona 6: anaeróbico aláctico.

Intensidad = a6

El entrenamiento en esta zona hace referencia a trabajos de velocidad en tiempos o distancias cortas en una intensidad de trabajo máxima (100%). Las distancias pueden variar de 20 a 60 metros cuando se trabaje con distancia y de 3 a 8 segundos cuando se emplee el tiempo como unidad de trabajo.

Guía Para El Control De La Intensidad

ZONA	NOMBRE	PULSO		LACTATO	ESFUERZO CARDIACO
		10 SEG	MINUTO		
A1	REGENERACIÓN	20-24	120-144	< 2	40%-50%
A2	UMBRAL AERÓBICO	24-26	144-156	2--3	50%-60%
A3	UMBRAL ANAERÓBICO	26-28	156-168	3--4	60%-70%
A4	VO ₂ (max)=POTENCIA AERÓBICA	28-30	168-180	4--6	70%-80%
A5P	PRODUCCIÓN DE LACTATO	30-MAX	180-MAX	6--10	80%-100%
A5T	TOLERANCIA AL LACTATO	30-MAX	180-MAX	> 10	80%-100%
A5R	RITMO DE JUEGO	30-MAX	180-MAX	6--14	80%-100%
A6	VELOCIDAD	NO	NO	NO	NO

Fuente: Instituto de Entrenadores Hector Morales Altamirano

Tabla # 2: Guía Para El Control De La Intensidad

2.5 Hipótesis:

La Planificación Deportiva si incide en el acondicionamiento Físico de los Futbolistas del Club UTC.

2.6 Señalamiento de las variables:

2.6.1 Variable Independiente: Planificación Deportiva.

2.6.2 Variable Dependiente: Acondicionamiento físico.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación:

La presente investigación tuvo un diseño no experimental con un corte transaccional o transversal, el mismo que es apropiado cuando la investigación es centrada en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado, (Hernandez, 2011); es de carácter cuantitativo pues se trabajó con datos estadísticos que permitieron identificar las causas y la explicación del problema planteado, conociendo siempre el enfoque social - crítico propositivo, para construir con la participación social de diferentes estamentos universitarios de manera crítica, que servirá de base para un diseño de la nueva planificación deportiva en el acondicionamiento físico.

(Galicia, 2013) “La descripción y la medición de variables sociales, deben considerarse los significados subjetivos y la comprensión del contexto donde ocurre el fenómeno” (p.43)

Al realizar el presente trabajo investigativo, se sustentó en el enfoque socio crítico Propositivo con enfoque cuantitativo.

Es de carácter cuantitativo, porque los resultados de la investigación de campo fueron sometidos a análisis numéricos, con el apoyo de la estadística.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación:

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basó en las investigaciones:

Bibliográfica.- Según (Carvajal, 1999) Este tipo de investigación es la que se realiza, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de

cualquier especie, con un subtipo que es la investigación bibliográfica, basada en la consulta de libros. (p.96)

La literatura existente permitió acceder a conocimientos estipulados con anterioridad a esta nueva propuesta, para relacionarla directamente a la realidad de las competencias y su influencia en el área de la planificación deportiva y el acondicionamiento físico.

Documental.- (Zorrilla, 1993) “La investigación documental es aquella que se realiza a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, constituciones, etc.)”. (p.43)

Ya que existe la selección y recopilación de la información por medio de la lectura crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información,

De campo.- De acuerdo a lo señalado por (Sabina, 1992)“La investigación de campo se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. (p.45)

Llegando a la fuente que son los directivos, jugadores, entrenadores y demás personas involucradas con el Club de fútbol UTC.

3.3 Niveles o tipos de Investigación:

Investigación Exploratoria

(Cazau, 2006)“Cuando no existen investigaciones previas sobre el objeto de estudio, se requiere en primer término explorar e indagar, para lo que se utiliza la investigación exploratoria” (p.53)

Mediante esta investigación se detectó el problema a través de charlas a entrenadores, jugadores y docentes de CC.FF. permitiendo identificar la realidad de la Planificación deportiva y el acondicionamiento físico.

Investigación Descriptiva

(Polip, 2002) “En un estudio descriptivo se seleccionan una serie de conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas” (p. 40)

Esta investigación ayudó a identificar los problemas comportamentales de las personas que componen el Club para relacionar con las posibles causas de la Planificación Deportiva, y su relación con el Acondicionamiento Físico.

Investigación Explicativa

(Ibañez, 2015)“Los estudios explicativos pretenden conducir a un sentido de comprensión o entendimiento de un fenómeno. Apuntan a las causas de los eventos físicos o sociales” (p.38)

Esta investigación permitió encontrar una explicación a la relación existente entre las dos variables, para verificar la hipótesis planteada.

Investigación Correlacional

(Hernández, 2003)), afirman que en esta modalidad investigativa se “tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más variables o conceptos”, (p.122).

3.4 Población y Muestra

La población que fue tomada en cuenta en la investigación corresponde a:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| ➤ Jugadores profesionales | 20 |
| ➤ Entrenadores de fútbol | 2 |
| ➤ Profesionales de cultura física | 3 |

3.5 Operacionalización de las Variables:

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

VARIABLE INDEPENDIENTE: Planificación deportiva

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La planificación deportiva engloba la teoría del entrenamiento deportivo, es la base fundamental para obtener y mejorar la metodología, y el entrenamiento físico del deportista, y alcanzar un óptimo rendimiento deportivo	Teoría del entrenamiento Metodología del entrenamiento	Proceso continuo de preparación Método de entrenamiento deportivo	¿Es indispensable realizar un proceso planificado científicamente en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi previo al inicio de la temporada? ¿La utilización de un método adecuado en el entrenamiento del fútbol es necesaria?	Encuestas Dirigido a jugadores, directores técnicos profesionales de cultura física.

	<p>Entrenamiento físico</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>Preparación física, técnico - táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista.</p> <p>Ciclos o fases de entrenamiento.</p>	<p>¿Es necesario trabajar en la táctica, técnica y estrategias para conseguir los resultados deseados?</p> <p>¿El trabajo en diferentes fases o ciclos es imprescindible en un equipo de fútbol?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta dirigida a especialistas del fútbol, dirigentes, periodistas deportivos.</p>
--	--	---	--	--

Elaborado por: José Barbosa

Tabla # 3: Operacionalización de la Variable Independiente.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DE LA HIPÓTESIS

VARIABLE DEPENDIENTE: Acondicionamiento físico.

DEFINICIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el desarrollo a través del movimiento corporal intencionado de la actividad física para mejorar las cualidades físicas que son el resultado obtenido de un grado de preparación física.	Movimiento corporal	Etapas de desarrollo corporal	¿Es necesario un buen desarrollo corporal dentro de un equipo de fútbol?	Encuestas Dirigido a jugadores técnicos profesionales de cultura física.
	Actividad física	Movimiento físico anatómico que mejora los resultados deportivos.	¿La actividad física adecuada mejora el rendimiento físico?	Encuesta
	Cualidades físicas	Resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad.	¿El jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas?	Encuesta dirigida a dirigentes.

	Preparación física	Preparación física intencionada del individuo para mejorar su rendimiento deportivo.	¿El rendimiento de un equipo de fútbol depende su acondicionamiento físico?	Entrenador de fútbol
--	--------------------	--	---	----------------------

Elaborado por: José Barbosa

Tabla # 4: Operacionalización de la Variable dependiente.

3.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información:

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS
INFORMACIÓN SECUNDARIA	Libros de planificación deportiva
Lectura científica	Documentos de internet
INFORMACIÓN PRIMARIA	
Encuesta	Cuestionario
Observación	Test de eficiencia física

Elaborado por: José Nicolás Barbosa Zapata.

Tabla N° 5: Técnicas e Instrumentos de la Investigación

TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

De los procedimientos o recursos fundamentales de recolección de información, de los que se vale el investigador para hacerse a los hechos y acceder a su conocimiento sobre el problema que es objeto de estudio, a través de los cuales se encarga de cuantificar, medir y correlacionar; se tomó en cuenta la técnica de la **Encuesta**, la misma que se aplicó a la población involucrada en el estudio, a entrenadores, jugadores y profesionales de Cultura Física y la **Observación** como otra de las técnicas que se nos da muchas referencias estadísticas para poder entender la planificación deportiva en relación con el acondicionamiento físico, lo que permite organizar la información y procesarla de tal manera que sirva en forma lógica y científica para explicar y demostrar el problema en cuestión.

El investigador ha determinado para verificar el objeto de estudio aplicó la técnica de la **encuesta** y la **observación** a través de sus respectivos instrumentos, que permita obtener la información válida y confiable que sustenta las interrogantes realizadas, y aplicado en el Club de fútbol de la UTC de la ciudad de Latacunga.

Los datos obtenidos en el campo de acción se sometieron a un ordenamiento y a un procesamiento, para luego proceder a realizar un análisis a través de cruce de información que permitió obtener conclusiones y plantear sus recomendaciones.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la investigación se aplicó la técnica de la encuesta que utilizó como instrumento un **cuestionario** de preguntas cerradas, y la técnica de la observación, que tiene como instrumento el **test de eficiencia física**, para obtener la información válida y confiable que nos permitió verificar el cumplimiento de los objetivos interrogantes del objeto de estudio.

3.7 Procesamiento de la Información:

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos fueron aplicados en entrenadores de fútbol, profesionales de cultura física, futbolistas, la técnica fue la encuesta a través de un instrumento que constituye un cuestionario de preguntas cerradas para obtener información válida, que permitió verificar el cumplimiento de los objetivos e interrogantes del problema de estudio, además se utilizó la observación como técnica y su instrumento el test de eficiencia física, aplicado a los futbolistas del Club de fútbol UTC, que nos proporcionará datos estadísticos muy confiables.

Para el procesamiento se plantea el siguiente plan:

- Recolección de datos
- Codificación
- Tabulación
- Graficación
- Análisis e interpretación
- Verificación de hipótesis
- Conclusiones y recomendaciones

3.8 Plan para la Recolección de la Información:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Investigar la incidencia de la planificación deportiva en el acondicionamiento físico.
¿De qué personas?	Jugadores profesionales, entrenadores de fútbol y profesionales de la cultura física.
¿Sobre qué aspectos?	Planificación deportiva y acondicionamiento físico.
¿Quién?	El investigador, José Barbosa.
¿Cuándo?	Pretemporada del período 2016
¿Dónde?	En el Club UTC
¿Cuántas veces?	Una vez
Qué técnicas de recolección?	La encuesta
¿Con qué?	Cuestionario estructurado
¿En qué situación?	En un ambiente favorable

Elaborado por: José Nicolás Barbosa Zapata.

Tabla # 6: Plan para la recolección de la información.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico ser valorados mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos en los cuales constan los respectivos análisis tomando el marco teórico.

Las preguntas a jugadores profesionales, profesores de cultura física y entrenadores de fútbol que se encuentran ubicados en la encuesta se encuentran orientadas a verificar la necesidad de efectuar verdaderas pretemporadas, planificadas científicamente y ejecutadas por cuerpo técnico especializado.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación, lo que se representan en forma gráfica.

4.1 Análisis de Resultados:

RESPECTO A LAS PREGUNTAS

PREGUNTA UNO

¿Es indispensable realizar un proceso planificado científicamente en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi previo al inicio de la temporada?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	100	3	100	2	100	25	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2		25	100

Tabla # 7 .- Cuadro de porcentajes, pregunta uno
Elaborado por: José Barbosa Z.

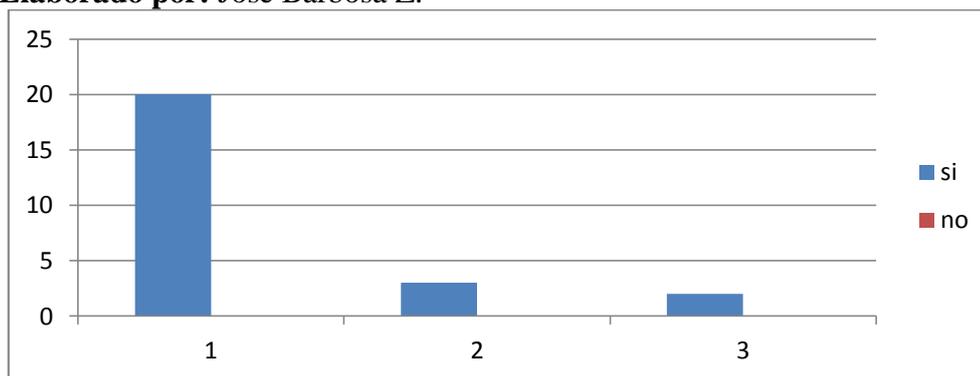


Gráfico # 7 .- Representación Gráfica estadística, pregunta uno
Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que de un total de 25 personas encuestadas, entre entrenadores, jugadores y docentes de CC.FF., que representa el 100% de la población, el total de las mismas que corresponden al 100%, mencionan que es necesario realizar un proceso planificado científicamente en el Club UTC.

De lo que se infiere la totalidad de entrenadores, jugadores y docentes de CC.FF. consideran como pilar fundamental para el trabajo planificado en el club UTC, un compromiso de todos y cada uno de los involucrados para alcanzar dicho objetivo.

PREGUNTA DOS

¿La utilización de un método adecuado en el entrenamiento del fútbol es necesaria?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	100	3	100	2	100	25	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2		25	100

Tabla # 8.- Cuadro de porcentajes, pregunta dos.

Elaborado por: José Barbosa Z.

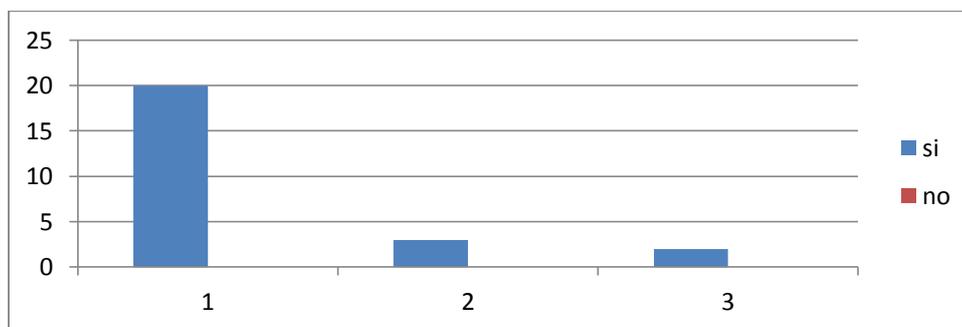


Gráfico # 8.- Representación Gráfica estadística, pregunta dos.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la Figura se observa que de las 25 personas encuestadas el 100% mencionan que es imprescindible la utilización de un método adecuado en el entrenamiento del fútbol.

A decir de la totalidad de los encuestados, entre entrenadores, jugadores y docentes de CC.FF. la práctica del fútbol necesita de varios métodos de entrenamiento y estos son elementos muy importantes en el desarrollo integral del futbolista, métodos modernos y que hayan sido probados en grandes clubs de fútbol pero fundamentalmente, se necesita del compromiso de todos sus estamentos.

PREGUNTA TRES

¿Es necesario trabajar en la táctica, la técnica y las estrategias para conseguir los resultados deseados?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	18	90	3	100	2	100	25	92
NO	2	10	0	0	0	0	0	8
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 9.- Cuadro de porcentajes, pregunta tres.

Elaborado por: José Barbosa Z.

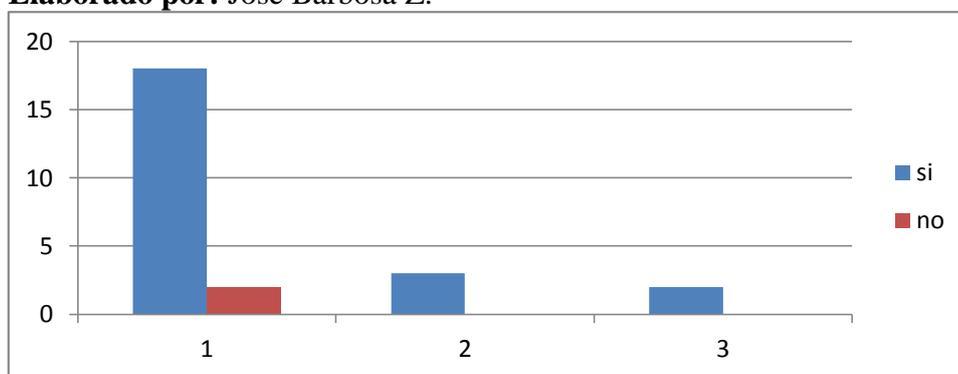


Gráfico # 9.- Representación Gráfica estadística, pregunta tres.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que del total de encuestados, 2 de ellos que corresponde al 10 % de futbolistas, respondieron que no, mientras que 23 personas respondieron que es necesario trabajar en la táctica, la técnica y las estrategias para conseguir los resultados deseados.

El 90% de los encuestados, que corresponden a 18 futbolistas, 3 docentes y 2 entrenadores, mencionan necesario encaminar el entrenamiento deportivo hacia una mejor práctica de todos los fundamentos, la técnica y la táctica.

PREGUNTA CUATRO

¿El jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	100	3	100	2	100	25	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 10.- Cuadro de porcentajes, pregunta cuatro.

Elaborado por: José Barbosa Z.

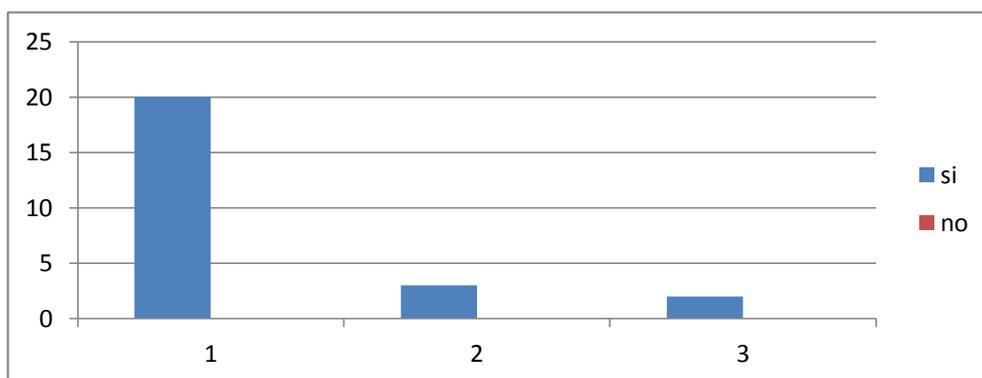


Gráfico # 10.- Representación Gráfica estadística, pregunta cuatro.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que para para esta pregunta se obtuvo una respuesta afirmativa de 25 personas que corresponden al 100%, que mencionan que el jugador de fútbol debe tener un eficiente preparación de sus cualidades físicas.

Para la totalidad de los jugadores, docentes y entrenadores encuestados, mantienen que una de las fases más importantes es el acondicionamiento físico, la base con la cual debe contar un equipo profesional para enfrentar un campeonato de esta naturaleza, enrumbar el mismo hacia la preparación física general y específica de todos sus jugadores.

PREGUNTA CINCO

¿Para que el fútbol evolucione debe haber una formación íntegra de los entrenadores de esta disciplina?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	17	85	3	100	2	100	22	88
NO	3	15	0	0	0	0	3	12
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 11.- Cuadro de porcentajes, pregunta cinco.

Elaborado por: José Barbosa Z.

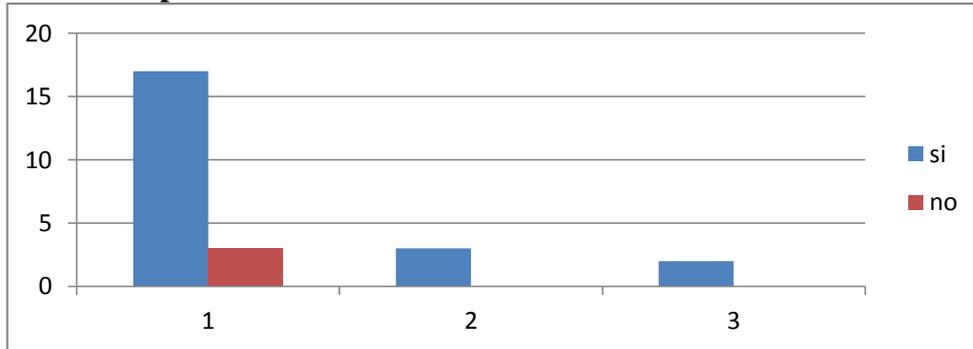


Gráfico # 11.- Representación Gráfica estadística, pregunta cinco.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que de 25 personas encuestadas, existe 17 de ellas que son de la muestra de los futbolistas, 3 docentes y 2 entrenadores que mantienen una respuesta afirmativa, que corresponden al 82%, que dicen que para que el fútbol evolucione debe haber una formación íntegra de los entrenadores de esta disciplina.

Lo que significa que el 88% de los encuestados consideran que el entrenador de fútbol debe mantener una capacitación íntegra y permanente, la misma que se verá reflejada en cada uno de los entrenamientos y por supuesto en los resultados que se avizoren en un futuro.

PREGUNTA SEIS

¿Es necesario un buen desarrollo corporal dentro de un equipo de fútbol?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	13	65	3	100	2	100	18	72
NO	7	35	0	0	0	0	7	28
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 12.- Cuadro de porcentajes, pregunta seis.

Elaborado por: José Barbosa Z.

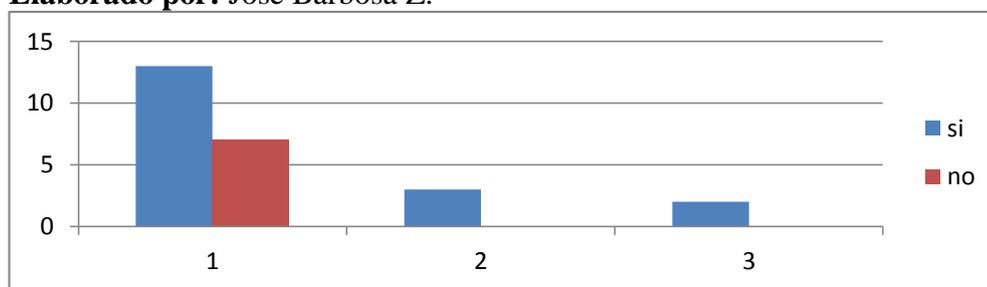


Gráfico # 12.- Representación Gráfica estadística, pregunta seis.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que el 72% de las personas encuestadas concuerdan con que es necesario un buen desarrollo corporal dentro de un equipo de fútbol.

De los encuestados 7 jugadores que representan el 28% de la muestra, consideran importante el desarrollo corporal, pero que no es el elemento en el que debería poner énfasis en un entrenamiento, mientras que los 13 futbolistas restantes, 3 docentes y 2 entrenadores, mencionan que es uno de los aspectos que se deben conjugar en un entrenamiento deportivo, ya que abarca la fuerza, la velocidad, la velocidad, y todas la cualidades físicas de un deportista.

PREGUNTA SIETE

¿La inadecuada planificación de una pretemporada cree usted que repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	17	85	2	100	2	100	21	84
NO	3	15	1	0	0	0	4	16
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 13.- Cuadro de porcentajes, pregunta siete.

Elaborado por: José Barbosa Z.

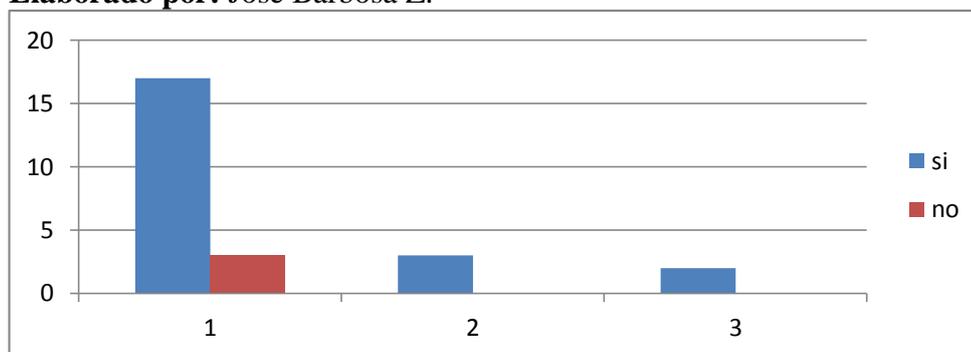


Gráfico # 13.- Representación Gráfica estadística, pregunta siete.

Elaborado por: José Barbosa Z.

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que del total de 25 personas encuestadas, 3 docentes, 2 entrenadores y 17 jugadores de fútbol, que corresponden al 84% manifiestan que la inadecuada planificación de una pretemporada repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato

La mayor parte de los encuestados considera a la planificación deportiva como un eje fundamental y transversal que permite el desarrollo completo de un equipo de fútbol, por lo tanto se deja claro que no se trata únicamente de dar prioridades aisladas a diferentes aspectos que enmarca el equipo de fútbol, sino de todos y cada uno de sus aspectos, sin descuidar ninguno de ellos.

PREGUNTA OCHO

¿La actividad física adecuada mejora el rendimiento físico?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	19	95	3	100	2	100	24	96
NO	1	5	0	0	0	0	1	4
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 14.- Cuadro de porcentajes, pregunta ocho.

Elaborado por: José Barbosa Z.

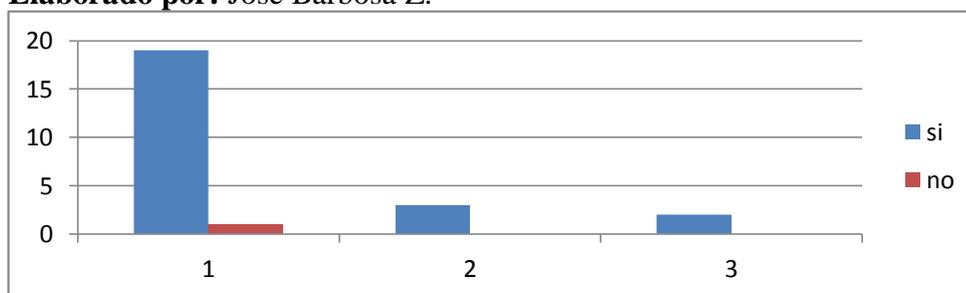


Gráfico # 14.- Representación Gráfica estadística, pregunta ocho.

Elaborado por: José Barbosa Z

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que el 96% de los jugadores, docentes y entrenadores encuestados menciona que la actividad física adecuada mejora el rendimiento físico.

Casi en su totalidad para los jugadores, docentes y entrenadores, la Actividad Física adecuada contempla dos ejes fundamentales; la planificación deportiva y el acondicionamiento físico, el primero consiste en plasmar científicamente cada uno de los aspectos del entrenamiento, y el segundo es el desarrollo de actividades relacionadas al movimiento como parte de un desarrollo físico.

PREGUNTA NUEVE

¿Es factible la aplicación de un programa metodológico eficiente para mejorar el desempeño de los equipos profesionales de fútbol?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	14	70	3	100	2	100	19	76
NO	6	30	0	0	0	0	6	24
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 15.- Cuadro de porcentajes, pregunta nueve.

Elaborado por: José Barbosa Z.

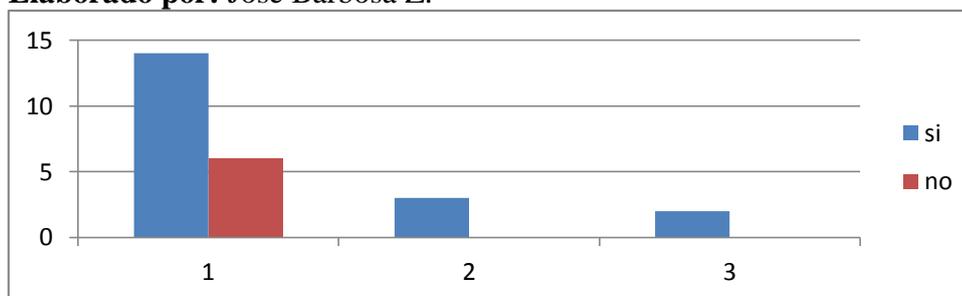


Gráfico # 15.- Representación Gráfica estadística, pregunta nueve.

Elaborado por: José Barbosa Z

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que para esta pregunta, de 25 personas encuestadas entre jugadores, docentes y entrenadores, 19 de ellas mencionan que corresponden al 76% mencionan que es factible la aplicación de un programa metodológico eficiente para mejorar el desempeño de los equipos profesionales de fútbol.

La factibilidad de la aplicación de un programa metodológico es muy necesario en los actuales momentos en nuestros clubs de fútbol, dado el nivel de desarrollo del mismo, que no ha tenido gran significación a la hora de mostrar resultados, en vista de que se requieren formas y procedimientos estrictamente estructurados de tal manera que sean ejecutados por parte de quienes practican.

PREGUNTA DIEZ

¿El rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	75	3	100	2	100	25	100
NO	0	25	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 16.- Cuadro de porcentajes, pregunta diez.

Elaborado por: José Barbosa Z.

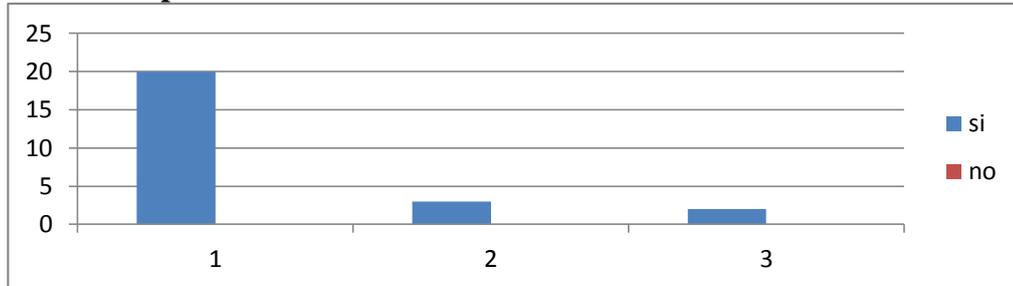


Gráfico # 16.- Representación Gráfica estadística, pregunta diez.

Elaborado por: José Barbosa Z

ANÁLISIS O INTERPRETACIÓN:

En la figura se observa que para 25 jugadores, docentes y entrenadores que corresponde al 100% dicen que el rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada.

Al ser la pretemporada una fase inicial en donde efectivamente se pone en manifiesto el trabajo en equipo, es comprensible que la totalidad de los encuestados consideren el acondicionamiento físico de suma importancia durante esta fase, que con esta acción nos permite mejorar significativamente nuestro rendimiento durante el campeonato.

CUADRO RESUMEN

		SI	%	NO	%
1	Es indispensable realizar un proceso planificado científicamente en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi previo al inicio de la temporada	25	100	0	0
2	La utilización de un método adecuado en el entrenamiento del fútbol es necesaria	25	100	0	0
3	Es necesario trabajar en la táctica, la técnica y las estrategias para conseguir los resultados deseados.	23	92	2	8
4	El jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas	25	100	0	0
5	Para que el fútbol evolucione debe haber una formación integra de los entrenadores de esta disciplina	22	88	3	12
6	Es necesario un buen desarrollo corporal dentro de un equipo de fútbol.	18	72	7	28
7	La inadecuada planificación de una pretemporada cree usted que repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato.	21	84	4	16
8	La actividad física adecuada mejora el rendimiento físico.	24	96	1	4
9	Es factible la aplicación de un programa metodológico eficiente para mejorar el desempeño de los equipos profesionales de fútbol.	19	76	6	24
10	El rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada	25	100	0	0

Tabla # 17.- Cuadro de Resumen

Elaborado por: José Barbosa Z.

4.2 Verificación de la Hipótesis:

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística Chi-Cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

4.2.1 Combinación de frecuencias:

Para establecer la correspondencia de las variables se eligieron tres preguntas representativas a través el formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta #4. ¿El jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	100	3	100	2	100	25	100
NO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 18.- Cuadro de porcentajes para verificación de la hipótesis.

Elaborado por: José Barbosa Z.

Pregunta #7. ¿La inadecuada planificación de una pretemporada cree usted que repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	17	85	2	100	2	100	21	84
NO	3	15	1	0	0	0	4	16
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 19.- Cuadro de porcentajes para la verificación de la hipótesis.
Elaborado por: José Barbosa Z.

Pregunta #10. ¿El rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada?

Encuestados Alternativos	Jugadores		Prof. Cult. Física		Entrenador		Total	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	20	75	3	100	2	100	25	100
NO	0	25	0	0	0	0	0	0
TOTAL	20	100	3	100	2	100	25	100

Tabla # 20.- Cuadro de porcentajes para la verificación de la hipótesis.
Elaborado por: José Barbosa Z.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

FRECUENCIAS OBSERVADAS			
# Pregunta	SI	NO	TOTAL
4	25	0	25
7	21	4	25
10	25	0	25
TOTAL	71	4	75

Tabla # 21.- de Frecuencias Observadas.

Elaborado por: José Barbosa.

FRECUENCIAS ESPERADAS

FRECUENCIAS ESPERADAS		
# Pregunta	SI	NO
4	23,6666667	1,33333333
7	23,6666667	1,33333333
10	23,6666667	1,33333333
TOTAL	71	4

Tabla # 22.- de Frecuencias Esperadas.

Elaborado por: José Barbosa.

HO: La Planificación Deportiva NO incide en el Acondicionamiento Físico de los futbolistas del Club UTC de la UTC.

H1: La Planificación Deportiva SI incide en el Acondicionamiento Físico de los futbolistas del Club UTC de la UTC.

Nivel de significación:

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e} \right]$$

En donde:

X= Chi-cuadrado

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada

CONTROL DE LIBERTAD

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

$$GL = (\text{Filas} - 1) (\text{Columnas} - 1)$$

$$GL = (3-1) (2-1)$$

$$GL = 2$$

GRADO DE SIGNIFICACIÓN: 0,05

VALOR CRÍTICO DE LA TABLA: 5,99

CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO:

# Pregunta	FRECUENCIAS OBSERVADAS		TOTAL	FRECUENCIAS ESPERADAS			
	SI	NO		SI	NO	DEL SI	DEL NO
4	25	0	25	23,6666667	1,33333333	0,07511737	1,33333333
7	21	4	25	23,6666667	1,33333333	0,30046948	5,33333333
10	25	0	25	23,6666667	1,33333333	0,07511737	1,33333333
TOTAL	71	4	75			CHI- CUADRADO	8,45070423
						TABLA	5,9915

Tabla # 23. Cálculo del Chi-Cuadrado

Elaborado por: José Barbosa

CAMPANA DE GAUSS

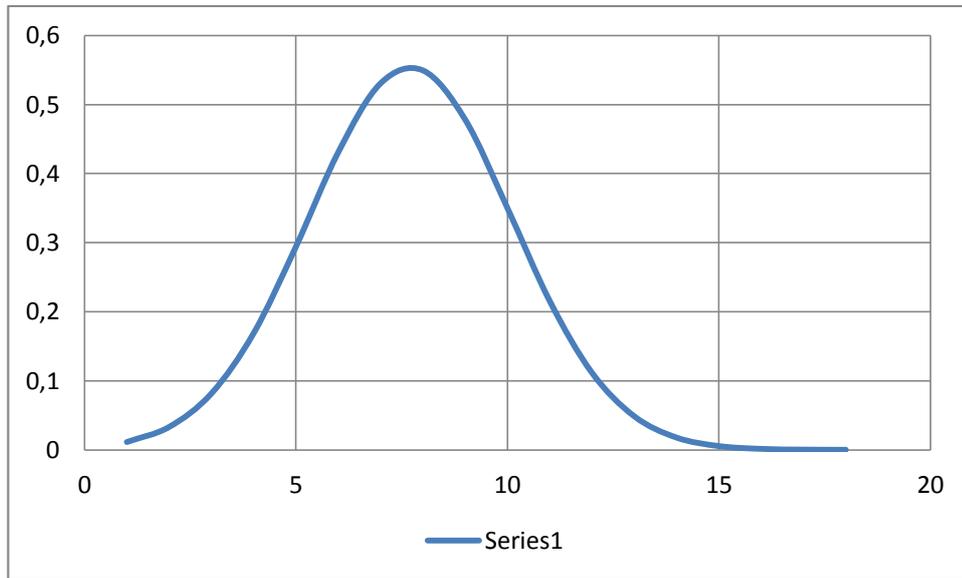


Gráfico 17: Campana de Gauss

Elaborado por: José Barbosa

CONCLUSIÓN:

El valor de $X_t = 5,99$ es menor $X_c = 8,45$ se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

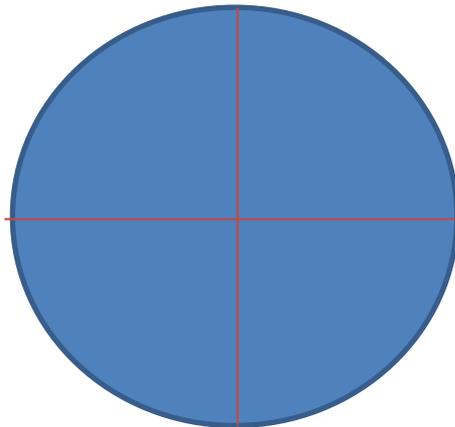
H1: La Planificación Deportiva SI incide en el Acondicionamiento Físico de los futbolistas del Club UTC de la UTC.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN

La aplicación de la presente propuesta ha sido valorada desde el punto de vista de sus resultados, es así que se presenta una tabla referencial estadística de sus valores obtenidos antes y después de su ejecución.

La metodología utilizada en el desarrollo de la misma estuvo:

Test del kilómetro



Radio: 31,83 m.

Circunferencia: 200 m.

Duración en vueltas: 5 vueltas

Cálculo del vo_2 max. (CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO).

Cálculo de la VMA (VELOCIDAD MÁXIMA AERÓBICA)

CLUB UTC													
													
CALCULO DEL VO2 MAX Y VMA													
JUGADORES CLUB UTC													
APLICACIÓN DEL TEST DEL KLÓMETRO													
TEST PRE APLICACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA													
	Jugador	Función	Fecha de Nacimiento	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL EN SEGUNDOS	VO2 MAX		VMA					
1	<u>ANGULO ANGULO JOSE LUIS</u>	VOL.	09/12/1997	3,67	220	405,17	57,47	4,55	16,36	VAREMO			
2	<u>BONE PALACIOS YANDRI EDUARDO</u>	VOL.	09/04/1996	3,53	212	413,17	58,61	4,72	16,98	65-60	EXC		
3	<u>CAJAS ORDOÑEZ SEBASTIAN BALTAZAR</u>	VOL.	05/10/1996	3,68	221	404,17	57,33	4,52	16,29	60-55	MB		
4	<u>CAMALLI CABRERA PAUL ADRIAN</u>	VOL.	06/04/1997	3,83	230	395,17	56,05	4,35	15,65	55-50	B		
5	<u>CARPIO RIVAS JOSUE SEBASTIAN</u>	VOL.	15/07/1996	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00	50-45	R		
6	<u>CEVALLOS PAREDES ERICK JUNIOR</u>	VOL.	09/05/1997	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00				
7	<u>CHACON YUPANGUI GERARDO JOSE</u>	VOL.	09/09/1999	3,92	235	390,17	55,34	4,26	15,32				
8	<u>CHAGLLA GAVILANEZ JEFFERSON EDUARDO</u>	VOL.	25/09/1994	4,00	240	385,17	54,63	4,17	15,00				
9	<u>CHALARES FIERRO JORGE LUIS</u>	VOL.	30/01/1996	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
10	<u>COMINA ANCHATIPAN BYRON ALEXIS</u>	DEL.	22/10/1996	4,33	260	365,17	51,80	3,85	13,85				
11	<u>FARES SIMBAÑA ROMAN PAVEL</u>	VOL.	04/07/1997	4,00	240	385,17	54,63	4,17	15,00				
12	<u>GUDIÑO MACIAS JESUS FERNANDO</u>	DEL.	21/04/1997	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00				
13	<u>GUISAMANO BENNETT JANIO PAUL</u>	DEL.	01/12/1996	4,17	250	375,17	53,22	4,00	14,40			VELOCIDAD MÁXIMA AERÓBICA	
14	<u>HEREDIA ALBAN VICTOR HUGO</u>	VOL.	25/01/1996	3,83	230	395,17	56,05	4,35	15,65			19-18	MB
15	<u>LUNA QUIÑONEZ MANUEL RICARDO</u>	VOL.	23/11/1996	3,63	218	407,17	57,75	4,59	16,51			18-17	B
16	<u>MONTAÑO MEDINA BRYAN FRANCISCO</u>	VOL.	11/09/1996	4,00	240	385,17	54,63	4,17	15,00	17-16	R		
17	<u>MORAN MUÑOZ ADRIAN STALIN</u>	VOL.	04/02/1994	3,92	235	390,17	55,34	4,26	15,32	16-15	I		
18	<u>MUÑOZ VEGA FRANCISCO JAVIER</u>	DEL.	21/05/1988	3,85	231	394,17	55,91	4,33	15,58				
19	<u>NAPA MINA WAGNER ABEL</u>	DEF.	24/03/1991	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
20	<u>NAZARENO MEDINA FRICSON ELIAN</u>	VOL.	30/03/1994	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
21	<u>NUÑEZ PAREDES DARWIN DANILO</u>	VOL.	27/08/1994	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
22	<u>PERLAZA MINA MARLON ADRIAN</u>	DEF.	22/04/1991	3,92	235	390,17	55,34	4,26	15,32				
23	<u>PUTAN SANDOVAL ANGEL ENRIQUE</u>	VOL.	20/06/1987	4,42	265	360,17	51,09	3,77	13,58				
24	<u>QUIMBITA RAMON BRYAN MARCELO</u>	VOL.	16/12/1997	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
25	<u>RODRIGUEZ JARAMILLO DIEGO CRISTOFHER</u>	VOL.	24/10/1987	4,00	240	385,17	54,63	4,17	15,00				
26	<u>TOVAR ROMERO OLIVER ALEXANDER</u>	DEF.	01/10/1997	4,17	250	375,17	53,22	4,00	14,40				
27	<u>VILLACIS LOPEZ JEFFERSON STALIN</u>	VOL.	03/09/1988	4,08	245	380,17	53,92	4,08	14,69				
28	<u>ZURITA MORENO OSWALDO PATRICIO</u>	VOL.	31/03/1991	4,25	255	370,17	52,51	3,92	14,12				
	PROMEDIO			3,96	237,57	387,60	54,98		15,20				



CLUB UTC

CALCULO DEL VO2 MAX Y VMA

JUGADORES CLUB UTC

APLICACIÓN DEL TEST DEL KILÓMETRO

TEST POST APLICACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

	Jugador	Función	Fecha de Nacimiento	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL EN SEGUNDOS	VO2 MAX		VMA		BAREMO VO2 MAX	
1	<u>ANGULO ANGULO JOSE LUIS</u>	VOL.	09/12/1997	3,33	200	425,17	60,31	5,00	18,00	65-60	EXC
2	<u>BONE PALACIOS YANDRI EDUARDO</u>	VOL.	09/04/1996	3,37	202	423,17	60,02	4,95	17,82	60-55	MB
3	<u>CAJAS ORDÓÑEZ SEBASTIAN BALTAZAR</u>	VOL.	05/10/1996	3,35	201	424,17	60,17	4,98	17,91	55-50	B
4	<u>CAMALLI CABRERA PAUL ADRIAN</u>	VOL.	06/04/1997	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14	50-45	R
5	<u>CARPIO RIVAS JOSUE SEBASTIAN</u>	VOL.	15/07/1996	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
6	<u>CEVALLOS PAREDES ERICK JUNIOR</u>	VOL.	09/05/1997	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
7	<u>CHACON YUPANGUI GERARDO JOSE</u>	VOL.	09/09/1999	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
8	<u>CHAGLLA GAVILANEZ JEFFERSON EDUARDO</u>	VOL.	25/09/1994	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14		
9	<u>CHALARES FIERRO JORGE LUIS</u>	VOL.	30/01/1996	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
10	<u>COMINA ANCHATIPAN BYRON ALEXIS</u>	DEL.	22/10/1996	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14	VELOCIDAD MÁXIMA AERÓBICA	
11	<u>FARES SIMBAÑA ROMAN PAVEL</u>	VOL.	04/07/1997	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14		
12	<u>GUDIÑO MACIAS JESUS FERNANDO</u>	DEL.	21/04/1997	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74	20-19	EXC
13	<u>GUISAMANO BENNETT JANIO PAUL</u>	DEL.	01/12/1996	3,42	205	420,17	59,60	4,88	17,56	19-18	MB
14	<u>HEREDIA ALBAN VICTOR HUGO</u>	VOL.	25/01/1996	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74	18-17	B
15	<u>LUNA QUINONEZ MANUEL RICARDO</u>	VOL.	23/11/1996	3,47	208	417,17	59,17	4,81	17,31	17-16	R
16	<u>MONTAÑO MEDINA BRYAN FRANCISCO</u>	VOL.	11/09/1996	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74	16-15	I
17	<u>MORAN MUÑOZ ADRIAN STALIN</u>	VOL.	04/02/1994	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14		
18	<u>MUÑOZ VEGA FRANCISCO JAVIER</u>	DEL.	21/05/1988	3,68	221	404,17	57,33	4,52	16,29		
19	<u>NAPA MINA WAGNER ABEL</u>	DEF.	24/03/1991	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
20	<u>NAZARENO MEDINA FRICSON ELIAN</u>	VOL.	30/03/1994	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00		
21	<u>NUÑEZ PAREDES DARWIN DANILO</u>	VOL.	27/08/1994	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00		
22	<u>PERLAZA MINA MARLON ADRIAN</u>	DEF.	22/04/1991	3,58	215	410,17	58,18	4,65	16,74		
23	<u>PUTAN SANDOVAL ANGEL ENRIQUE</u>	VOL.	20/06/1987	3,75	225	400,17	56,76	4,44	16,00		
24	<u>QUIMBITA RAMON BRYAN MARCELO</u>	VOL.	16/12/1997	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14		
25	<u>RODRIGUEZ JARAMILLO DIEGO CRISTOFHER</u>	VOL.	24/10/1987	3,50	210	415,17	58,89	4,76	17,14		
26	<u>TOVAR ROMERO OLIVER ALEXANDER</u>	DEF.	01/10/1997	3,42	205	420,17	59,60	4,88	17,56		
27	<u>VILLACIS LOPEZ JEFFERSON STALIN</u>	VOL.	03/09/1988	3,42	205	420,17	59,60	4,88	17,56		
28	<u>ZURITA MORENO OSWALDO PATRICIO</u>	VOL.	31/03/1991	3,42	205	420,17	59,60	4,88	17,56		
	PROMEDIO			3,53	211,86	413,31	58,63		17,01		

Gráfico de barras de los resultados alcanzados



Gráfico 18: Resultados alcanzados.

Elaborado por: José Barbosa

Gráfico de resultados alcanzados despues de la aplicación

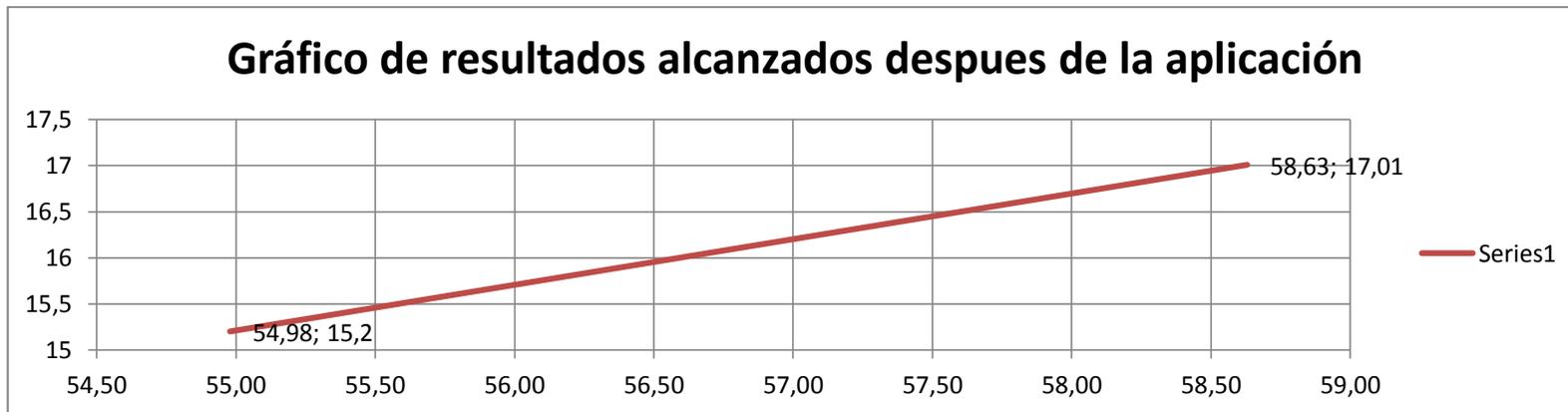


Gráfico 19: Resultados alcanzados.

Elaborado por: José Barbosa

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como propósito diagnosticar e identificar, la necesidad de efectuar un trabajo más metódico y planificado en el acondicionamiento físico de los futbolistas del Club UTC de la Universidad Técnica de Cotopaxi, a través de las encuestas realizadas a los entrenadores, jugadores y docentes de la Cultura física, se pudo identificar que el jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas, así como también se pudo observar que la inadecuada planificación de una pretemporada repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato, y por su puesto de sus posibles resultados, y que el rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada.

Para poder valorar la condición física o el performance de los futbolistas del Club UTC, se procedió a evaluar a través del Test del Kilómetro, el mismo que nos dio valiosos resultados antes y después de la aplicación de la presente propuesta, arrojando estadísticas del grupo de estudio por demás importantes para nuestros objetivos, se pudo comprobar que el VO₂ Max (Consumo de oxígeno máximo), comprobado a través del test de Course Naveete, del grupo de estudio se encontraba, según el baremo respectivo en una posición de Bueno, así como también se ha podido establecer que la VMA (velocidad máxima aeróbica), se encontraba en una posición de Insuficiente, datos calculados antes de la aplicación de la presente propuesta; una vez aplicado el plan de entrenamiento propuesto a través de las zonas de intensidad, durante la pretemporada del Club, se ha procedido a volver a valorar la condición física de los futbolistas, dando como resultados que su VO₂ Max, se encuentra en una posición de Muy Bueno, según el baremo de Course Naveete, y el VMA subió a una posición de Regular.

Se puede concluir entonces, después de haber aplicado cada una de las técnicas e instrumentos establecidos para la presente investigación, que la población encuestada se encuentra muy consciente de los requerimientos físicos de los futbolistas, las mismas que una vez aplicada la propuesta se ha podido comprobar su verdadera validez, que la presente guía metodológica es un verdadero aporte al Club UTC, en miras de enfrentar el presente campeonato, los objetivos propuestos

se han cumplido, desde el punto de vista de la Planificación deportiva y del Acondicionamiento físico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones:

Tomando en consideración la opinión de las personas encuestadas así como también de los datos obtenidos de la encuesta aplicada a Maestros de Cultura Física, Entrenadores de Fútbol y Jugadores del equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi, así como el análisis y verificación de los resultados alcanzados en la investigación se establece las siguientes conclusiones:

Se puede concluir entonces, después de haber aplicado cada una de las técnicas e instrumentos establecidos para la presente investigación, que la población encuestada se encuentra muy consciente de los requerimientos físicos de los futbolistas, las mismas que una vez aplicada la propuesta se ha podido comprobar su verdadera validez, que la presente guía metodológica es un verdadero aporte al club UTC, en miras de enfrentar el presente campeonato, los objetivos propuestos se han cumplido, desde el punto de vista de la Planificación deportiva y del Acondicionamiento físico.

(Altamirano, Zonas de intensidad en el fútbol, 2001) Para poder valorar la condición física o el performance de los futbolistas del Club UTC, se procedió a evaluar a través del Test del Kilómetro, el mismo que nos dio valiosos resultados antes y después de la aplicación de la presente propuesta, arrojando estadísticas del grupo de estudio por demás importantes para nuestros objetivos, se pudo comprobar que el VO₂ Max (Consumo de oxígeno máximo), comprobado a través del test de Course Naveete, del grupo de estudio se encontraba, según el baremo respectivo en una posición de Bueno, así como también se ha podido establecer que la VMA (velocidad máxima aeróbica), se encontraba en una posición de Insuficiente, datos calculados antes de la aplicación de la presente propuesta; una

vez aplicado el plan de entrenamiento propuesto a través de las zonas de intensidad, durante la pretemporada del Club, se ha procedido a volver a valorar la condición física de los futbolistas, dando como resultados que su VO2 Max, se encuentra en una posición de Muy Bueno, según el baremo de Course Naveete, y el VMA subió a una posición de Regular.

El 100% de los jugadores, docentes y entrenadores considera en la pregunta N° 4 que el jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas, que el Acondicionamiento Físico durante la pretemporada, de un equipo de fútbol, es la base fundamental para alcanzar resultados esperados, los ejes transversales que involucran una excelencia deportiva, tienen íntima relación con la preparación física del deportista.

5.2 Recomendaciones:

Haciendo referencia a las conclusiones mencionadas se establece las siguientes recomendaciones:

- Ir enriqueciendo la presente guía Metodológica a través de actualizaciones continuas y requerimientos desde el punto de vista de la Planificación Deportiva y el Acondicionamiento Físico.
- Socializar a toda la comunidad deportiva involucrada en el fútbol, de los múltiples resultados obtenidos durante la aplicación de la Guía metodológica, y sus innumerables beneficios, desde la perspectiva de la Planificación y el acondicionamiento físico.
- Desarrollar programas específicos para mejorar las capacidades o cualidades físicas de los deportistas, haciendo énfasis en su acondicionamiento físico, en miras de alcanzar mejores resultados, durante el campeonato, basado en estrategias innovadoras y de relevancia.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos:

Tema:

“Guía metodológica de Planificación Deportiva para mejorar el Acondicionamiento Físico del Club UTC”.

Institución Ejecutora: Club Deportivo UTC

Provincia: Cotopaxi

Ciudad: Latacunga

Cantón: Latacunga

Responsable: José Nicolás Barbosa Zapata

6.2 Antecedentes de la propuesta:

Al término de esta investigación realizada con los deportistas, con la temática la Planificación Deportiva en el Acondicionamiento Físico de los Futbolistas del Club UTC, considerando que la planificación deportiva es la base de todo éxito, estamos seguros que la presente propuesta es el camino más idóneo para alcanzar un acondicionamiento físico óptimo.

De esta manera la realización de la preparación física debe ser manejada de forma científica y se debe siempre contar con especialistas que aseguren su aplicación en forma correcta.

Es así que el acondicionamiento físico puede resultar la guía correcta hacia el alcance de sus metas.

6.3 Justificación:

La propuesta presentada en este trabajo investigativo está estructurada de manera que el entrenador pueda aplicar todos sus conocimientos y con una planificación acorde a un equipo profesional realizar una pretemporada excelente y lograr que el equipo alcance el nivel físico, técnico, táctico y psicológico óptimo para ejecutar un campeonato exitoso.

Existen diferentes formas de mejorar el acondicionamiento físico de los deportistas, pero esta es una propuesta innovadora en nuestro medio, e ahí lo **importante** de su elaboración y aplicación.

La preparación física es de suma **importancia** en todo equipo de fútbol y de gran **interés** ya que contribuyen al desarrollo y fortalecimiento físico, base para fortalecer las capacidades físicas en los atletas.

Los beneficiarios directos son los deportistas y todo lo que le rodea en su contexto, hinchas, cuerpo técnico, estudiantes, comunidad n general.

La aplicación de esta propuesta es muy factible ya que se cuenta con el apoyo de todas las personas involucradas en el Club UTC.

6.4 Objetivos de la Propuesta:

6.4.1 Objetivo General:

Desarrollar el marco referencial de una planificación deportiva en miras de mejorar el acondicionamiento físico de los deportistas de un equipo profesional de fútbol, mediante la aplicación de la guía, que sirva como soporte para el esfuerzo durante el año deportivo.

6.4.2 Objetivos Específicos:

- Diseñar una guía de entrenamiento deportivo eficiente a través de las zonas de intensidad, y su implicación en el acondicionamiento físico.
- Aplicar de forma metodológica las zonas de energía en el entrenamiento deportivo y su mejoramiento en el acondicionamiento físico.

- Evaluar el impacto positivo de la presente propuesta dentro de los procesos de mejoramiento del acondicionamiento físico.

6.5 Análisis de Factibilidad:

La presente propuesta es factible en un 100% su aplicación o realización, porque se contó con todo el apoyo firme y necesario de toda la comunidad circundante al objeto de estudio, y de los resultados analizados e interpretados se determinó que existen falencias en el desarrollo del acondicionamiento físico de los deportistas.

6.6 Fundamentación:

La planificación deportiva es de gran importancia en el acondicionamiento físico de los futbolistas, ya que de ello dependerá el grado de desarrollo profesional y sus resultados posteriores.

Obtendremos equipos de mejor calidad no solo en lo futbolístico sino también en lo personal, como hombres de bien que vayan fortalecer las bases de la sociedad requiere cambios en la conformación de los equipos profesionales de la ciudad.

La metodología aplicada para el acondicionamiento físico es la más adecuada en los actuales momentos y su repercusión positiva en su rendimiento.

6.7 Metodología:

6.7.1 Introducción:

La propuesta está encaminada a hacer conocer a los entrenadores y directivos de los clubs profesionales de fútbol la manera de desarrollar una pretemporada planificada científicamente y así lograr una buena actuación durante el año deportivo.

La metodología presentada en este trabajo va estructurada a dar mayor importancia a las capacidades físicas técnicas, tácticas y psicológicas de la plantilla del equipo y así lograr conformar un gran equipo de fútbol.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



GUÍA METODOLÓGICA DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DEL CLUB UTC

AMBATO - ECUADOR

PLAN MACRO DE ENTRENAMIENTO DE LA PRETEMPORADA DEL CLUB UTC

PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LA PRETEMPORADA DE FÚTBOL					
CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI					
	CALENDARIO	TEMPORIZACIÓN		OBJETIVOS	ACTIVIDADES ESPECIFICAS
1ra S	3 al 5 de 02-16	X	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica.	CC con y sin Balón- Dominio- Pase Recepción- Conducción.
		J		Desarrollar la resistencia aeróbica + fundamentos.	Test del kilómetro más espacio reducido
		V		Mejorar la resistencia aeróbica más fundamentos	C.C con balón cuadrantes – Espacio reducido
2da S	8 al 12 de 02-16	L	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica más fundamento	C.C con balón espacio reducido. fútbol condicionado
		M		Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica	C.C, conducción, pase, pared, dominio, espacio reducido
		X		Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica	C.C, intervalos, cuadrantes, espacio reducido
		J		Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica + fundamentos.	Resist. a la velocidad + potencia+ espacio reducido + f. cond
		V		Aumentar las capacidades de resistencia	C.C. intervalos, saltos, piques, alargues. Esp. Reducido +fútb
3ra S	15 al 19 de 02-16	L	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mejorar la resistencia aeróbica.	CROOS COUNTRY, Tenis fútbol
		M		Mejorar la resistencia aeróbica - fuerza	Mejorar la resistencia aeróbica – fuerza
		X		Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica	C.C. Intervalos, circuito –esp. reducido- fútbol condicionado
		J		Desarrollar la capacidad aeróbica y anaeróbica	Técnico a un solo toque resist a la velocidad, esp reducido.
		V		Desarrollar la fuerza en el tren superior e inferior.	Multisaltos pesas- espacio reducido- fútbol condicionado.
4ta S	22 al 26 de 02-16	L	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mejorar la resistencia + fundamentos y espacio reducido	Carrera continúa mejorar la técnica y espacio reducido
		M		Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos,	Técnica en parejas, multisaltos-zigzag- espacio reducido- f.c
		X		Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos	Fund. Esp. Reduc. + Futbol.
		J		Desarrollar la fuerza absoluta técnica	Circuitos - Fundamentos- Espacio reducido-Fútbol comprob
		V		Desarrollar la fuerza absoluta técnica	Multisaltos, Alargues- Dominio, Esp. reducido, F. Comprob
5ta S	29 al 04 de 03-16	L	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mejorar la resistencia a la velocidad, potencia	Carreras continuas, intervalos, espacio reducido
		M		Mejorar y mantener las capacidades ya ganadas	Circuito - Conducción – Espacio reducido + Fútbol cond
		X		Mejorar la técnica-y mantener las capacidades ganadas	Dominio, conducción, remate, pase, recepción- Esp. Red
		J		Dejar lista el equipo para el primer partido	Espacio reducido, fútbol comprob, coordinación +velocidad
		V		Dejar lista el equipo para el primer partido	Estrategia, fútbol comprobativo, tenis fútbol



**PLANIFICACIÓN SEMANAL
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN SEMANA 1
SEMANA DEL 03 AL 05 DE FEBRERO 2016**

FECHA:	Miércoles 03- 02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica.
TRABAJO:	CC con y sin Balón- Dominio- Pase Recepción- Conducción.
UNIFORME:	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Jueves 04-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la resistencia aeróbica + fundamentos.
TRABAJO:	Test del kilómetro más espacio reducido
UNIFORME	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Viernes 05-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica más fundamentos.
TRABAJO:	C.C con balón cuadrantes – Espacio reducido
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	
LUGAR:	
HORA:	
OBJETIVO:	
TRABAJO:	
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN SEMANA 2
SEMANA DEL 08 AL 12 DE FEBRERO 2016

FECHA:	Lunes 08-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica más fundamento
TRABAJO:	C.C con balón espacio reducido. fútbol condicionado
UNIFORME:	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Martes 09-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica
TRABAJO:	C.C, conducción, pase, pared, dominio, espacio reducido.
UNIFORME	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Miércoles 10-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
TRABAJO:	C.C, intervalos, cuadrantes, espacio reducido.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Jueves 11-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica + fundamentos.
TRABAJO:	Resist. a la velocidad + potencia+ espacio reducido + f. cond.
UNIFORME :	C.T.: Técnica
	JUG: Táctica
FECHA:	Viernes 12-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Aumentar las capacidades de resistencia.
TRABAJO:	C.C. intervalos, saltos, piques, alargues. Esp. Reducido +fútb
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN SEMANA 3
SEMANA DEL 15 AL 19 DE FEBRERO 2016

FECHA:	Lunes 15-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	09:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica.
TRABAJO:	CROOS COUNTRY, Tenis fútbol
UNIFORME:	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Martes 16-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica - fuerza.
TRABAJO:	Multi saltos -espacio reducido – fútbol condicionado.
UNIFORME	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Miércoles 17-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
TRABAJO:	C.C. Intervalos, circuito –esp. reducido- fútbol condicionado-
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Jueves 18-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la capacidad aeróbica y anaeróbica.
TRABAJO:	Técnico a un solo toque resist a la velocidad, esp reducido.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Viernes 19-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza en el tren superior e inferior.
TRABAJO:	Multisaltos pesas- espacio reducido- fútbol condicionado.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN SEMANA 4
SEMANA DEL 22 AL 26 DE FEBRERO 2016

FECHA:	Lunes 22-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia + fundamentos y espacio reducido
TRABAJO:	Carrera continúa mejorar la técnica y espacio reducido.
UNIFORME:	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Martes 23-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	09:00 15:00
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos,
TRABAJO:	Técnica en parejas, multisaltos-zigzag- espacio reducido- f.c.
UNIFORME	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Miércoles 24-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos
TRABAJO:	Fund. Esp. Reduc. + Fútbol.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Jueves 25-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza absoluta técnica
TRABAJO:	Circuitos - Fundamentos- Espacio reducido-Fútbol comprob.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Viernes 26-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Manejar la fuerza relativa – Fundamentos + Técnica- Táctica
TRABAJO:	Multisaltos, Alargues- Dominio, Esp. reducido, F. Comprob
UNIFORME :	C.T.: Fútbol
	JUG:



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN SEMANA 5
SEMANA DEL 29 FEBRERO AL 04 DE MARZO 2016

FECHA:	Lunes 29-02-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia a la velocidad, potencia.
TRABAJO:	Carreras continuas, intervalos, espacio reducido.
UNIFORME:	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Martes 01-03-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar y mantener las capacidades ya ganadas
TRABAJO:	Circuito - Conducción – Espacio reducido + Fútbol cond.
UNIFORME	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Miércoles 02-03-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Mejorar la técnica-y mantener las capacidades ganadas.
TRABAJO:	Dominio, conducción, remate, pase, recepción- Esp. red.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Jueves 03-03-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Dejar lista el equipo para el primer partido.
TRABAJO:	Espacio reducido, fútbol comprob, coordinación +velocidad.
UNIFORME :	C.T.:
	JUG:
FECHA:	Viernes 04-03-2016
LUGAR:	Salache.
HORA:	10:00
OBJETIVO:	Dejar a punto el equipo para partido.
TRABAJO:	Estrategia, fútbol comprobativo, tenis fútbol
UNIFORME :	C.T.:

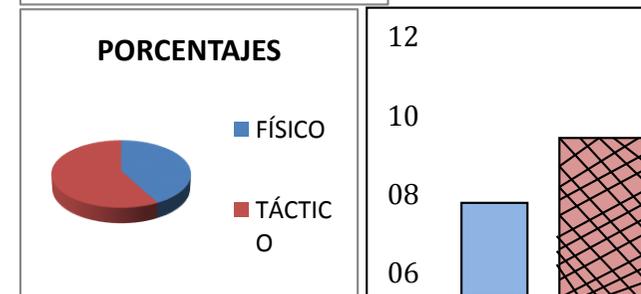
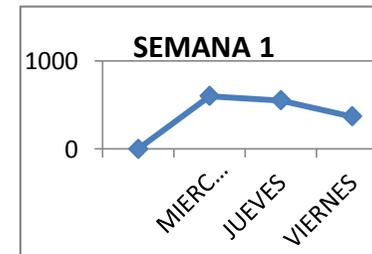


**PLANIFICACIÓN SEMANAL POR ZONAS DE INTENSIDAD POR TIEMPO
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"**

SEMANA	FECHA
1	03-04-05/02/2016

DEPORTE:	FUTBOL
CATEGORÍA:	ASCENSO
ENTRENADOR:	
PREP. FISICO:	
ASIST. TECNICO:	
KINESIOLOGO:	
UTILERO:	

	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7		dato
FISICO-TECNICA									
A1			20	20	20			60	
A2			20	10				30	
A3			20		30			50	
A4			10					10	
A5P									
A6									
TÁCTICA									
A2TA					20			20	
A3TA				20				20	
A4TA				20				20	
A5PTA									
A5RTA			50	90	40			180	
FISICO-TECNICA			70	30	50			150	
TÁCTICA			50	90	60			200	
TOTAL			120	120	110			350	



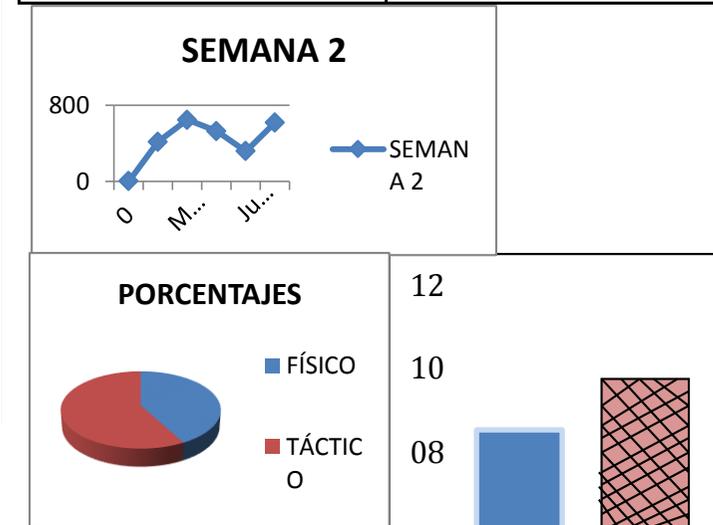


**PLANIFICACIÓN SEMANAL POR ZONAS DE INTENSIDAD POR TIEMPO
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"**

SEMANA	FECHA
2	08-09-10-11-12/02/2016

DEPORTE:	FUTBOL
CATEGORÍA:	ASCENSO
ENTRENADOR:	
PREP. FISICO:	
ASIST. TECNICO:	
KINESIOLOGO:	
UTILERO:	

	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7		dato
FISICO-TECNICA									
A1	20	20	20	20	20			100	
A2									
A3	30			20				50	
A4					30			30	
A5P	10	30	10					50	
A6					10			10	
TÁCTICA									
A2TA	15	20	20	25	20			100	
A3TA			20					20	
A4TA				15				15	
A5PTA									
A5RTA	30	50	50	20	50			200	
FISICO-TECNICA	60	50	30	40	60			240	
TÁCTICA	45	70	90	60	70			335	
TOTAL	105	120	120	100	130			575	



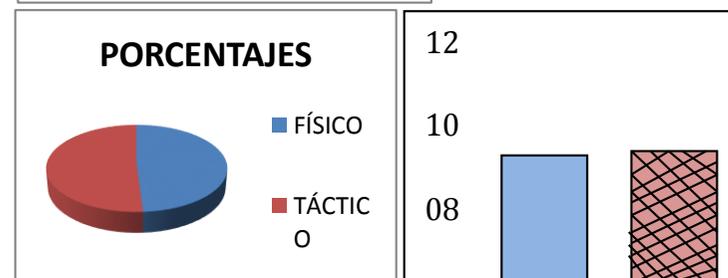
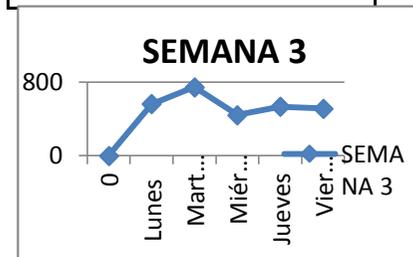


**PLANIFICACIÓN SEMANAL POR ZONAS DE INTENSIDAD POR TIEMPO
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"**

SEMANA	FECHA
3	15-16-17-18-19/02/2012

	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL	
FISICA	1	2	3	4	5	6	7		dato
FISICO-TECNICA									
A1	20	20	20	20	20			100	
A2									
A3									
A4			30		30			60	
A5P	55	30		20				105	
A6		10		10				20	
TÁCTICA									
A2TA				20	20			40	
A3TA			30		20			50	
A4TA	35							35	
A5PTA									
A5RTA		60	30	40	40			170	
FISICO-TECNICA	75	60	50	50	50			285	
TÁCTICA	35	60	60	60	80			295	
TOTAL	110	120	110	110	130			580	

DEPORTE:	FUTBOL
CATEGORÍA:	ASCENSO
ENTRENADOR:	
PREP. FISICO:	
ASIST. TECNICO:	
KINESIOLOGO:	
UTILERO:	



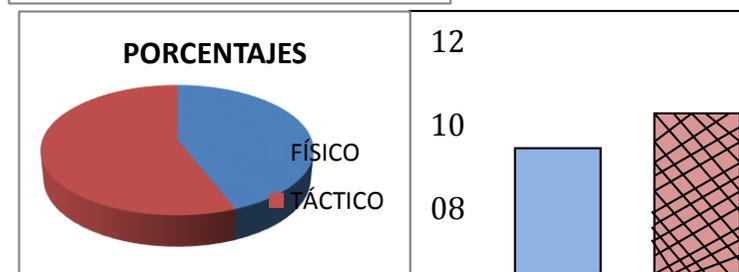
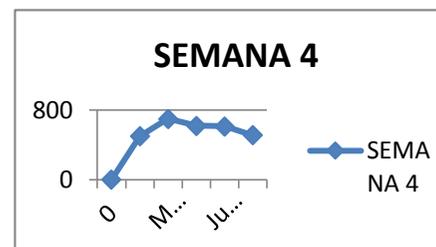


**PLANIFICACIÓN SEMANAL POR ZONAS DE INTENSIDAD POR TIEMPO
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"**

}	FECHA
4	22-23-24-25-26/02/2012

DEPORTE:	FUTBOL
CATEGORÍA:	ASCENSO
ENTRENADOR:	
PREP. FISICO:	
ASIST. TECNICO:	
KINESIOLOGO:	
UTILERO:	

	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL	
FISICA	1	2	3	4	5	6	7		dato
FISICO-TECNICA									
A1	20	20	20	20	20			100	
A2									
A3	40							40	
A4	20	30	30					80	
A5P				30				30	
A6		10	10	10				30	
TÁCTICA									
A2TA				20				20	
A3TA		20	20		30			70	
A4TA					30			30	
A5PTA									
A5RTA	40	60	60	40	40			240	
FISICO-TECNICA	80	60	60	60	50			280	
TÁCTICA	40	80	80	60	70			360	
TOTAL	120	140	140	120	120			640	



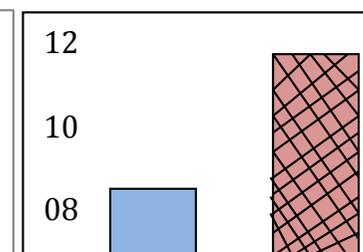
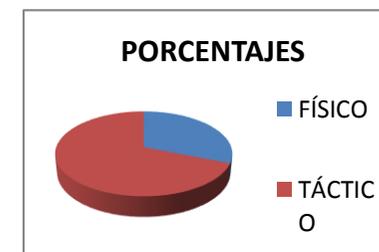
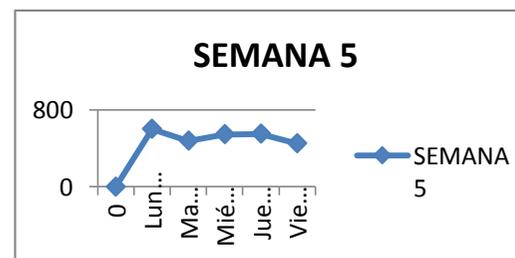


**PLANIFICACIÓN SEMANAL POR ZONAS DE INTENSIDAD POR TIEMPO
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"**

SEMANA	FECHA
5	29-1-2-3-4/2-03/2016

	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL	
FISICA	1	2	3	4	5	6	7		dato
FISICO-TECNICA									
A1	20	20	20	10	20			90	
A2									
A3	20							20	
A4	30							30	
A5P									
A6			10	10	10			30	
TÁCTICA									
A2TA		20		10				30	
A3TA			20					20	
A4TA			20					20	
A5PTA		40						40	
A5RTA	50	20	50	80	60			260	
FISICO-TECNICA	70	20	30	20	30			170	
TÁCTICA	50	80	90	90	60			370	
TOTAL	120	100	120	110	90			540	

DEPORTE:	FUTBOL
CATEGORÍA:	ASCENSO
ENTRENADOR:	
PREP. FISICO:	
ASIST. TECNICO:	
KINESIOLOGO:	
UTILERO:	



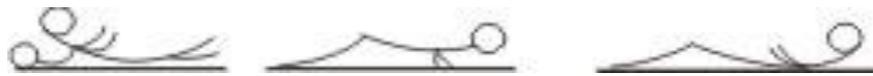
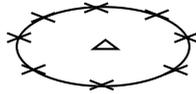


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Miércoles 03-02- 16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua (C.C.) + dominio.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' de ejercicios: Abdominales, flexiones de brazos y lumbares.
A3 = 156 - 168 P/m	20' de carrera continua (C.C)
A4 = 168 - 180 P/m	10' Fartlek
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido y fútbol 4 equipos de 9x9.
A6 = No tiene P/m	



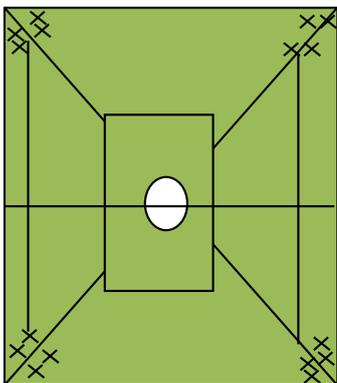
Un jugador trata de interceptar el balón que es pasado entre los jugadores



Abdominales

Flexiones de brazos

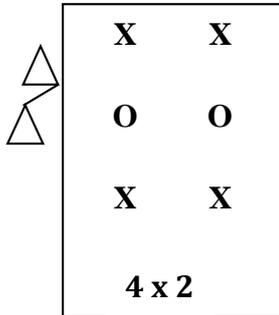
Lumbares



20' de carrera continua 16 jugadores 4 en cada esquina formando triángulos largos y cortos 16 jugadores en el centro del campo dominan cada cierto tiempo los jugadores del centro se cambian con los jugadores de las esquinas y dominan el balón.



Fartlek: Trote con cambio de rito o velocidad, a diferentes ritmos.

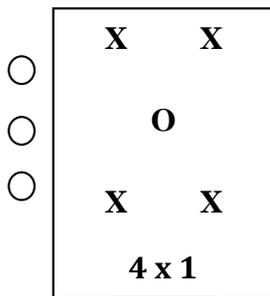


Superficie: 9 X 9m

Jugadores: 8(4 Parejas)

Organización: 3 parejas dentro de la superficie 1 pareja fuera.

Regla: Una pareja de adentro trata de interceptar o tocar el balón se juega máximo a 2 toques, pareja que pierde el balón sale ingresa la otra.



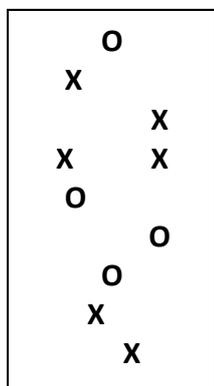
Superficie: 9 X 9m

Jugadores: 8

Organización: 4 Jugadores contra 1 jugador dentro de la superficie y 3 jugadores fuera de la misma. Si el jugador quita o toca el balón salen 3 ingresan 3.

Reglas: Si el uno quito o toca el balón o manda fuera o da más delos toques permitidos este quita los 3 salen los 3 de afuera.

Mantenimiento 9x9 variar Toques



Superficie: 40 X 40m

Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)

Organización: los 2 equipos Juegan por dentro del área acatada.

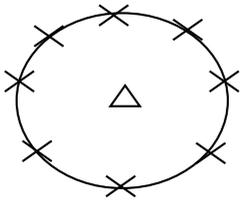
Tarea: Un equipo juega para conservar el balón. El otro juega para intentar interceptarlo, tocarlo.

Reglas: El equipo que tiene el balón empieza jugando con toques libres, si lo pierde pasa a jugar con 3 toques como máximo, si lo pierde de nuevo seguirá jugando a 2 toques como máximo, si lo pierde de nuevo seguirá jugando a 1 toque como máximo, si lo pierde el balón pasará al otro equipo que lo repetirá la secuencia. Contabilizar que equipo que tiene el balón la hecha afuera o da más toques de los permitidos se lo contabilizará como pérdida del balón.

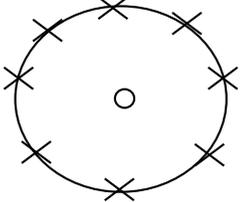


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Jueves 04-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la resistencia aeróbica + fundamentos	HORA: 10:00
TRABAJO: Test del kilómetro + Espacio reducido–Dominio–Conducción recepción- Pase.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Doble Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	10' C.C. Trote +120 Abdominales, 30 flexiones de brazos y 60 lumbares.
A3 = 156 - 168 P/m	20' Fundamentos –Conducción –pase, Recepción.
A4 = 168 - 180 P/m	20' Fundamentos –Conducción –pase, Recepción.
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido y fútbol 4 Equipos de 9x9.
A6 = No tiene P/m	



A1



A2

Doble torito:
El jugador 1
quita en el
círculo
contrario.

120

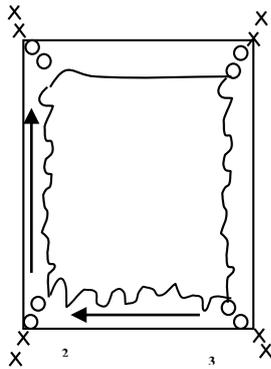
Abdominales

60

Lumbares

30

Flexiones de brazos



A3

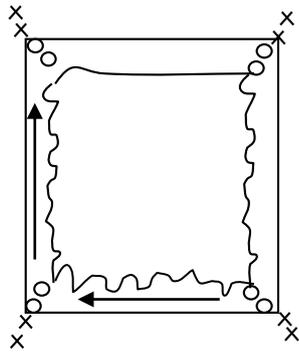


Conducción del 4 al 1 y regresa al trote

Conducción del 4 al 2 y regresa al trote

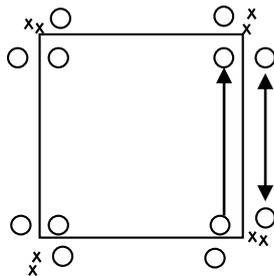
Conducción del 4 al 3 y regresa al trote

Conducción del 4 al 4 y regresa al trote



Conducción del 1 al 2 y pasa diagonal a 4 y trota donde va la bola.

Conducción del 4 al 3 y pasa diagonal a 1 y trota donde va el balón.

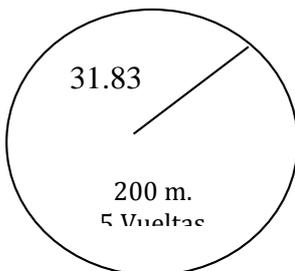


Pase Recepción a Ras de piso

Media altura

Cabeza

Saque de banda

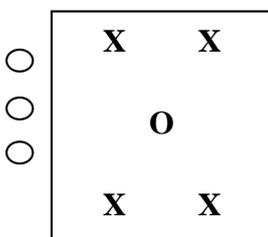


PARA CALCULAR V02 MAX

Test del kilómetro.

$$Vo2 \text{ MAX} = 625.17 = t.t''/1.5$$

Consiste en darse 5 vueltas alrededor del círculo y cronometrar el tiempo.



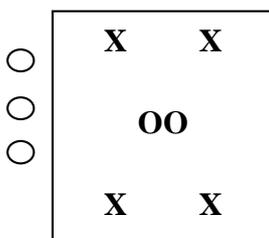
Superficie: 9 x 9

Jugadores: 8

Organización: 5 jugadores se colocan dentro de la superficie y 3 fuera.

Tarea: 4 jugadores juegan a conservar el balón contra 1 para interceptar el balón.

Regla: Se juega a 1 toque el jugador que pierde el balón quita los otros 3 salen e ingresan los 3 de afuera.



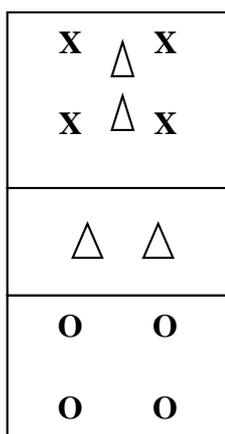
Superficie: 9 x 9

Jugadores: 8 (4 parejas)

Organización: 6 jugadores se colocan dentro de la superficie y 2 fuera.

Tarea: 4 jugadores juegan a conservar el balón contra 2 para interceptar, tocar el balón.

Regla: Se juega como máximo 2 toques, pareja que pierde el balón sale ingresa la otra.



Superficie: 10 x 22

Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno)

Organización: En la zona A se coloca un equipo y la mitad de otro equipo dentro en la zona neutro la otra mitad el restante equipo en la zona c.

Tarea: Los equipos de la zona A y C juegan a conservar el balón, el otro equipo juega para interceptar el balón con 2 jugadores presionando en la zona donde se juega el balón y las otras 2 en la zona neutral para intentar tocar, interceptar los pases de una zona a otra.

Regla: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques, cuando a un jugador se lo quita el balón, da más de los toques permitidos a la cancha afuera el y su equipo intercambian tarea con el equipo que estaba recuperando.

Cambio de frente
1-2 Toques



CLUB DEPORTIVO
”UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Viernes 05-02-16		LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la capacidad aeróbica + fundamentos		HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua con o sin balón – Espacio reducido- Fútbol condicionado.		
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento	
A2 = 144 - 156 P/m	20' Técnica en parejas	
A3 = 156 - 168 P/m	30`C.C. Con y sin balón	
A4 = 168 - 180 P/m		
A5p = 180 - + P/m		
A5r = 180 - + P/m	40' Espacio reducido.	
A6 = No tiene P/m		



20' Torito con dos balones + Calentamiento



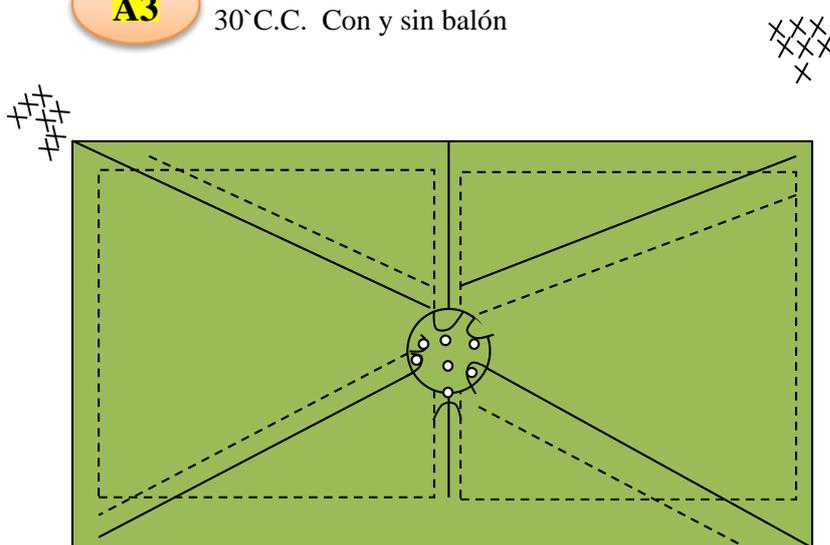
Ejercicios de fundamentos en parejas



Pase – recepción – cabeceo.



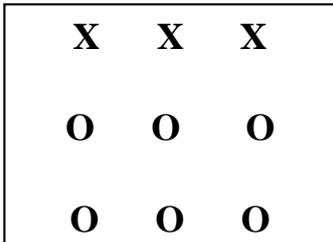
30`C.C. Con y sin balón



Trabajo aeróbico: con y sin balón, siguiendo las líneas de la cancha



40' Espacio reducido

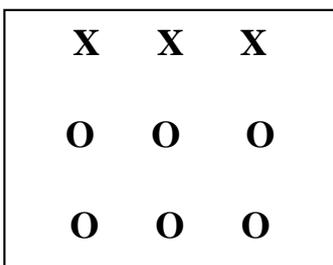


Superficie: 6 x 6

Uno contra uno

Desplazamiento, control del balón.

1 x 1

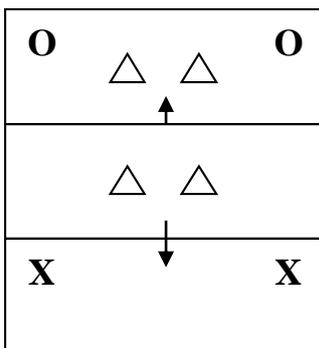


Superficie: 6 x 6

Dos contra dos

Pase – recepción, desplazamiento y control.

2 X1

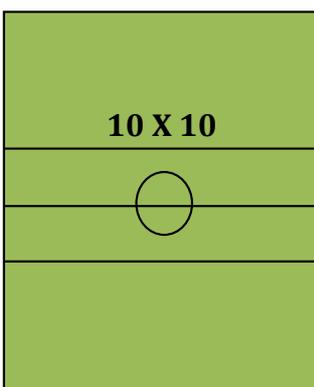


Superficie: 10 x 22

Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno)

Organización: Un equipo contra 2 en la zona A en la zona B los otros 2 y en la zona 3 el otro equipo.

Regla: En la zona A si el equipo poseedor logra hacer 8 toques cambia de frente a la zona C y van a presionar los 2 de la zona B. el jugador que es interceptado el balón o lo pone afuera o da más toques de lo permitido cambia de tarea el y su equipo.



Superficie: toda la cancha

Jugadores: 20 (10 x 10)

Organización: 3 zonas A, B, C

Regla: En las zonas A y C se juega libre y en la zona B se juega a un toque.

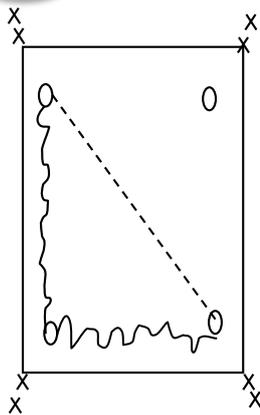


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

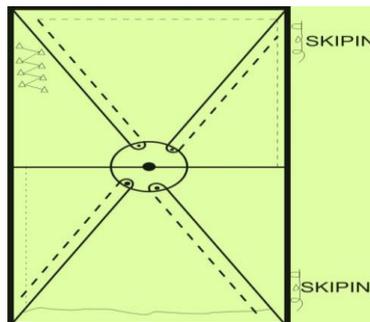
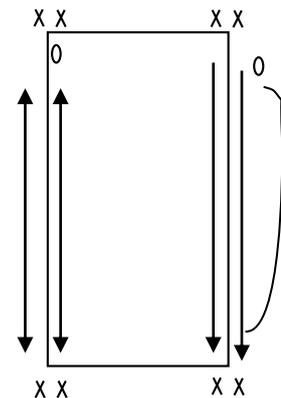
FECHA: Lunes 08-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la capacidad aeróbica, anaeróbica.	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua con balón + Fundamentos, espacio reducido, fútbol condicionado.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito con las manos y pelota medicinal + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	15' Técnica
A3 = 156 - 168 P/m	30' de carrera continua (C.C)
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	10' intervalos
A5r = 180 - + P/m	30' Espacio reducido
A6 = No tiene P/m	



20' Torito con las manos y pelota medicinal+ Calentamiento



Fundamentos
 Dominio-pase.
 Recepción- conducción-
 cabeceo- remate- etc.

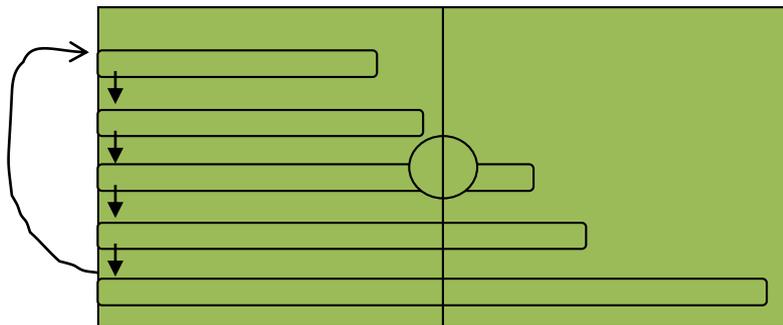


Squipin + trote + Alargue + trote +
 zigzag + trote

Siguiendo el orden establecido.

A4

Mejoramiento de la resistencia anaeróbica.



Intervalos

20m ida y vuelta 40

40m ida y vuelta 80

60m ida y vuelta 120

80m ida y vuelta 160

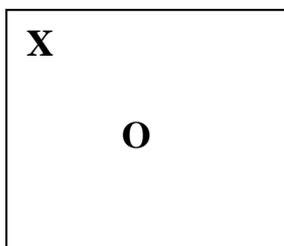
100m ida y vuelta 200

600mts

2 Repeticiones:

A5

Espacio reducido



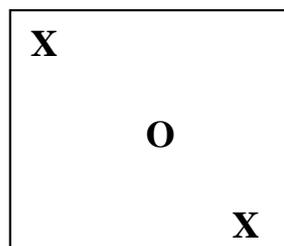
1 x 1

Superficie: 6 x 6m.

Jugadores: 2

Organización: 1 contra 1

Regla:



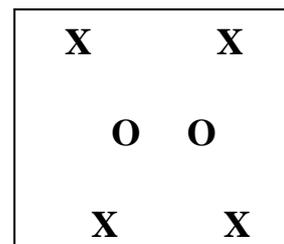
2 x 1

Superficie: 6 x 6m.

Jugadores: 3

Organización: 2 contra 1

Regla: Se juega máximo a 2 toques

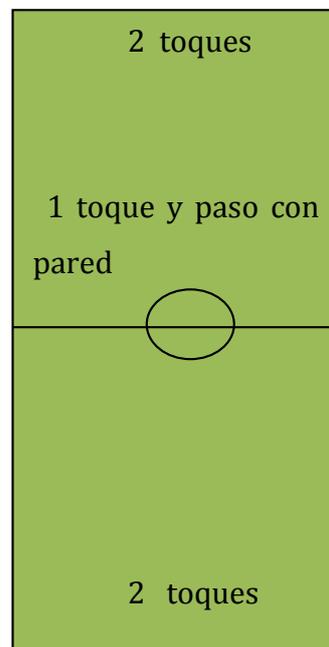


Superficie: 8 x 8m.

Jugadores: 6

Organización: 4 contra 2

Regla: Se juega máximo a 2 toques



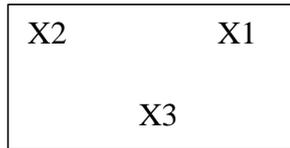


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Martes 09-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Aumentar la capacidad aeróbica, técnica individual y colectiva.	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua con o sin balón conducción, pase, pared, dominio, espacio reducido.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Juego 3x1 + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' Fundamentos
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	30' Trote + alargues.
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido y fútbol 4 Equipos de 9x9.
A6 = No tiene P/m	

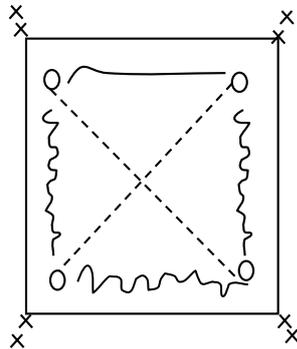


15' Juego recorte 3x1 + Calentamiento



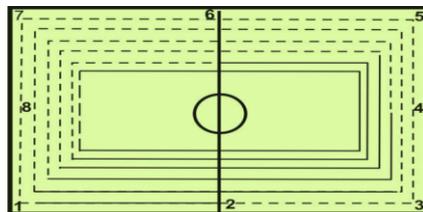
Contando los pases.

20' Fundamentos



Trabajo de fundamentos dominio, pase, recepción, conducción, cabeceo, pared, etc.

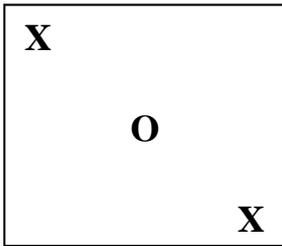
Ejercicio para mejorar la potencia aeróbica.



Alarga del 1 al 2 y tota al 8

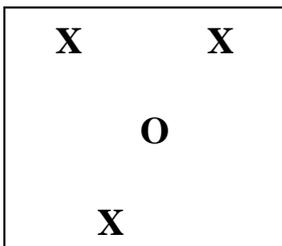
- Alarga del 1 al 3 y tota al 8
- Alarga del 1 al 4 y tota al 8
- Alarga del 1 al 5 y tota al 8
- Alarga del 1 al 6 y tota al 8
- Alarga del 1 al 7 y tota al 8
- Alarga del 1 al 8

A5



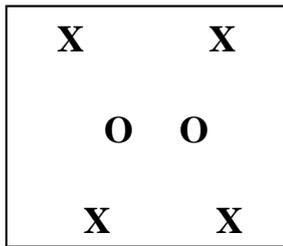
2 x 1

Superficie: 6 x 6m.
Jugadores: 3 (2x 1)
Organización: 2 contra 1
Regla: Se juega máximo a 2 toques



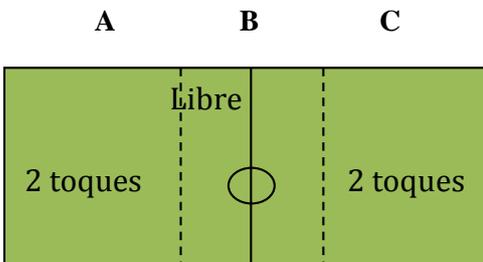
3 x 1

Superficie: 8 x 8m.
Jugadores: 4
Organización: 3 contra 1
Regla: Se juega máximo a 2 toques



4 X 2

Superficie: 8 x 8m.
Jugadores: 6
Organización: 4 contra 2
Regla: Se juega máximo a 2 toques



Superficie: toda la cancha
Jugadores: 20 (10 x 10)
Organización: 10 contra 10
Regla: En las zonas A y C se juega a 2 toques y en la zona B se juega libre.

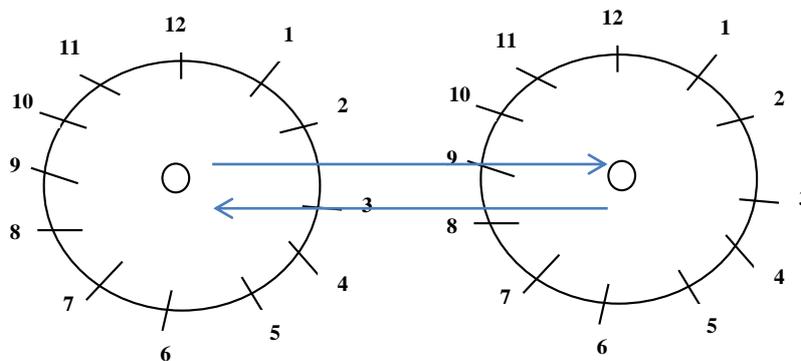


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Miércoles 10-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de resistencia + Fundamentos.	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua, intervalos, cuadrantes, espacio reducido.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Doble -Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' pase y desplazamiento
A3 = 156 - 168 P/m	20' Cuadrantes
A4 = 168 - 180 P/m	10 Intervalos
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido y fútbol
A6 = No tiene P/m	



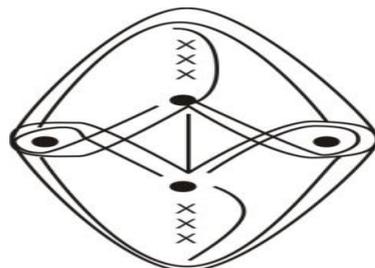
Doble Torito + Calentamiento



El #1 de cada círculo, quita en el círculo contrario y así

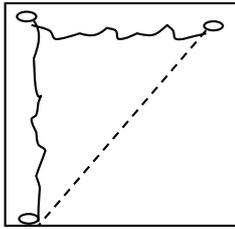


Pase y desplazamiento



A determinada señal ejecutar la secuencia.

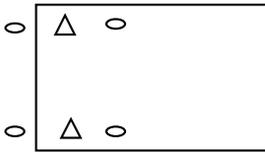
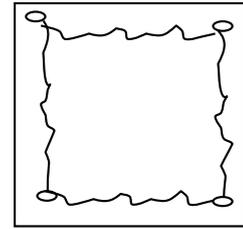
A3



Conducción + trote

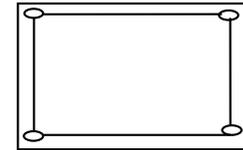
Conducción + pared

Conducción + dominio

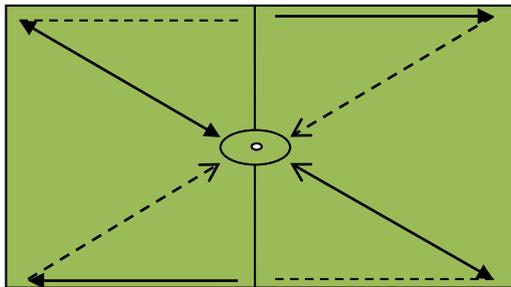


Técnica entre 4

Pase con 4 balones



A4

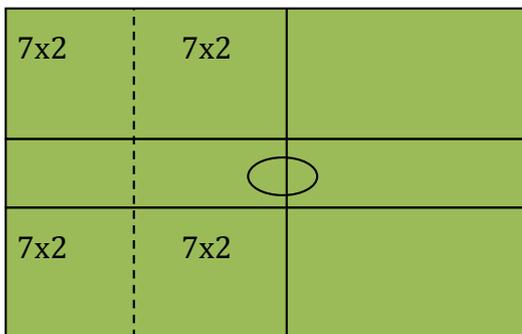


Ejercicio para mejorar la resistencia aeróbica.

Trote + Alargue



A5



4 canchas

7 x 2

Posesión del balón + técnica colectiva.

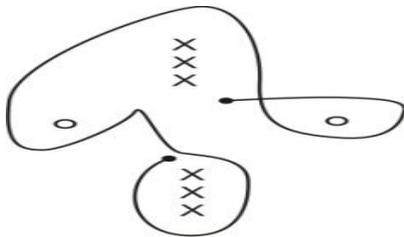


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Jueves 11-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la capacidad aeróbica, anaeróbica + Fundamentos.	HORA: 10:00
TRABAJO: Resistencia a la velocidad + potencia + dominio, pase, recepción, espacio red. F.c.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Conducción del balón + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	15' Técnica pase y desplazamiento 10' de ejercicios: abdominales, flexiones de brazos y lumbares.
A3 = 156 - 168 P/m	20' trote suave con y sin balón en triángulos .
A4 = 168 - 180 P/m	15' Espacio reducido
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	20' Fútbol condicionado.
A6 = No tiene P/m	



20' Torito Conducción del balón por toda la cancha con las diferentes partes del pie.+ Calentamiento



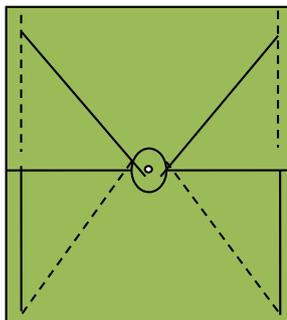
Abdominales



Flexiones de brazos

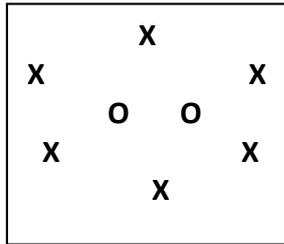


Lumbares



Trote suave con y sin balón en triángulos , para mejorar la técnica individual.

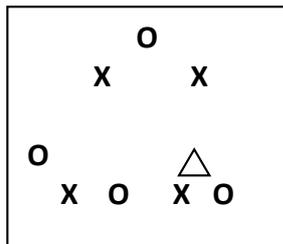
A4



Superficie: 9 x 9

Organización: 6 contra 2

Regla: Los 4 de los lados a 2 toques y los 2 restantes a 1 toque.



4 X 4 +1

Superficie: 20 x 20m.

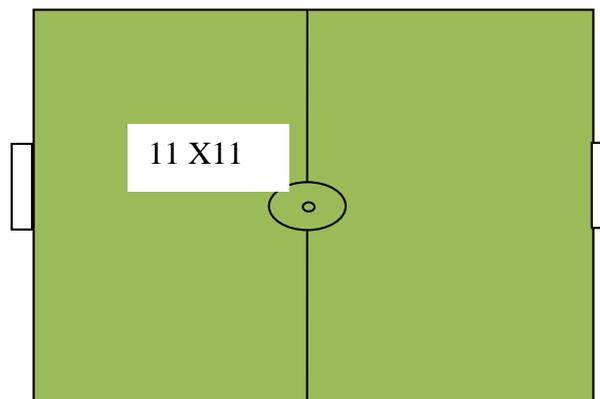
Jugadores: 9 (4X4y Comodín)

Organización: Los 2 equipos y el comodín dentro del Área.

Tarea: 1 equipo + pirot conservan el balón el otro quita.

Reglas: máximo 2 toques si pierde intercambian tarea.

A5



Los jugadores de un equipo juegan a un toque en la cancha propia y en la cancha del rival libre, el otro equipo juega a dos toques en la propia cancha y libre en la del rival.

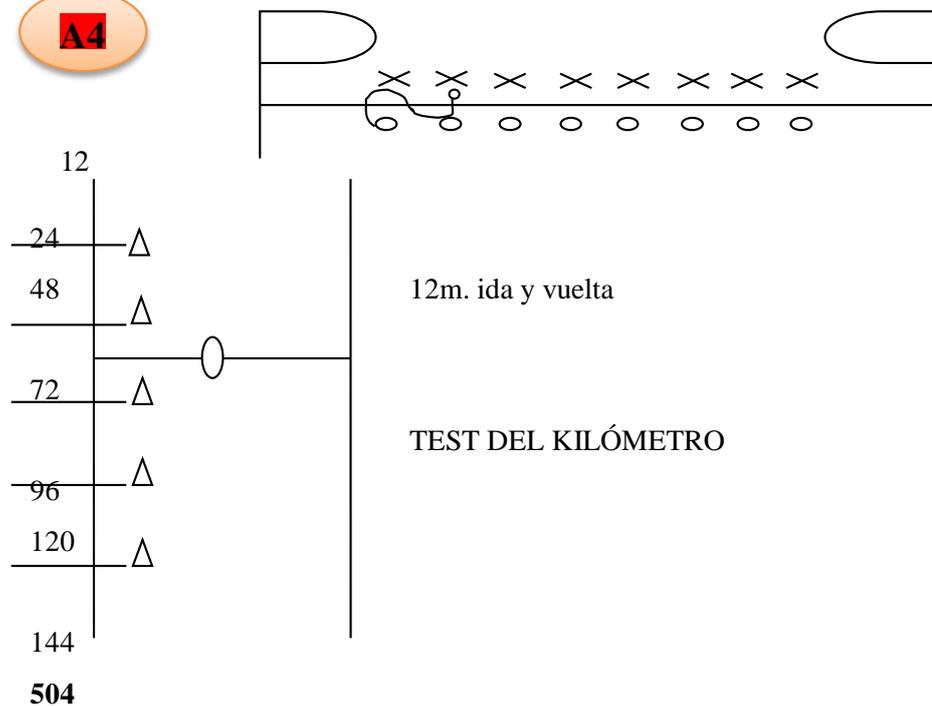
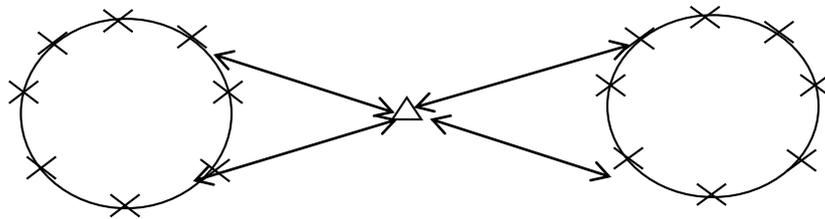


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Viernes 12-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Aumentar las capacidades de resistencia.	HORA: 09:00
TRABAJO: Carreras continuas –Intervalos, saltos - Espacio reducido- Fútbol condicionado.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Técnica grupal + saltos
A4 = 168 - 180 P/m	30' Test del Kilometro
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Fútbol espacio reducido
A6 = No tiene P/m	10' Coordinación +velocidad



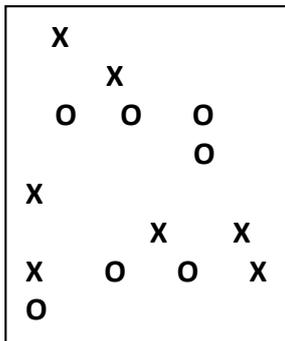
Quitar el balón en el círculo contrario, regresa si lo logra y envía al otro que sigue, así hasta terminar todos los jugadores.



A5

Espacio reducido

Superficie: 40 x 40m.



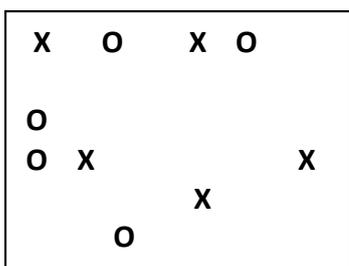
Jugadores: 18 (2equipos de 9 jugadores cada uno)

Organización: Los 2 equipos juegan por dentro del área acortada.

Tarea: Un equipo juega para conservar el balón, el otro juega para intentar interceptarlo o tocarlo.

Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. El jugador que cometa 2 errores por los que su equipo pierda el balón tiene que colocarse en una zona de apoyo por fuera del área acortada y jugará a un solo toque. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan, tocan o la echan fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos entonces se intercambia la tarea. El Equipo que de 20 toques seguidos al balón se anota un tanto.

5 x 5 en 2 Áreas



Superficie: 40 X 28m dividido en 2 zonas

Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores)

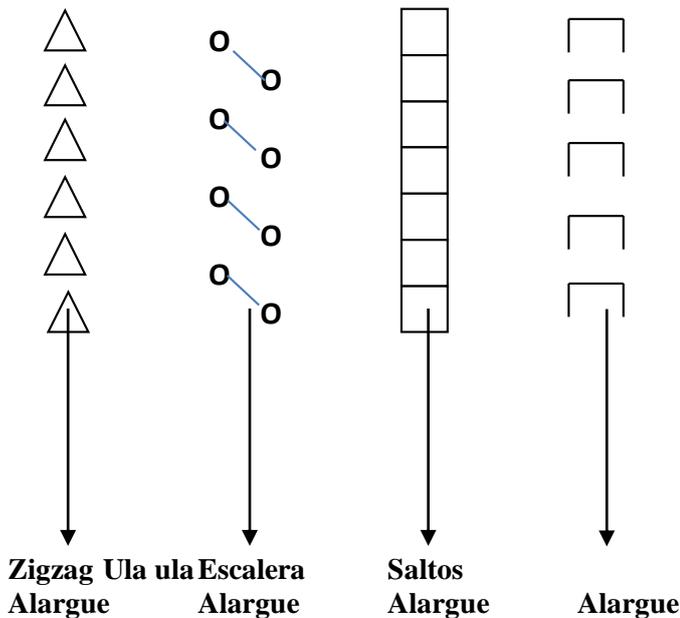
Organización: Los 2 equipos se colocan dentro

Tarea: Un equipo juega para conservar el balón, contra el otro equipo intentará interceptar o tocar el balón.

Reglas: En una de las zonas se juega a 2 toques como máximo en la otra a uno solo. El equipo que pierde el balón lo echa fuera o si un jugador suyo da más toques de los permitidos intercambiara tarea con el rival.

A6

Coordinación + velocidad



Coordinaciones: La recepción se la realiza caminando hasta llegar al lugar de inicio.

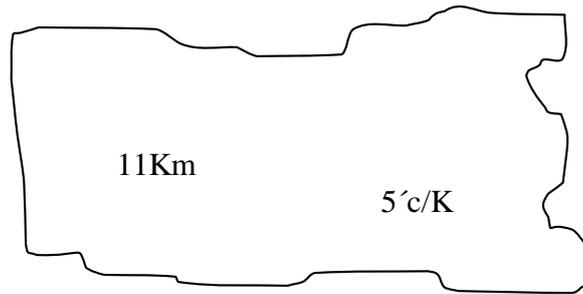


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Lunes 15-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica	HORA: 09:00
TRABAJO: CROOS COUNTRY, Tenis fútbol	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	35' Fútbol tenis
A5p = 180 - + P/m	55' CROOS COUNTRY
A5r = 180 - + P/m	
A6 = No tiene P/m	



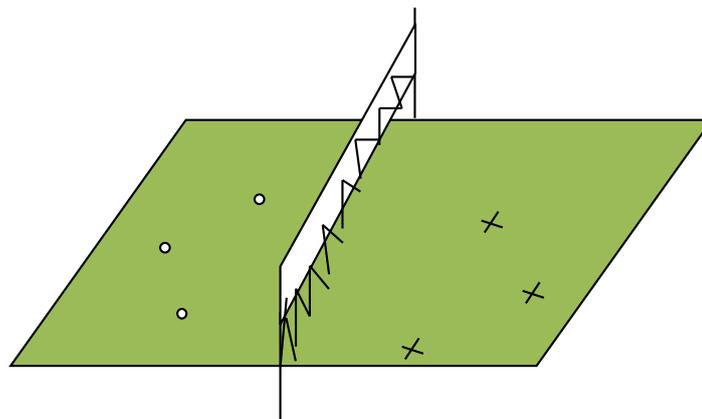
Cuenta toques 11x11 en la ½ de la cancha + Calentamiento.



Carrera
 continúa
 alrededor de la
 pista, cada km.
 el jugador
 debe hacerlo a
 5 min. Hasta
 llegar a los
 11km. Total



Tenis fútbol



Se juega 3, 4,
 5, 6 jugadores
 en una cancha
 de cualquier
 dimensión,

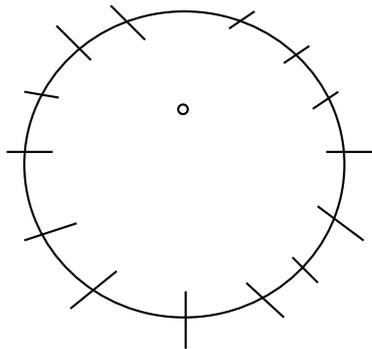


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

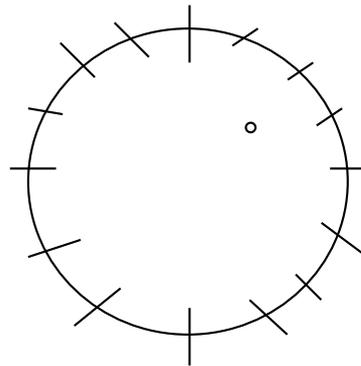
FECHA: Martes 16-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica – Fuerza.	HORA: 09:00
TRABAJO: Multi saltos - Espacio reducido - Fútbol condicionado.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	30' Técnica + Saltos (100)
A5r = 180 - + P/m	30' Espacio reducido 30' Futbol condicionado
A6 = No tiene P/m	10' piques y ejercicios



Calentamiento



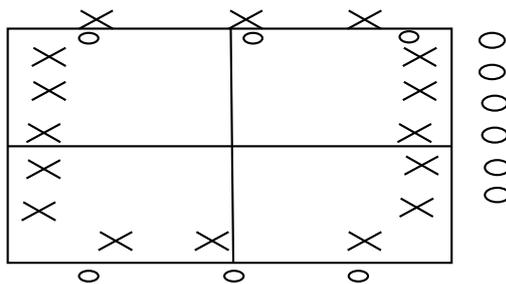
2 Grupos



El #1 de cada círculo, quita en el círculo contrario y así sucesivamente

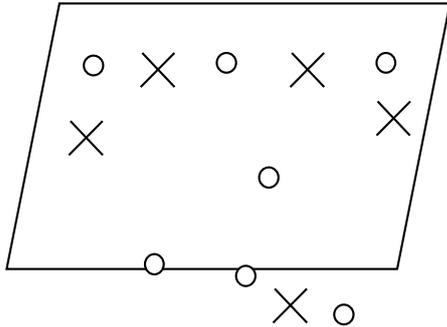


Saltos (100)



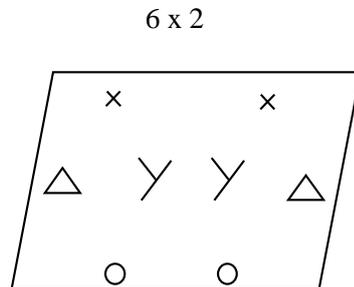
A5

20' Fútbol Condicionado



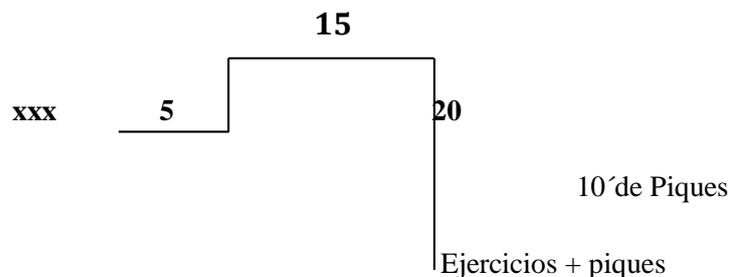
Superficie: 30 x 40
Jugadores: 20 (2 equipos de 10)
Organización: Los 2 equipos se colocan dentro del área.
Tarea: un equipo juega a conservar el balón y el otro a interceptar o tocarlo.
Reglas: Se juega a 2 toques como máximo si el contrario intercepta toca el balón, si un jugador da más toques permitidos o lo echa afuera entonces hay intercambio de tareas.

20' Espacio Reducido



Superficie: 8 x 16m
Jugadores: 8 (divididos en 4 parejas)
Organización: 3 parejas se distribuyen por fuera y la otra dentro.
Tarea: los de afuera juegan a mantener el balón y la de adentro intentará interceptarlo o atacarlo.
Reglas: Se entra y sale del rondo por parejas. Las parejas de los lados largos 2 toques y los de los cortos a 1.

A6



Los jugadores hacen un sprint o pique en la forma que indica la figura.



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Miércoles 17-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua +Intervalos circuito, futbol condicionado.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento en parejas
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	10' carrera continúa sin balón., 20' Cuadrantes
A4 = 168 - 180 P/m	30' Circuito, sprint, trote, zigzag
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	30' Futbol condicionado 3 equipos
A6 = No tiene P/m	



Torito en parejas + calentamiento en parejas

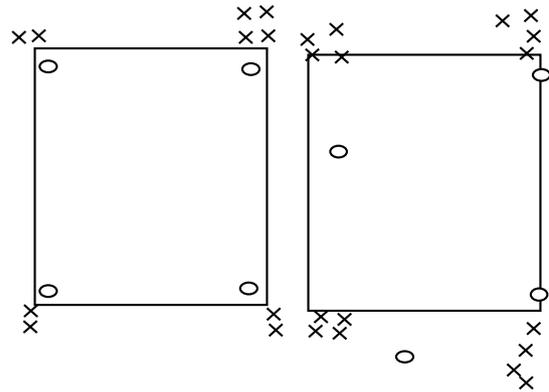
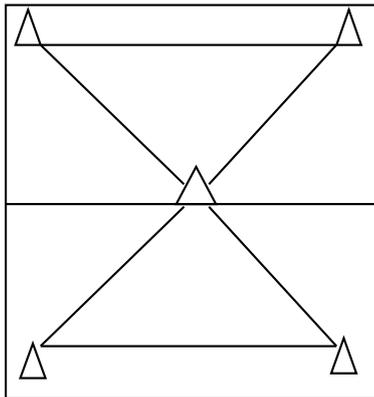


Se lo realiza igual que el torito normal solo que es en parejas



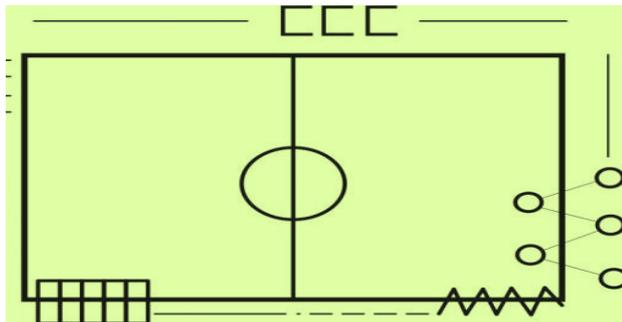
C.C. Sin Balón

Cuadrantes



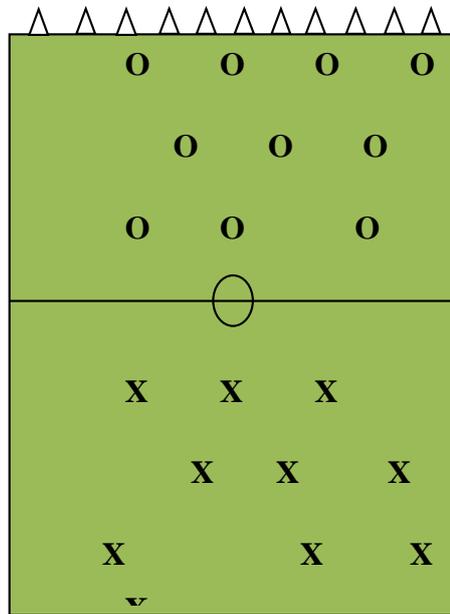
Trabajo en circuito para mejorar la fuerza y resistencia

- Circuito:
- Squipin
 - Alargue
 - Trote
 - Zigzag
 - Alargue
 - Trote
 - Ula ula
 - Alargue
 - Trote
 - Vallas
 - Alargue





Fútbol condicionado



Juegan dos equipos a dos toques, tratando de conseguir el gol, el equipo que lo logra sigue jugando, el equipo que recibe el gol es reemplazado por otro equipo que esta fuera, así hasta cumplir el tiempo planificado.



CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

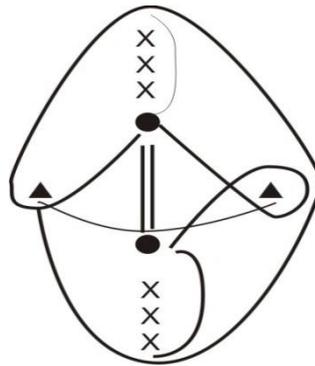
FECHA: Jueves 18-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la capacidad aeróbica y anaeróbica.	HORA: 10:00
TRABAJO: Técnico a un solo toque resistencia a la velocidad, espacio reducido.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' Trabajo técnico, a un solo toque.
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	20' Resistencia a la velocidad
A5r = 180 - + P/m	20' Espacio Reducido 20' Fútbol Condicionado
A6 = No tiene P/m	10 coordinación + velocidad



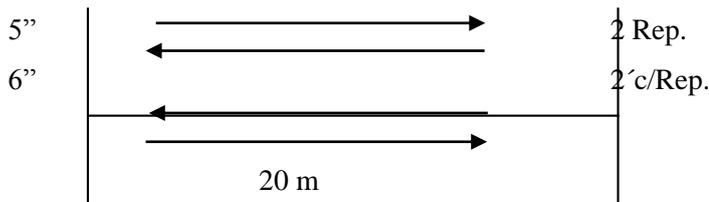
Torito + Calentamiento



Trabajo técnico



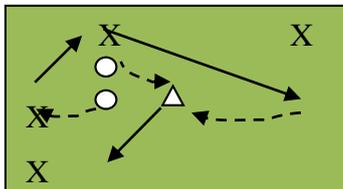
Ejercicio para mejorar el pase, los jugadores en columnas frente a frente, realizan el pase y se ubican atrás, después de realizar una carrera por el obstáculo.



Ejercicio para el control del VO2 max: consiste en recorrer la distancia de 20 m. ida y vuelta hasta completar 2 min.

A5

Espacio reducido



6 x2 + 1

Superficie: 10 x 20m.

Jugadores: 9 (4X4y Comodín)

Organización: 2 parejas en los costados largos 1 pareja en los cortos la otra y el comodín dentro.

Tarea: Las parejas de afuera y el comodín conservan el balón, la de dentro intercepto el mismo.

Reglas: Los jugadores de los lados largos a 2 toques los de los cortos 1 toque.

Superficie: Toda la cancha

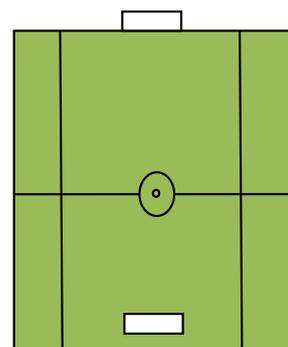
Jugadores: 22 jugadores

Organización: 11 contra 11

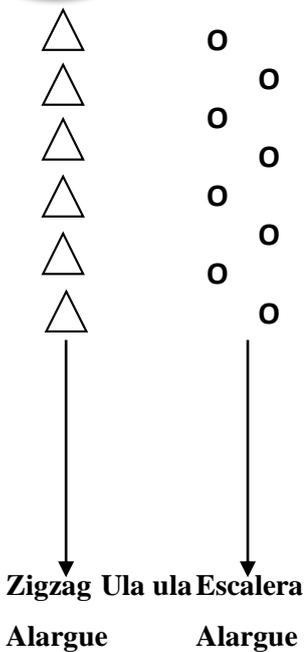
Regla: Con bandas para centrar.

Fútbol condicionado

11 X11



A6



La recuperación se la realiza caminando hasta llegar al lugar de



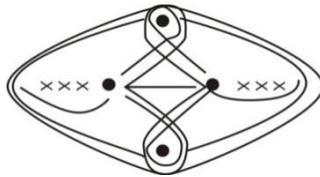
CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

FECHA: Viernes 19-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza en el tren superior e inferior.	HORA: 10:00
TRABAJO: Multisaltos pesas- espacio reducido- fútbol condicionado.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' Trabajo técnico, a ras de piso y en altura
A3 = 156 - 168 P/m	20' Carrera continua con balón
A4 = 168 - 180 P/m	30' de Intervalos
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	20' Espacio Reducido 20' Fútbol Condicionado
A6 = No tiene P/m	

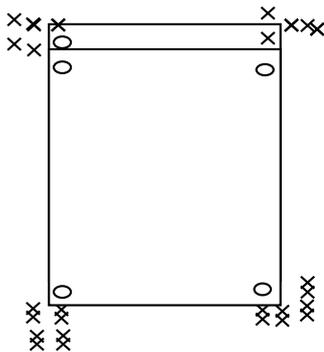


Torito + Calentamiento

20 jugadores en círculo, tres jugadores quitan



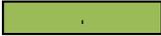
Trabajo técnico de los pases.



Carrera continua con balón para manejar la conducción, pase y la pared

A4

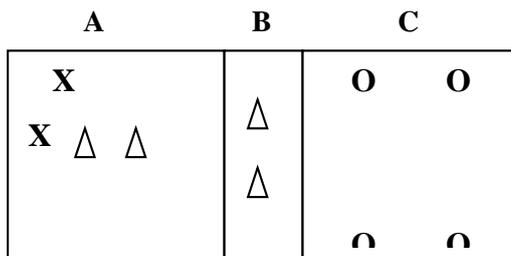
Intervalos

25m 	4R 100
50m 	4R 200
75m 	4R 300
100m 	4R 400

1.000 mts

Ejercicio para mejorar la Resistencia anaeróbica, se realiza en forma escalonada, 6 jugadores realizan las 4 Rep. de 25 m. otros 6 de 50 y a así.

A5



Superficie: 10x20 dividida en 3 zonas

0m, B2x10m, y C9x10m

Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores)

Tarea: Si los jugadores de A le hacen 8 toques cambian a los jugadores de la zona B y pasan a quitar los 2 jugadores de la zona B se juega máximo a 2 toques, cada toque 8 toques es 1 punto.

Fútbol condicionado

A un solo toque en su propia cancha,
libre en la otra



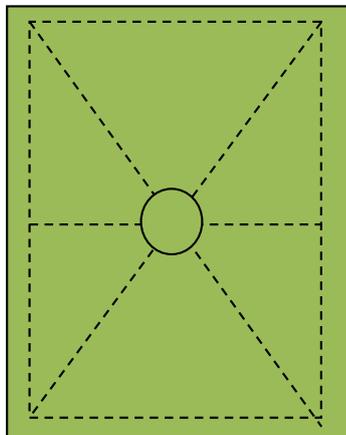


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Lunes 22-02-16		LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia+ fundamentos y espacio reducido.		HORA: 09:00
TRABAJO: Carrera continua mejorar la técnica y espacio reducido.		
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento	
A2 = 144 - 156 P/m		
A3 = 156 - 168 P/m	40' Carrera Continua	
A4 = 168 - 180 P/m	20' de Intervalos	
A5p = 180 - + P/m		
A5r = 180 - + P/m	40' Espacio reducido	
A6 = No tiene P/m		



Torito + Calentamiento. Con variante se juega con el pie inhábil.
Carrera continua.



Unos trotan en L

Otros trotan en V

Otros Dominan



Intervalos. Carrera continúa.

20

40

60

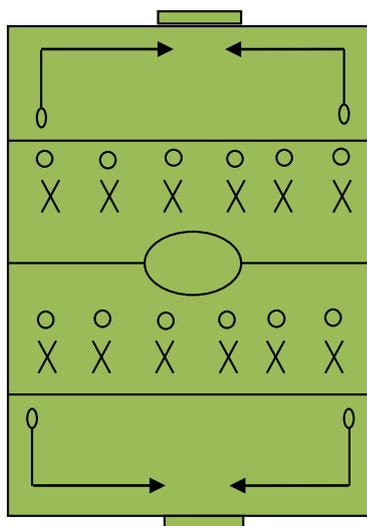
3 Repeticiones

80

100



Espacio reducido



6 contra 6 y centros o una portería
igual 6 contra 6 y centros en la otra
portería se puede jugar 1 o 2 toques.

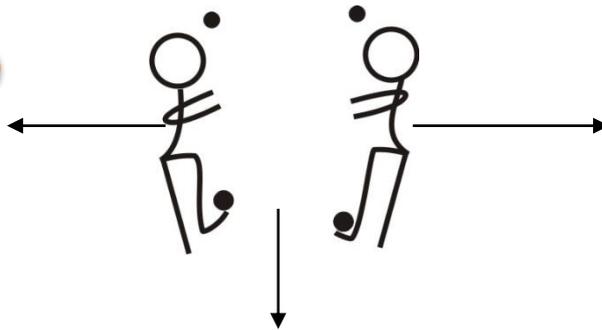


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

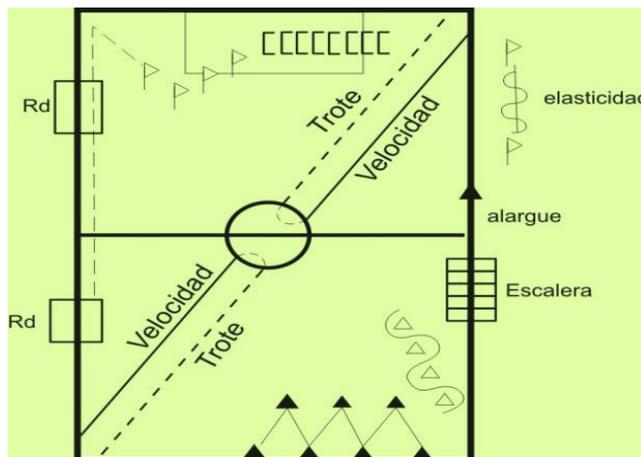
FECHA: Martes 23-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos,	HORA: 09:00
TRABAJO: Técnica en parejas – multisaltos-zigzag- espacio reducido- fútbol comprobativo.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Técnica en parejas -> dominio, pase, Rep., cabeceo
A4 = 168 - 180 P/m	30' de Intervalos
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	30' Espacio reducido 30' Fútbol comprobativo.
A6 = No tiene P/m	10' Sprint



Torito + Calentamiento. Con una condición que cada jugador realice dos toques



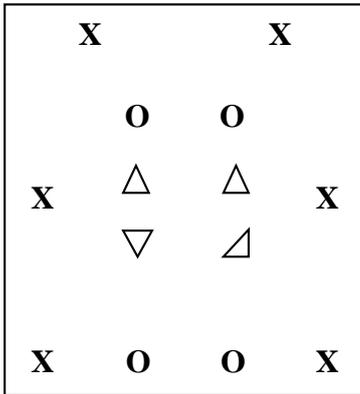
Mejorar los fundamentos técnicos en pareja en el propio puesto y con desplazamiento



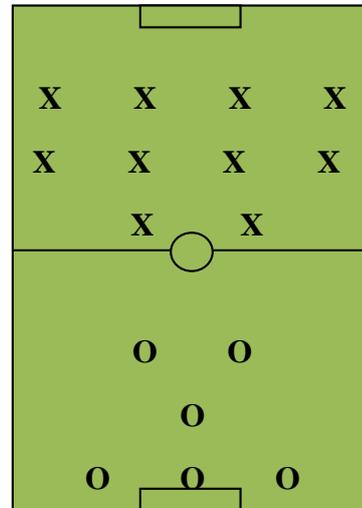
Circuito para mejorar todas las capacidades físicas siguiendo el esquema.



Espacio reducido



Fútbol comprobativo 11 contra 11



Fútbol para dejar listo el equipo para el partido.

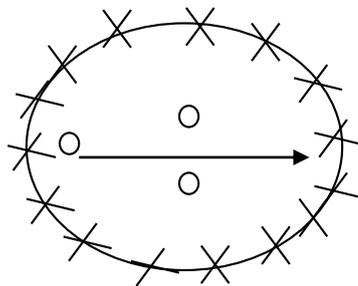


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

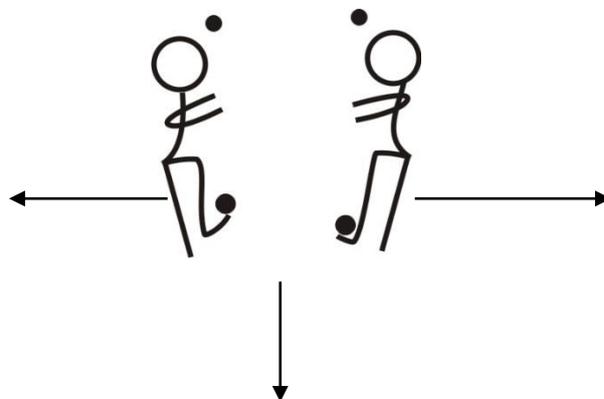
FECHA: Miércoles 24-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza absoluta + fundamentos.	HORA: 09:00
TRABAJO: Técnica en parejas – multisaltos-zigzag- espacio reducido- fútbol comprobativo.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Técnica en parejas -> dominio, pase, Rep., cabeceo
A4 = 168 - 180 P/m	30' de Intervalos
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	30' Espacio reducido 30' Fútbol comprobativo.
A6 = No tiene P/m	10' Sprint



Torito + Calentamiento. Veinte quitan tres jugadores.



Técnica en parejas -> dominio, pase, Rep., cabeceo

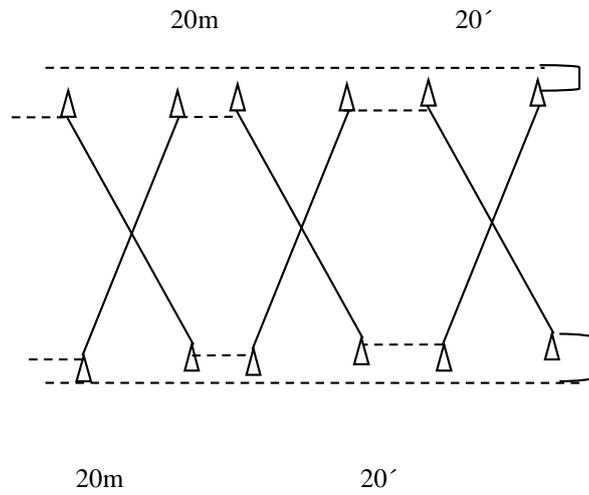


Ejercicio para para mejorar los fundamentos técnicos en el propio puesto y con desplazamiento.

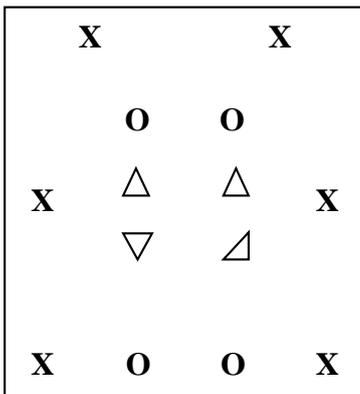


Intervalos.

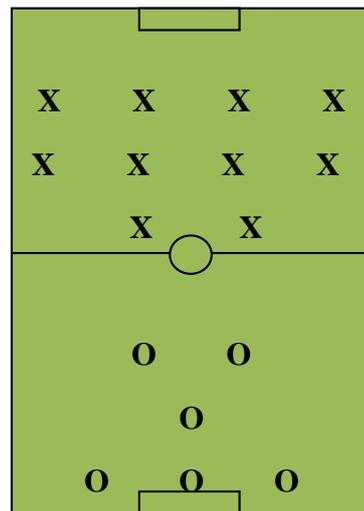
10 Rep.



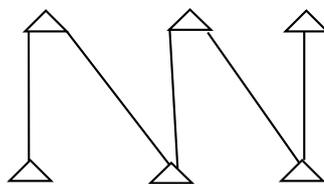
Espacio Reducido



Fútbol Comprobativo 11 contra 11



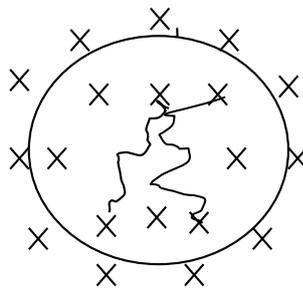
Sprint cortos 5-10 m de distancia entre cada cono.



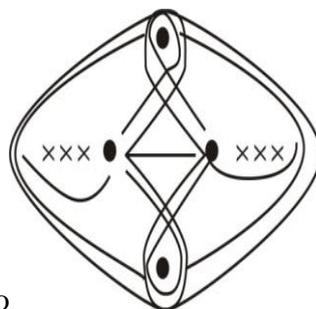


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Jueves 25-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza absoluta - Técnica	HORA: 10:00
TRABAJO: Circuitos, fundamentos, espacio reducido - Fútbol comprobativo.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	20' Trabajo técnico, a ras de piso y en altura
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5P = 180 - + P/m	30' multisaltos + alargue + trote
A5r = 180 - + P/m	20' Espacio reducido 20' Fútbol comprobativo
A6 = No tiene P/m	10' coordinación y velocidad



Ejercicio para mejorar la conducción y el pase de los jugadores que están dentro tratan de quitar, al momento que el profesor da una orden se cambian.



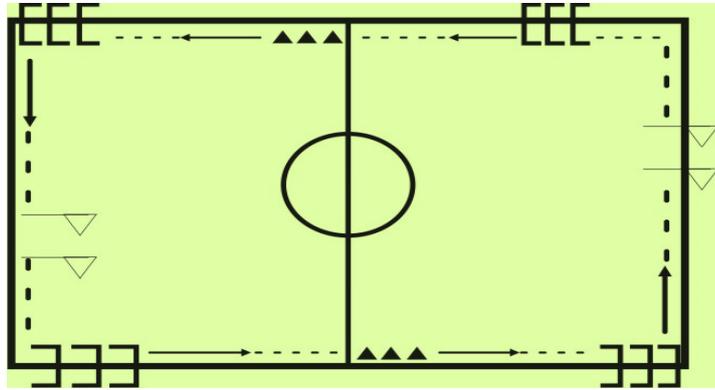
Trabajo

técnico

Trabajo para mejorar el toque con desplazamiento

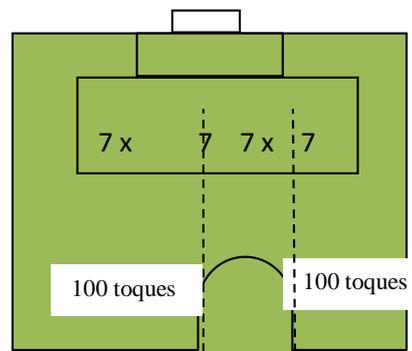


Multisaltos + alargue + trote



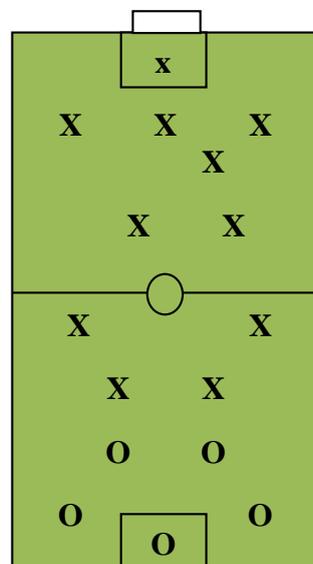
Espacio reducido

Cuenta toques



Fútbol comprobativo.

11x 11





**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

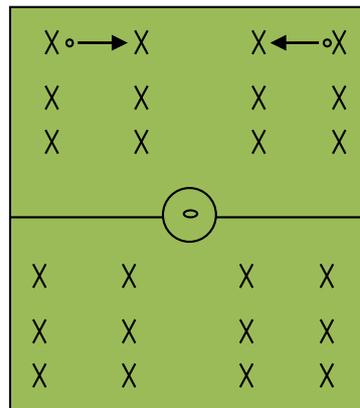
FECHA: Viernes 26-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Manejar la fuerza relativa – Fundamentos + Técnica - Táctica	HORA: 10:00
TRABAJO: Multisaltos, Alargues- Trote Dominio, Espacio Reducido, Fútbol Comprobativo.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Técn grupal con desplazamientos. 10' Coordinación + velocidad
A4 = 168 - 180 P/m	30' Circuito salto-alargue trote.
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	40' Fútbol comprobativo .
A6 = No tiene P/m	



Torito + Calentamiento, con la condición que los jugadores que tocan el balón tienen que sentarse.



Técnica grupal



Dominio

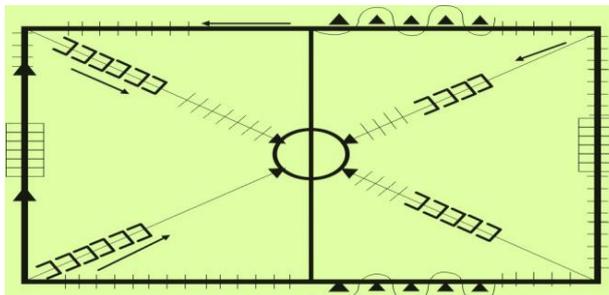
Conducción

Pase Recepción

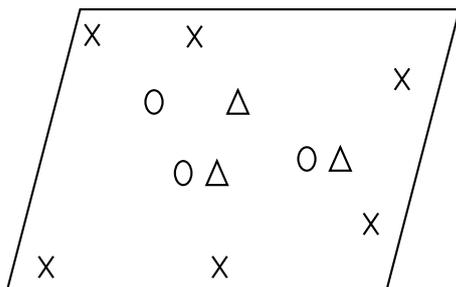
Cabeceo



Circuito salto-alargue trote



A5



6 x3 + 3

Superficie: 15x20

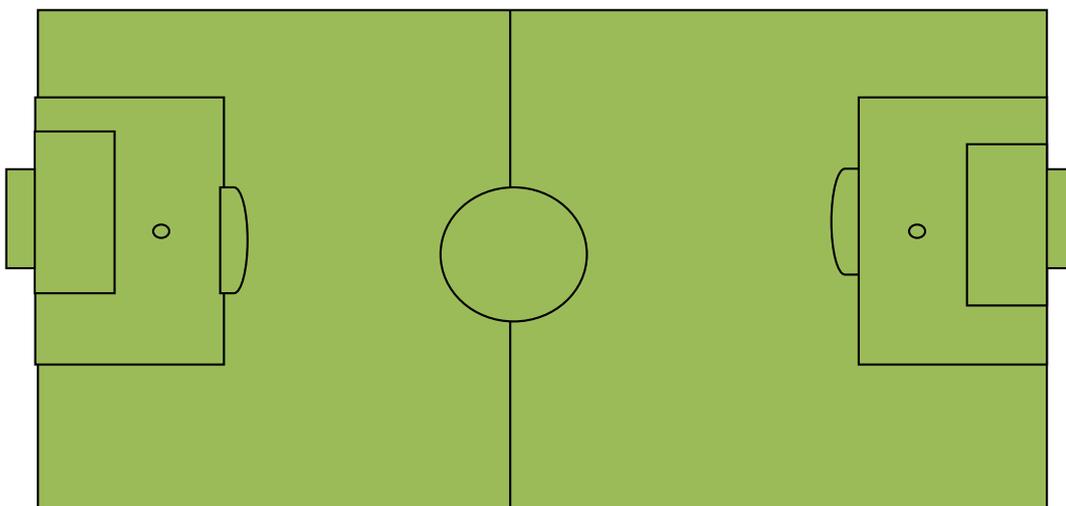
Jugadores: 12 (4 tríos)

Organización: 2 tríos se distribuyen alrededor del área acotada los otros 2 tríos se colocan por dentro les distinguimos con petos.

Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón uno de los tríos juega de apoyo (pivotes) y el otro trío (recuperadores) juega para interceptar el balón.

Reglas: Se juega como máximo a 2 toques, cuando a un jugador en posesión del balón, se lo intercepta lo echa fuera o da más toques de los permitidos, entonces el y su trío cambia tarea con el que estaba recuperado.

Fútbol comprobativo



11

11

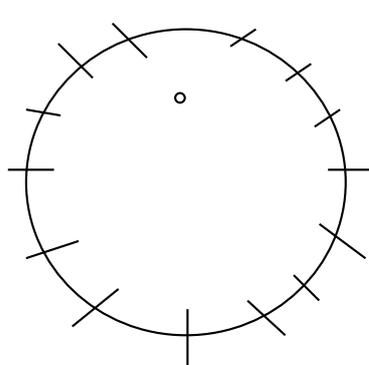


CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA

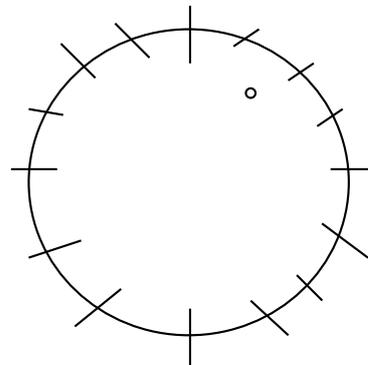
FECHA: Lunes 29-02-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la resistencia a la velocidad, potencia.	HORA: 10:00
TRABAJO: Carrera continua, intervalos, multisaltos, espacio reducido	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Coordinación + velocidad.
A4 = 168 - 180 P/m	30' Saltos + alargue
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido
A6 = No tiene P/m	



Calentamiento



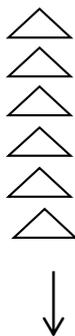
2 Grupos



Torito con condición de que quiten en el círculo contrario todos los jugadores.



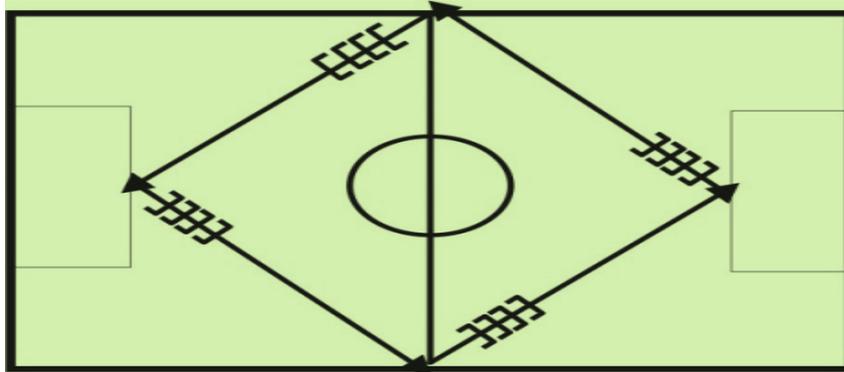
Coordinación + velocidad.



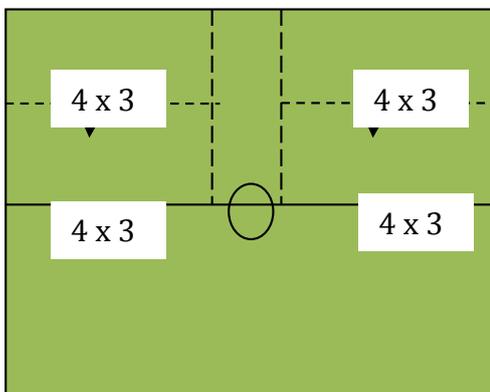


A4 Saltos + alargue

Saltos más velocidad y trote, para mejorar la potencia.



A5 Espacio reducido



$$4 \times 3 = 10$$

$$7 \times 7 = 10$$

$$14 \times 14 = 5$$

25'

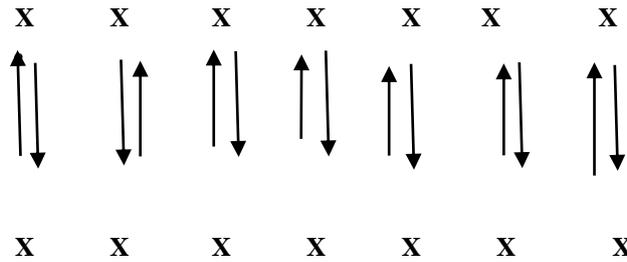


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

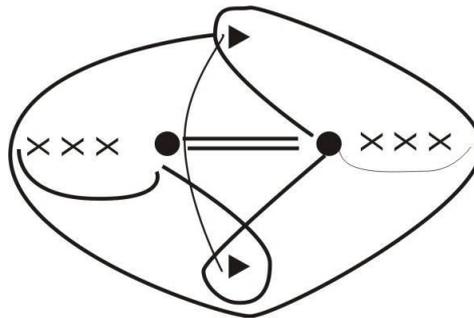
FECHA: Martes 01-03-16		LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar y mantener las capacidades ya ganadas.		HORA: 10:00
TRABAJO: Resistencia aeróbica anaeróbica + Fundamentos		
A1 = 132 - 144 P/m	20' Calentamiento con balón en parejas	
A2 = 144 - 156 P/m	20' Trabajo técnico, a ras de piso y en altura	
A3 = 156 - 168 P/m		
A4 = 168 - 180 P/m		
A5p = 180 - + P/m	40' Circuito	
A5r = 180 - + P/m	20' Fútbol condicionado mantenimiento 10 x 10 normal.	
A6 = No tiene P/m		



Calentamiento con balón en parejas



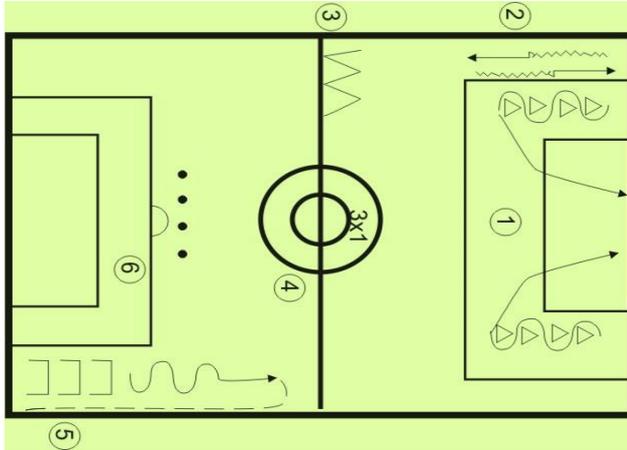
Ejercicio para mejorar el pase a ras y media altura





Circuito.

Grupo de 4 Jugadores



6 estaciones x 2 T x 1 D. 3 x 6 = 18

2 Repeticiones 36' + 4' de flexibilidad

Conducción + auto pase remate y cambio

Conducción lenta, alargue y regreso

3. Zigzag cabeceo

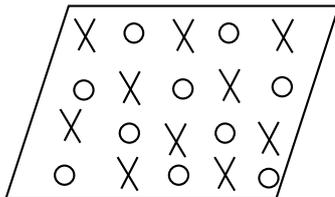
3 contra 1

Salto zigzag alargue

Remate 4 balones cada uno con giro



Fútbol condicionado mantenimiento 10 x 10 normal.



Superficie: 40 X 25m

Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)

Organización: todos los jugadores se colocan por dentro del área acatada.

Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y el otro juega a intentar interceptarlo, y tocarlo.

Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo que tiene el balón pierde lo echa afuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos, cambia tarea con el otro equipo.



**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Miércoles 02-03-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Mejorar la técnica-y mantener las capacidades ganadas.	HORA: 10:00
TRABAJO: Dominio – Conducción – Remate- Pase- Recepción- Espacio reducido	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	20' Trabajo en fundamentos
A4 = 168 - 180 P/m	20' Cuadrantes
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	50' Espacio reducido
A6 = No tiene P/m	10' Velocidad de reacción

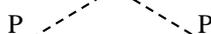
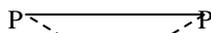


A1 Torito + calentamiento, con condición que el jugador que topa el balón tiene que cambiarse de puesto



Fundamentos

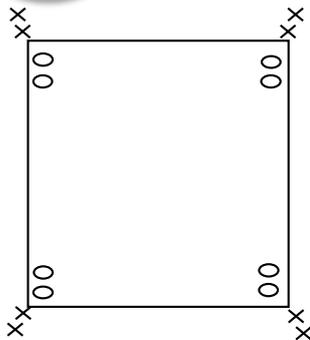
Trabajo en fundamentos



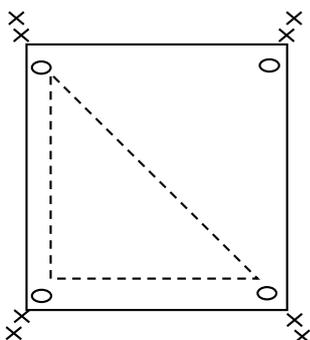
conducción, pase, recepción, remate, etc.



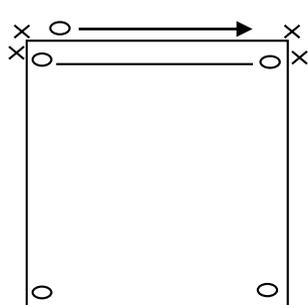
Cuadrantes



Espacio reducido

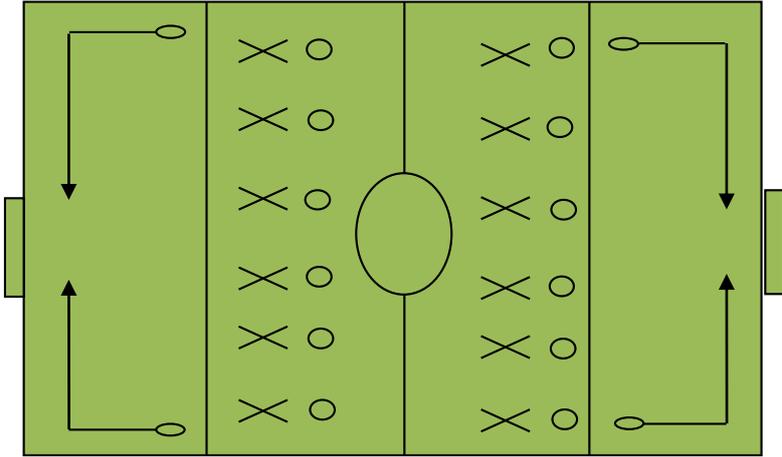


Conducción Pared



Pase recepción Pase

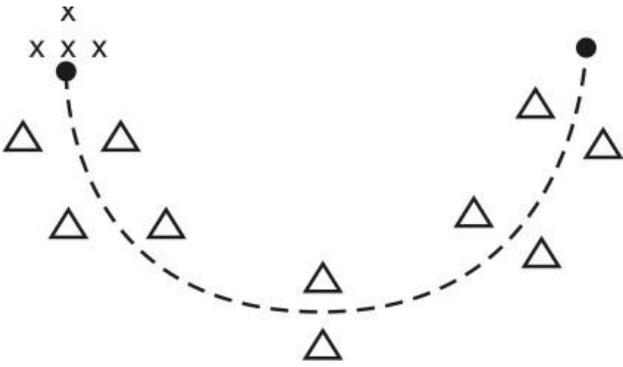
A5R



6 contra 6 y centros o una portería
igual 6 contra 6 y centros en la otra
portería se puede jugar a 1 o 2 toques.

A6

Velocidad de reacción



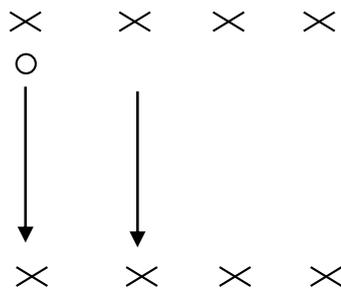


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Jueves 03-03-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Dejar lista el equipo para el primer partido.	HORA: 10:00
TRABAJO: Espacio reducido, fútbol comprobativo, coordinación +velocidad.	
A1 = 132 - 144 P/m	10' Calentamiento técnico
A2 = 144 - 156 P/m	10' Trabajo técnico, a ras de piso y en altura
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	20' Espacio Reducido 60' fútbol comprobativo.
A6 = No tiene P/m	10' coordinación + velocidad



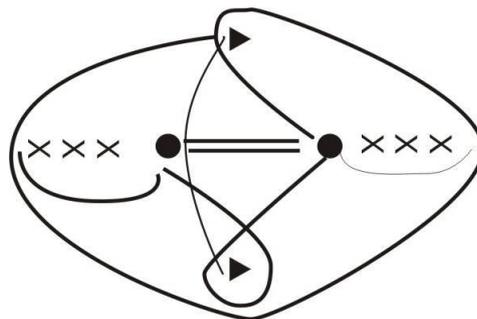
Calentamiento técnico



En parejas trabajo de técnica con balón,
pase, recepción, conducción, cabeceo.

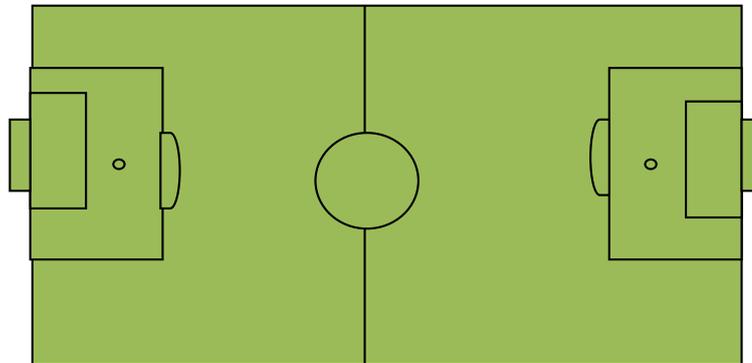


Mejoramiento de la conducción del balón



A5R

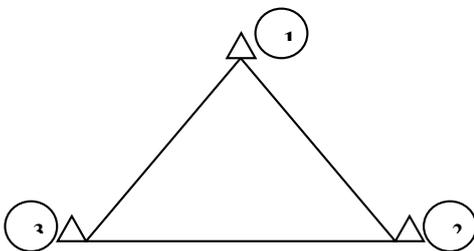
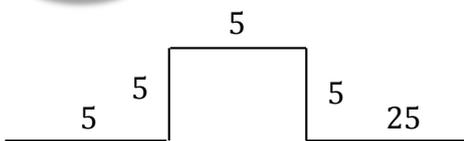
Fútbol comprobativo 11 X 11



Fútbol 11
x 11,
juego
para
evaluar el
progreso

A6

Velocidad y piques



El **1** coje al **2** el **2** al **3**
y el **3** al **1**

Juego para mejorar la coordinación, se lo realiza con balón.

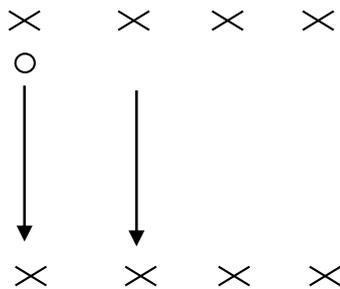


**CLUB DEPORTIVO
"UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI"
PLANIFICACIÓN DIARIA**

FECHA: Viernes 04-03-16	LUGAR: SALACHE
OBJETIVO: Dejar a punto el equipo para el partido	HORA: 10:00
TRABAJO: Funcionamiento, (Estrategia) Tenis fútbol.	
A1 = 132 - 144 P/m	20' Torito + Calentamiento
A2 = 144 - 156 P/m	
A3 = 156 - 168 P/m	
A4 = 168 - 180 P/m	
A5p = 180 - + P/m	
A5r = 180 - + P/m	60' fútbol- estrategia fútbol tenis.
A6 = No tiene P/m	10' coordinación + velocidad



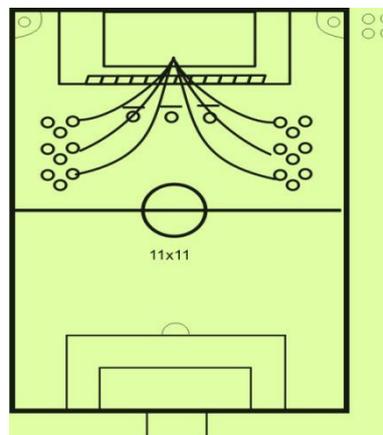
A1 Calentamiento técnico



En parejas trabajo de técnica con balón, pase, recepción, conducción, cabeceo.

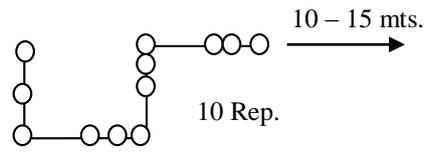


15 Fútbol
15 Estrategia
30' Fútbol Tenis





Velocidad



Skipping + Velocidad.

BIBLIOGRAFÍA.

- Altamirano, I. d. (2001). *Zonas de intensidad en el fútbol*. Recuperado el 16 de Enero de 2016, de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/7002/1/AC-ED-ESPE-047187.pdf>
- Antón, M. P. (2000). *Capacidades físicas básicas*. Recuperado el 22 de Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Canelones. (2014). *Psiconeuroinunología*, Pg, 78.
- Cano. (2010). *Modelos de Planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo Colombiana categoría A*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de Modelos de planificación: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>
- Clarke. (1967). *Condición física*. Recuperado el Enero de 2016, de La condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones”.
- Colditz, B. y. (1990). *Movimiento corporal*. Recuperado el Agosto de 2016, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Movimiento-Corporal-Es-Una-Cualidad/75504217.html>
- Cols, D. (1998). *Entrenamiento deportivo y condición*. Recuperado el Enero de 2016, de https://books.google.com.ec/books?id=PY_oAgAAQBAJ&pg=PA9&dq=Definen+la+condici%C3%B3n+f%C3%ADsica+como&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjYyqa6wNrOAhVJLyYKHboWASEQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Definen%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20como&f=false

- Coteu, B. d. (Finales del S XIX). La actividad física en el proceso de entrenamiento.
- Cuenca, V. (2013). *Guía Metodológica para Mejorar el Entrenamiento del Fútbol*. Pastaza.
- Dietrich, M. (2007). *Manual de metodología de entrenamiento deportivo*. Recuperado el Agosto de 2016, de Manual de metodología de entrenamiento deportivo: <https://books.google.com.ec/books?id=T6EuXzNMk-4C&printsec=frontcover&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFuo38udrOAhXB7SYKHdLoDA8Q6AEIKDAA#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false>
- Driscoll. (16 de Agosto de 2000). *Transformaciones de la educación en 10 años de democracia*. Recuperado el Agosto de 2016, de La pobreza y el desarrollo humano: <http://www.monografias.com/trabajos12/podes/podes.shtml>
- EFleishman. (1964). *Manual de entrenamiento básico de la condición física*. Recuperado el Enero de 2016, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20788/1/Tesis.pdf>
- Forteza. (1999), *La metodología de entrenamiento deportivo*, Don Bosco.
- Gracia. (2 de Julio de 1998). *El fútbol*. Recuperado el Agosto de 2016, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>
- Grosser, S. (1998). *El acondicionamiento físico del deportista*, EDITORIAL INDE
- Hahn. (2001). *Capacidades físicas condicionales*. EDITORIAL PAIDOTRIBO
- Harre. (1973). *Planificación deportiva*. Recuperado el Agosto de 2016, de <https://books.google.com.ec/books?id=ElZOdn7Al8C&pg=PA7&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKE>

wjinKWSvNrOAhUJMyYKHWrVD3E4ChDoAQguMAI#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false

Heart, N. (2003). *Actividad física*. Recuperado el 23 de marzo de 2016, de <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys>

Hollmann. (1973). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Recuperado el Agosto de 2016, de <https://books.google.com.ec/books?id=3TZX602fEjMC&pg=PA21&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFuo38udrOAhXB7SYKHdLoDA8Q6AEILTAB#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false>

Kaiser, C. y. (1976). *Manual metodológico de entrenamiento deportivo*. Recuperado el Agosto de 2016, de Libros, el entrenamiento del fútbol: <https://books.google.com.ec/books?id=cvi8RhEtRzUC&pg=PA210&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFuo38udrOAhXB7SYKHdLoDA8Q6AEINDAC#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false>

Karpovich. (1965). *Entrenamiento deportivo y condición*. Recuperado el Enero de 2016, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20788/1/Tesis.pdf>

Kuhn. (1962). *Paradigmas*. Recuperado el Agosto de 2016, de Metodología de la Investigación: http://es.slideshare.net/hector_recalde/mtodologa-de-la-investigac

Lanza. (2003). *La respuesta de la frecuencia cardíaca al uego del fútbol*. Recuperado el Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd66/futbol.htm>

López. (2002). *La planificación deportiva y sus componentes*, Recuperado el Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>

- Martín. B. (1976). Zonas de intesnidad en el fútbol. Recuperado el Agosto de 2016, de https://books.google.com.ec/books?id=WysCCXc_hwC&printsec=frontcover&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFuo38udrOAhXB7SYKHdLoDA8Q6AEIQzAF#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false
- Martin. (2001), Metodología del entrenamiento deportivo, EDITORIAL STADIUN.
- Rosedio, A. (2001). Zonas de entrenamiento según las pulsaciones . *Alto Rendimiento*. EDITORIAL INDE.
- Matwejew. (1965). *Entrenamiento deportivo*, EDITORIAL REUS.
- Ozolin. (1989). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Recuperado el Agosto de 2016, de <https://books.google.com.ec/books?id=1ZUNAAAAYAAJ&q=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiFuo38udrOAhXB7SYKHdLoDA8Q6AEISDAG>
- Ozolin, (1983). La planeación deportiva, Recuperado de http://www.academia.edu/6833326/Introducci%C3%B3n_a_la_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n
- Porta. (1988). *Capacidades físicas básicas*. Recuperado el Agosto de 2016, de <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>
- Raya, S. Y. (2003). *Repositorio UTPL*.
- Stegemann. (1971). *Manual metodológico de entrenamiento deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Torres. (1996). *Capacidades físicas básicas*. Recuperado el Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Vargas, M. (2013). *Guía Metodológica de Planificación Deportiva*. Paztasa Repositorio UTA. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5921/1/Maestria%20Lcdo.%20Mauricio%20Vargas.pdf>

Weineck. (1998). *Entrenamiento deportivo EDITORIAL INDE*.

Zintl. (1991). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Recuperado el Agosto de 2016, de https://books.google.com.ec/books?id=_ehXzkJzpQIC&pg=PT242&dq=manual+de+entrenamiento+deportivo+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewjinKWSvNrOAhUJMyYKHWrVD3E4ChDoAQg6MAQ#v=onepage&q=manual%20de%20entrenamiento%20deportivo%20de%20futbol&f=false

ANEXOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CUESTIONARIO DIRIGIDO PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL,
PROFESORES DE CULTURA FÍSICA Y JUGADORES DE FÚTBOL

CLUB UTC

OBJETIVO: Obtener información para la construcción de una guía didáctica en planificación deportiva para desarrollar el acondicionamiento físico de los futbolistas del Club UTC.

Instrucciones: lea detenidamente las siguientes preguntas del cuestionario y conteste de la manera más sincera posible marcando con una (x) en el casillero que usted elija.

Es indispensable realizar un proceso planificado científicamente en el equipo de la Universidad Técnica de Cotopaxi previo al inicio de la temporada

SI () NO ()

La utilización de un método adecuado en el entrenamiento del fútbol es necesaria.

SI () NO ()

Es necesario trabajar en la táctica, la técnica y las estrategias para conseguir los resultados deseados.

SI () NO ()

El jugador de Fútbol debe tener una eficiente preparación de sus cualidades físicas.

SI () NO ()

Para que el fútbol evolucione debe haber una formación integra de los entrenadores de esta disciplina.

SI () NO ()

Es necesario un buen desarrollo corporal dentro de un equipo de fútbol.

SI () NO ()

La inadecuada planificación de una pretemporada cree usted que repercute negativamente en un equipo profesional de fútbol durante el campeonato.

SI () NO ()

La actividad física adecuada mejora el rendimiento físico.

SI () NO ()

Es factible la aplicación de un programa metodológico eficiente para mejorar el desempeño de los equipos profesionales de fútbol.

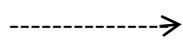
SI () NO ()

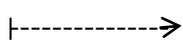
El rendimiento de un equipo de fútbol depende del acondicionamiento físico durante la pretemporada.

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

NOMENCLATURA DE EJERCICIOS DE FÚTBOL

 Trayectoria, sentido del balón

 Posición del balón estática.

 Trayectoria del balón aéreo.

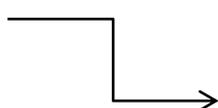
 Trayectoria del balón.

 Conducción

 Bidireccional

 lanzamiento del balón.

 Cambio de dirección.

 Dribling con cambio de dirección.

 Jugador sin balón

 Jugador con balón.