



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

Mención: CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO
DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL
CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

Autor: Lizano Vinuesa Byron Javier

Tutor: Mg. Sailema Torres Ángel Aníbal

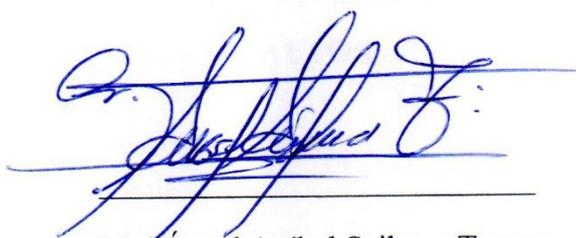
AMBATO – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO.”** presentado por el egresado Byron Javier Lizano Vinueza, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.



Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

C.I. 180201752-3

TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se “**LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO.**”, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Byron Javier Lizano Vinueza

C.I. 180438624-9

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....

Byron Javier Lizano Vinueza

C.I. 180438624-9

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentado por el señor Byron Javier Lizano Vinuesa C.I. 180438624-9, estudiante de la carrera de Cultura Física, una vez revisado y calificado la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por tanto se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente.

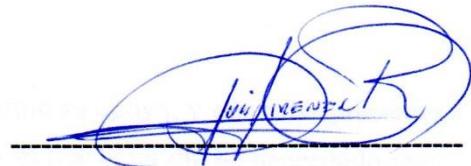
LA COMISIÓN



Ing. Mg. María F. Viteri Toro

C.I 180290388-8

MIEMBRO



Lic. Mg. Luis A. Jiménez Ruiz

C.I 180339446-7

MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico principalmente a Dios por haberme dado el privilegio de vivir junto a los mejores padres del mundo y regalarme a un hermano y unas hermanas extraordinarias, por sus infinitas bendiciones derramadas sobre mí; y por haberme dado la sabiduría y la fortaleza para superar obstáculos y dificultades a lo largo de mi vida y salir adelante.

A mis padres porque gracias a su infinito amor, su apoyo incondicional y su sacrificio hoy puedo cumplir una meta más en mi vida, por ser los mejores padres y sobretodo los mejores amigos, por ser la guía y la luz en mi camino, ustedes son y serán el mejor ejemplo de lucha, perseverancia y superación ya que gracias a todo eso he llegado a ser un profesional.

A mi hermano y hermanas por siempre brindarme su apoyo, y por estar presentes en cada uno de mis logros, por darme la fortaleza que día a día he necesitado para llegar hasta esta etapa de mi vida.

A mi familia que es el pilar fundamental en mi vida, a todas y cada una de las personas que confiaron en mi e influyeron para que hoy mi sueño se haga realidad.

Byron Javier Lizano Vinuesa

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato y a la Carrera de Cultura Física, por abrirme sus puertas en esta etapa decisiva de mi vida y darme la oportunidad de ser un profesional, a cada uno de los docentes que de una u otra manera siempre me apoyaron e impartieron sus valiosos conocimientos.

Byron Javier Lizano Vinuesa

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| Contenido | Pág. |
|---|------|
| Portada | i |
| Aprobación Del Tutor Del Trabajo De Graduación O Titulación | ii |
| Autoría Del Trabajo De Graduación O Titulación..... | iii |
| Cesión De Derechos De Autor | iv |
| Aprobación Del Tribunal De Grado..... | v |
| Dedicatoria | vi |
| Agradecimiento..... | vii |
| Índice General De Contenidos | viii |
| índice De Gráficos Y Tablas | xi |
| Resumen Ejecutivo | xiii |
| Abstract | xv |
| Introducción | 1 |

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

| | |
|--|---|
| 1.1 Tema..... | 3 |
| 1.2 Planteamiento del Problema..... | 3 |
| 1.2.1 Contextualización..... | 3 |
| 1.2.2 Análisis Crítico..... | 6 |
| 1.2.3 Prognosis | 7 |
| 1.2.4 Formulación del Problema | 7 |
| 1.2.5 Interrogantes de la Investigación | 7 |
| 1.2.6 Delimitación del Objeto a Investigar | 7 |
| 1.3 Justificación | 8 |
| 1.4 Objetivos | 9 |

| | |
|----------------------------------|---|
| 1.4.1 Objetivo General | 9 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos..... | 9 |

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

| | |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes Investigativos..... | 10 |
| 2.2 Fundamentación Filosófica | 11 |
| 2.2.1 Fundamentación Axiológica | 11 |
| 2.3 Fundamentación Legal | 11 |
| 2.4 Categorías Fundamentales | 13 |

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

| | |
|--|----|
| 3.1 Enfoque | 29 |
| 3.2 Modalidad básica de la Investigación | 29 |
| 3.2.1 Investigación bibliográfica – documental | 29 |
| 3.2.2 Investigación de Campo..... | 30 |
| 3.3 Nivel o Tipo de Investigación..... | 30 |
| 3.3.1 Exploratorio..... | 30 |
| 3.1.2 Descriptivo..... | 30 |
| 3.4 Población y Muestra..... | 31 |
| 3.5 Operacionalización de Variables | 32 |
| 3.6 Plan de recolección de información | 34 |
| 3.7 Plan de procesamiento de la información | 35 |

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

| | |
|---|----|
| 4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los Deportistas del Club Fenix. | 36 |
| 4.2. Verificación de la Hipótesis..... | 46 |

| | |
|--|----|
| 4.2.1 Planteamiento de a Hipótesis | 46 |
| 4.2.2 Nivel de Significación..... | 46 |
| 4.2.3 Descripción de la Población..... | 47 |
| 4.2.4 Cálculo de CHI cuadrado | 47 |
| 4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular | 47 |
| 4.3.4.2 Chi Cuadrado Calculado | 48 |
| 4.2.5 Decisión..... | 49 |

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|--------------------------|----|
| 5.1. Conclusiones | 50 |
| 5.2 Recomendaciones..... | 51 |
| | |
| Bibliografía | 52 |
| Anexos | 54 |
| Paper Académico | 60 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

| | |
|---|----|
| Gráfico N° 1: Árbol de Problemas..... | 5 |
| Gráfico N° 2: Red de Inclusiones Conceptuales..... | 13 |
| Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente..... | 14 |
| Gráfico N° 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente..... | 15 |
| Gráfico N° 5: La preparación física es importante para mejorar..... | 36 |
| Gráfico N° 6: Es importante trabajar la lateralidad..... | 37 |
| Gráfico N° 7: El rendimiento físico se lo adquiere..... | 38 |
| Gráfico N° 8: Cree usted que la preparación física ayuda..... | 39 |
| Gráfico N° 9: La actividad deportiva es importante..... | 40 |
| Gráfico N° 10: Cree usted que es importante trabajar..... | 41 |
| Gráfico N° 11: En su sesión de entrenamiento realizan..... | 42 |
| Gráfico N° 12: Es indispensable la preparación física..... | 43 |
| Gráfico N° 13: Los resultados deportivos dependen..... | 44 |
| Gráfico N° 14: Cree usted que es importante diseñar..... | 45 |
| Gráfico N° 15: Campana de Gauss..... | 49 |
| | |
| Tabla N° 1: Muestra..... | 31 |
| Tabla N° 2: Operacionalización Variable Independiente..... | 32 |
| Tabla N° 3: Operacionalización Variable Dependiente..... | 33 |
| Tabla N° 4: Plan de recolección de información..... | 35 |
| Tabla N° 5: La preparación física es importante para mejorar..... | 36 |
| Tabla N° 6: Es importante trabajar la lateralidad..... | 37 |
| Tabla N° 7: El rendimiento físico se lo adquiere..... | 38 |
| Tabla N° 8: Cree usted que la preparación física ayuda..... | 39 |
| Tabla N° 9: La actividad deportiva es importante..... | 40 |
| Tabla N° 10: Cree usted que es importante trabajar..... | 41 |
| Tabla N° 11: En su sesión de entrenamiento realizan..... | 42 |
| Tabla N° 12: Es indispensable la preparación física..... | 43 |
| Tabla N° 13: Los resultados deportivos dependen..... | 44 |
| Tabla N° 14: Cree usted que es importante diseñar..... | 45 |

| | |
|--|----|
| Tabla N° 15: Descripción de la Población | 47 |
| Tabla N° 16: Frecuencia Observada | 48 |
| Tabla N° 17: Frecuencia Esperada..... | 48 |
| Tabla N° 18: Cálculo de Chi cuadrado | 48 |

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

TEMA: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO.

AUTOR: Byron Javier Lizano Vinueza

TUTOR: Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

RESUMEN EJECUTIVO

La preparación física, es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos.

En la actualidad, no existe ningún deporte en el cual la Preparación Física no sea el elemento fundamental para obtener el máximo rendimiento de sus deportistas. Algunos deportes demandan mayor trabajo físico que otros donde el trabajo corporal no es tan intenso y creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

El presente trabajo de investigación fue desarrollado con el objetivo de determinar y analizar la preparación física y el desempeño deportivo los futbolistas no videntes del Club Fénix de la ciudad de Ambato, conociendo el problema por medio de la investigación exploratoria, además se recolecto la información por medio de los instrumentos estructurados como la encuesta la cual fue realizada a los deportistas

del Club Fénix estos resultados nos permitieron establecer las conclusiones y recomendaciones. Gracias a esto se determinó que los futbolistas del club fénix no cuentan con una preparación física adecuada por lo que se debe realizar correctivos para mejorar el desarrollo de su preparación física y el rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Preparación física, entrenamiento deportivo, competitivo, trabajo físico, trabajo corporal, futbolistas, no videntes, rendimiento deportivo.

ABSTRACT

Physical preparation is one of the most important sports training components due to the high degree of involvement that has the same in achieving optimal competitive returns.

Currently, there is no sport in which physical preparation is not essential to obtain the maximum performance of their athletes element. Some sports require more physical work than others where the body work is not as intense and mistakenly believe we can do without a preparation process of the body.

This research was developed with the aim of identifying and analyzing the physical training and sports performance footballers blind Club Phoenix of the city of Ambato, knowing the problem through exploratory research, plus information was collected by through structured and the survey which was conducted at the Phoenix Club athletes these results allowed us to establish findings and recommendations instruments. Thanks to this it was determined that the Phoenix club players do not have adequate physical preparation so you must make corrections to improve the development of their physical training and sports performance.

Keywords: physical preparation, athletic, competitive training, physical work, body work, footballers, blind, athletic performance.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO.”

En el desarrollo de este proyecto de investigación, se enfoca en la importancia que se debe dar a la preparación física en los futbolistas no videntes. Además esta investigación busca establecer las necesidades de los futbolistas del Club Fénix de la ciudad de Ambato, para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada, con la finalidad de mejorar su preparación física y el desempeño deportivo de quienes practican este deporte. Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

Capítulo I

El problema; se sintetiza la problemática y el procedimiento con el que se desarrolla la investigación, abarcando la contextualización del problema, el árbol de problemas y su análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, las interrogantes, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

Capítulo II

El marco teórico; contiene los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la red de Inclusiones conceptuales, la constelación de ideas, el desarrollo de las categorías fundamentales, se plantea la hipótesis y el señalamiento de las variables.

Capítulo III

La metodología; se especifica el enfoque, la Modalidad de la investigación, el nivel o tipo de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables, el plan de recolección de la información, el procesamiento y análisis de la información obtenida.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados, se analizan los resultados obtenidos en la investigación, y se comprueba la hipótesis de investigación.

Capítulo V

Comprende las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

La preparación física en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del club fénix de la ciudad de Ambato.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

MACROCONTEXTO

En el **ECUADOR**, El Comité Paralímpico Ecuatoriano integra el sistema deportivo ecuatoriano desde el 1 de Noviembre del 2012 mediante Acuerdo Ministerial No. 1320, al cual pertenece la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Visual (FEDEDIV).

Se ha evidenciado la falta de preparación física en los pocos Clubes del Fútbol sala para no videntes que existen en el país. A nivel nacional el fútbol sala para no videntes no se ha ido fomentando la práctica masiva a nivel formativo, de alto rendimiento y además a nivel profesional; las federaciones de fútbol son las organizadoras de todos los campeonatos según su competencia, centrándonos en el ámbito educativo, formativo y competitivo del deporte para personas no videntes es la FEDEDIV quien tiene la obligación de contribuir al surgimiento de este deporte a nivel nacional, sin embargo no se ha dado a notar este apoyo al deporte adaptado y es así como el rendimiento deportivo que se pretende conseguir no es el deseado, se ha determinado que la motivación constituye en el deportista un papel determinante en la actividad física y mucho más si se trata de deporte adaptado.

A nivel **provincial** el fútbol sala para no videntes no es practicado de continuamente, debido a la falta de capacitación de autoridades, entrenadores, y profesionales de la actividad física. Refiriéndonos a la actividad física, la Federación Deportiva de Tungurahua es la encargada de la organización y manejo de este deporte a nivel provincial, por medio del cual no se ha logrado consolidar la participación masiva del Club Fenix en los campeonatos nacionales de fútbol sala debido a que no se cuenta con profesionales en el ámbito del deporte adaptado; por este motivo la Federación Deportiva de la provincia no le da el 100% de interés a este deporte, teniendo mayor atención a otras disciplinas. Existen muchos deportistas que no tienen la concentración ni la motivación suficiente como para rendir en la cancha, debemos tomar en cuenta que muchas instituciones participan solo por marketing, u obligación, y no por el bienestar de las personas con discapacidades visual o tratar de fomentar el deporte para las personas con discapacidades, la falta de motivación hacia las personas nos da como resultado el poco interés de las personas no videntes a la práctica de este deporte.

El **Club Fenix** está conformado por 15 deportistas no videntes de la zona rural de la ciudad de Ambato, quienes esperan que el fútbol sala para no videntes tenga más apoyo para lograr una mejor difusión y práctica de este deporte, ya que no se realizan campeonatos a nivel provincial, restando así la importancia de la actividad física en personas con discapacidad visual, en el Club no se cuenta con ningún profesional capacitado en la ramo del deporte adaptado o con conocimientos sobre el futbol sala para ciegos B1, dando como resultado trabajos empíricos, es decir, no se desarrollan las habilidades y destrezas de una manera ideal en los deportistas no videntes del Club Fenix.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS

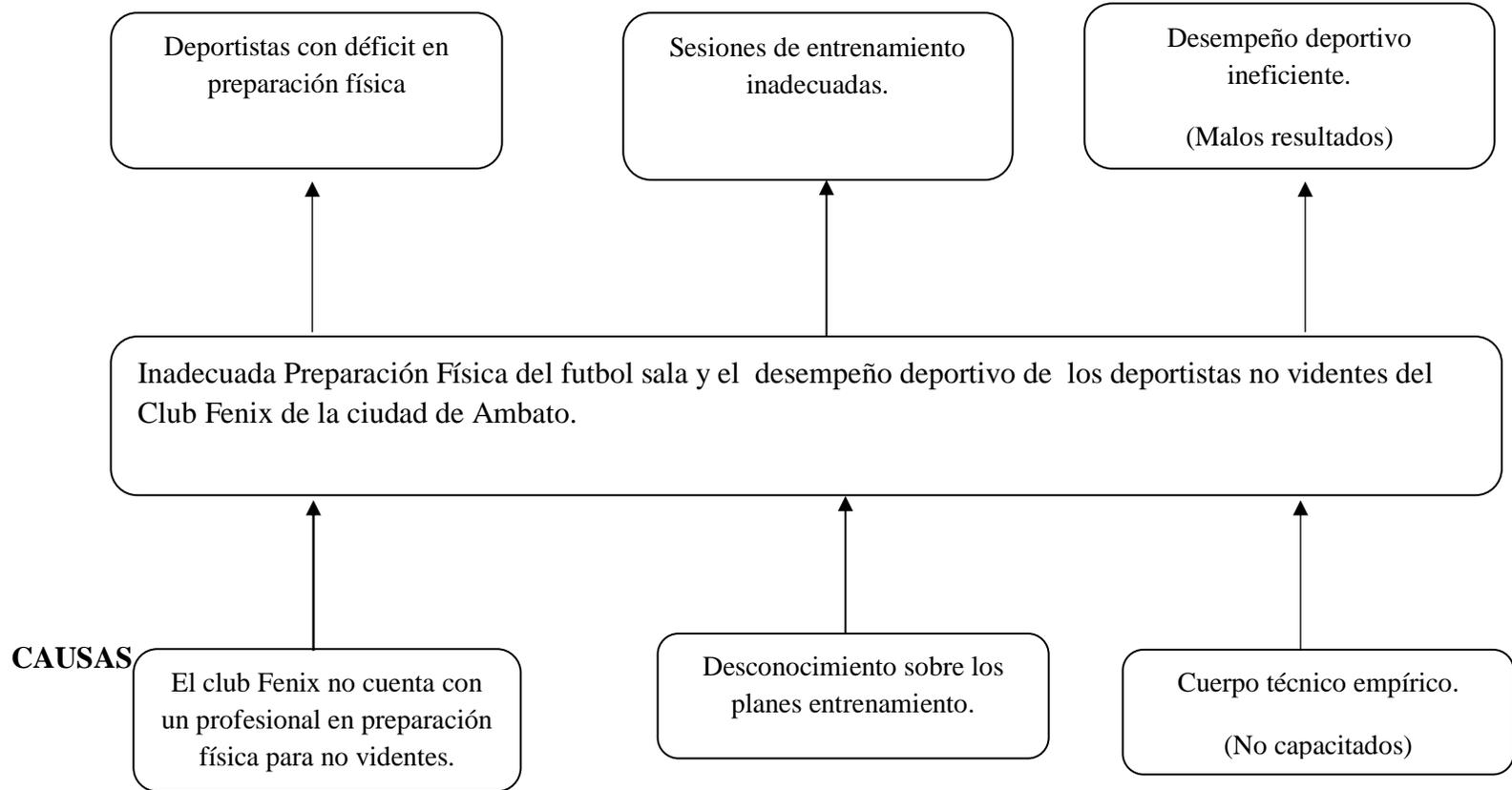


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas.

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

Fuente: La investigación

1.2.2 Análisis Crítico

El club Fenix de la ciudad de Ambato no cuenta con un profesional en preparación física, por lo que los deportistas presentan una deficiente preparación física, su preparación está basada en conocimientos adquiridos en años pasados, es decir que estos deportistas no realizan su entrenamiento técnicamente bajo la dirección de un profesional que guíe y controle su estado físico y además programe las actividades que permita mantener o mejorar la parte física de los futbolistas no videntes con lo cual puedan tener un desempeño deportivo adecuado.

Al no contar con un profesional con conocimientos en preparación física, no existe una planificación de entrenamiento físico individualizado, ni colectivo, por lo que las sesiones de entrenamiento desarrolladas en muchos de los casos no son las adecuadas, teniendo en estas sobrecargas en los ejercicios efectuados por los deportistas, llegando así a una fatiga muscular como resultados lesiones deportivas, es necesario que los deportistas mantengan un estado físico óptimo para los encuentros deportivos, y así asegurar el espectáculo futbolístico de la zona del país. Las sesiones de entrenamiento desarrolladas en muchos de los casos no son las apropiadas produciendo el bajo rendimiento de los mismos.

También se ha observado una gran despreocupación por parte de los entrenadores y cuerpo técnico ya que existe poca capacitación de su parte en programas de preparación física para personas con discapacidad visual, las cuales nos conduce a que el desempeño deportivo de los futbolistas no sea el adecuado y por ende se obtenga malos resultados deportivos. La limitada capacitación que existe sobre el deporte adaptado ha marcado una gran falencia dentro de los grupos vulnerables, en este caso los deportistas con discapacidad visual, quienes no han evolucionado deportivamente debido a la falta de profesionales especializados en la rama del deporte adaptado, dando como resultado entrenadores empíricos, lo que ha provocado la no participación de nuestros atletas dentro de jornadas deportivas nacionales y olímpicas.

1.2.3 Prognosis

Al no solucionarse el problema de la inadecuada preparación física y su incidencia en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del club Fenix de la ciudad de Ambato, los problemas seguirán en cada partido que intervenga por su bajo nivel de estado físico. La preparación física es muy importante y fundamental en nuestros deportistas, si no la ponemos en práctica adecuadamente tendremos problemas futuros. Este proyecto tiene la intención de ayudar a mejorar el desempeño deportivo, pero si no logramos desarrollarlo se verán reflejados los problemas en cada uno de los deportistas y no lograremos alcanzar las metas deseadas.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo influye la Preparación Física en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del club Fenix de la ciudad de Ambato?

1.2.5 Interrogantes de la Investigación

¿Cómo se realiza la preparación física de los deportistas no videntes del club fénix de la ciudad de Ambato?

¿Cuál es el desempeño deportivo de los deportistas no videntes del club fénix de la ciudad de Ambato?

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

1.2.6 Delimitación del Objeto a Investigar

DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS:

CAMPO: Entrenamiento deportivo

ÁREA: Fútbol- Sala

DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se desarrollará en el periodo académico octubre 2015-marzo 2016.

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se la realizara a los futbolistas no videntes del Club Fenix de la Ciudad de Ambato

1.3 Justificación

El presente trabajo es elaborado directamente en base a las necesidades más apremiantes del Club Fenix, ya que la inadecuada preparación física de los deportistas existe debido a que la institución deportiva no cuenta con profesionales capacitados dentro del deporte adaptado.

El **interés** que guarda este trabajo radica en el campo del entrenamiento deportivo de personas con discapacidad visual, y la importancia de la preparación física, ya que mediante esto permitirá mejorar las capacidades y habilidades físicas, de los deportistas con lo cual logran alcanzar un óptimo desempeño deportivo.

El **impacto** de esta investigación es instruirse como nos va a ayudar la preparación física de las personas no videntes, en el desempeño deportivo, mediante la cual podremos fortalecer a las personas para lograr obtener una buena acogida en las diferentes competiciones a participar.

Encontramos **factibilidad** en la presente investigación ya que su desarrollo cuenta con el apoyo de los deportistas no videntes del club Fenix, y la aprobación de sus respectivos directivos, ya que mediante dicha investigación de busca mejorar el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes.

Los **beneficiarios** directos son los futbolistas no videntes del Club Fenix, quienes podrán mejorar sus potencialidades físicas, al momento de desenvolverse en el ámbito deportivo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Investigar la incidencia de la preparación física, en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del Club Fenix de la ciudad de Ambato.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar la preparación física de los futbolistas del Club Fenix.
- Evidenciar el desempeño deportivo de los futbolistas del Club Fenix.
- Proponer una solución al problema planteado de la preparación física que se debe trabajar para mejorar el desempeño deportivo de las futbolistas no videntes del club Fenix.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Luego de realizar varias investigaciones en la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física, se encontró un trabajo similar en lo que respecta a la Preparación Física.

Tema:

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

Autor: Merino Lara Joffre Francisco

Conclusiones:

Se pudo comprobar que no se realiza adecuadamente la preparación física en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol de Pastaza, por cuanto al no tratar con importancia esta herramienta, ya que los instructores carecen de una capacitación adecuada.

Se estableció que el rendimiento arbitral de los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de futbol de Pastaza, no es adecuado en los instructores, ya que al no actualizarse con nuevas técnicas de capacitación, su dominio en la enseñanza perjudicaría a los árbitros de la asociación.

Es necesario que se desarrolle un Manual de consulta para la enseñanza de los árbitros sobre la preparación física en los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza, en los instructores, puesto que al no poseer la

capacitación adecuada, se debe mejorar con un manual para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento de una actividad.(pag.71)

2.2 Fundamentación Filosófica

La investigación es fundamentada dentro del Paradigma Crítico – Propositivo, de acuerdo a las siguientes consideraciones, Crítico porque cuestiona y analiza la realidad de este problema dentro del club deportivo, y Propositivo porque nuestro propósito es mejorar la preparación física de los futbolistas no videntes del Club Fénix.

2.2.1 Fundamentación Axiológica

La axiología o también conocida como la filosofía de los valores, es la rama de la filosofía que estudia los valores y juicios valorativos, la axiología no sólo trata en su mayoría intelectual y moral de los valores positivos, sino también de los valores negativos, estudiando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio.

2.3 Fundamentación Legal

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

CAPÍTULO IV

DEL DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

Art. 66.- Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, es una de las formas de expresión deportiva de la igualdad a la que tienen derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades psicomotrices e intelectuales.

Art. 67.- De los tipos y clasificación de deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Se entiende como deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.

El deporte Adaptado y/o Paralímpico se clasifica en:

- a) Deporte formativo
- b) Deporte de alto rendimiento

- c) Deporte profesional
- d) Deporte recreativo.

DEL COMITÉ PARALÍMPICO ECUATORIANO

Art. 80.- Deberes.- Son deberes del Comité Paralímpico Ecuatoriano los siguientes:

- a) Coordinar el apoyo técnico, de infraestructura, logístico y entrenamiento, así como la conformación de las delegaciones nacionales para su participación en los juegos paralímpicos con el Ministerio Sectorial y las Federaciones Ecuatorianas Deportivas por discapacidad.
- b) Ejercer competencia exclusiva y privativa para la inscripción y acreditación de las delegaciones ecuatorianas en los juegos paralímpicos.
- c) Capacitar a los técnicos de las Federaciones Ecuatorianas de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad, a través de convenios, así como viabilizar la entrega de becas a las y los deportistas más destacados.

2.4 Categorías Fundamentales

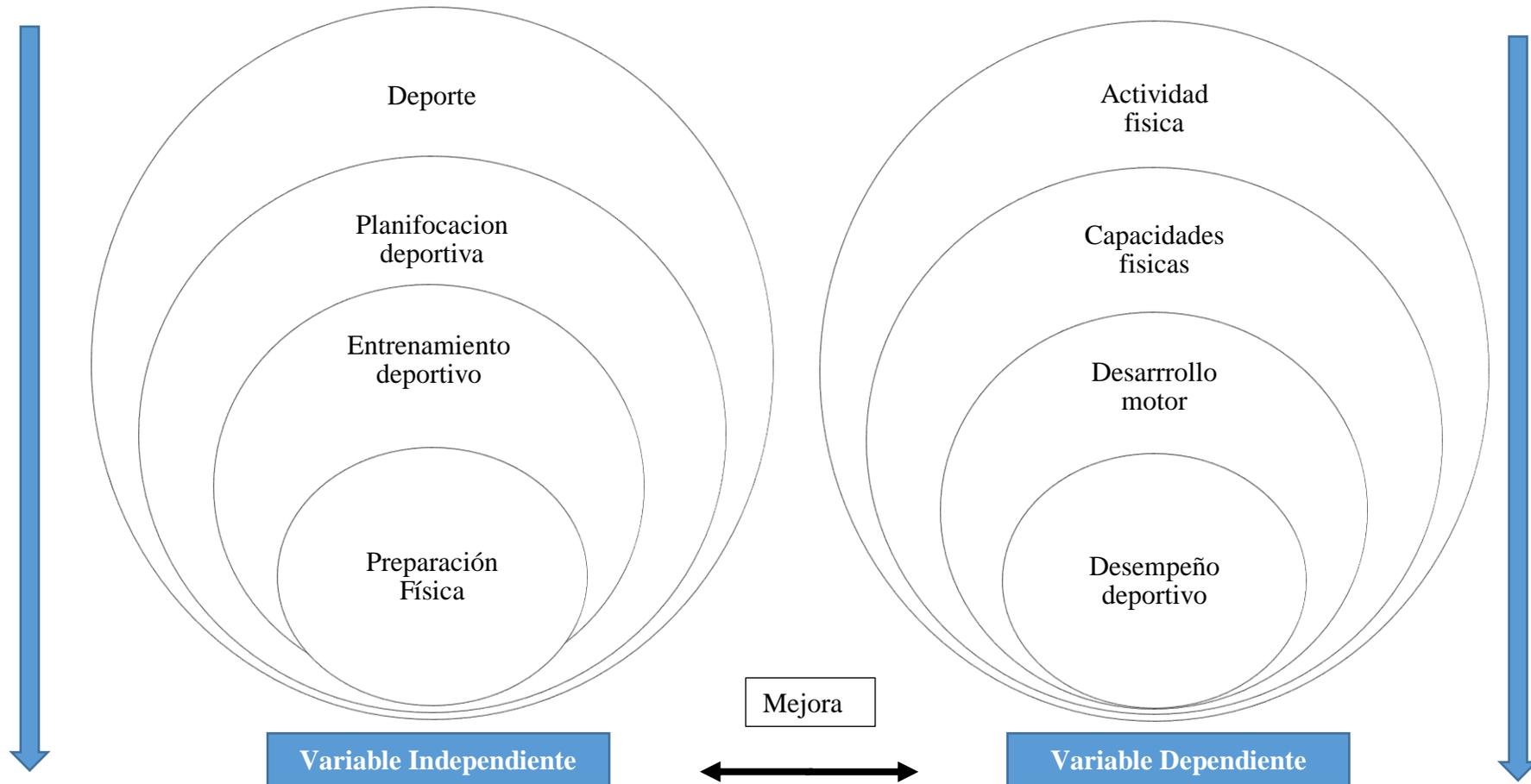


Gráfico N° 2: Red de Inclusiones Conceptuales.
Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.

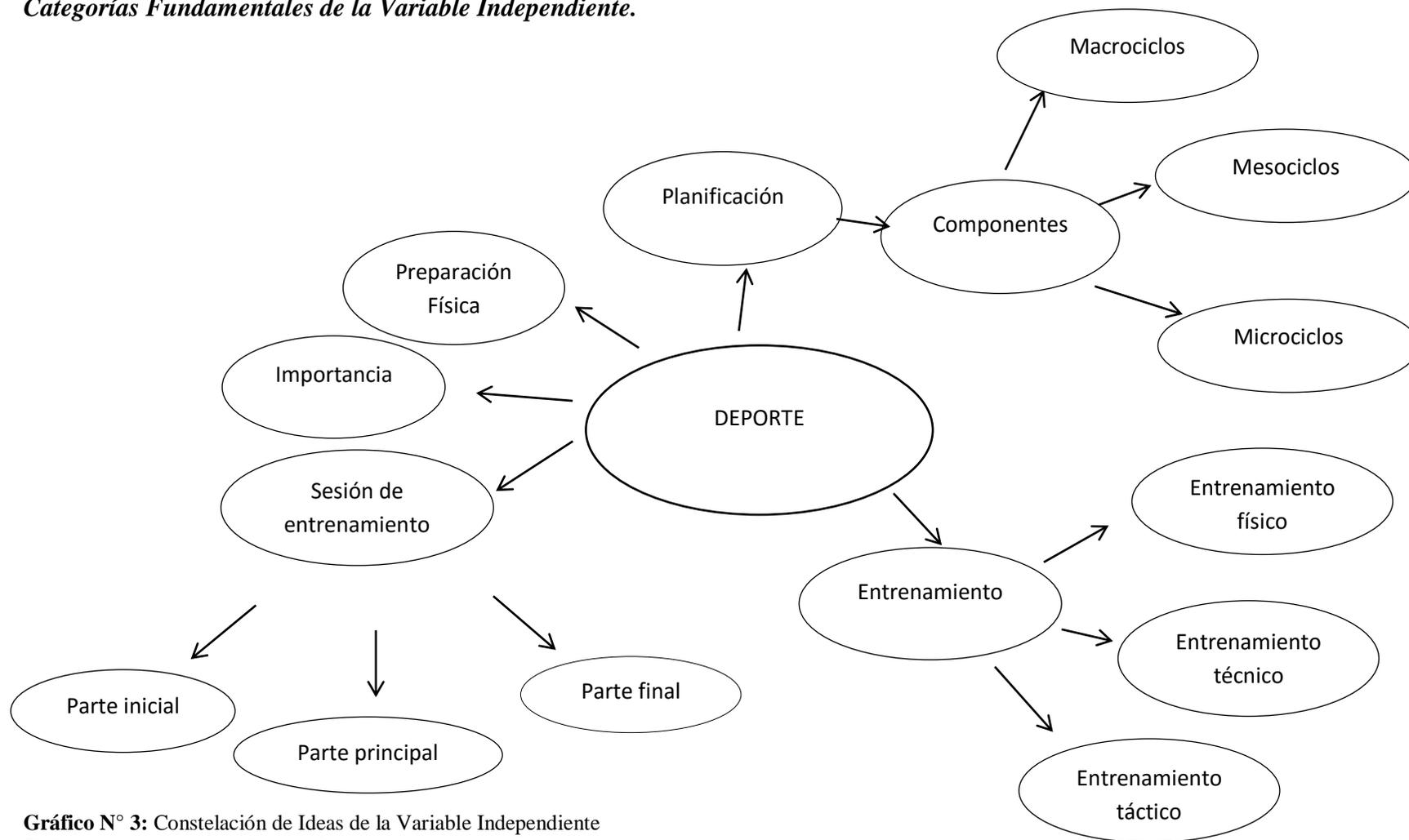


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente

Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier

Fuente: La investigación

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.

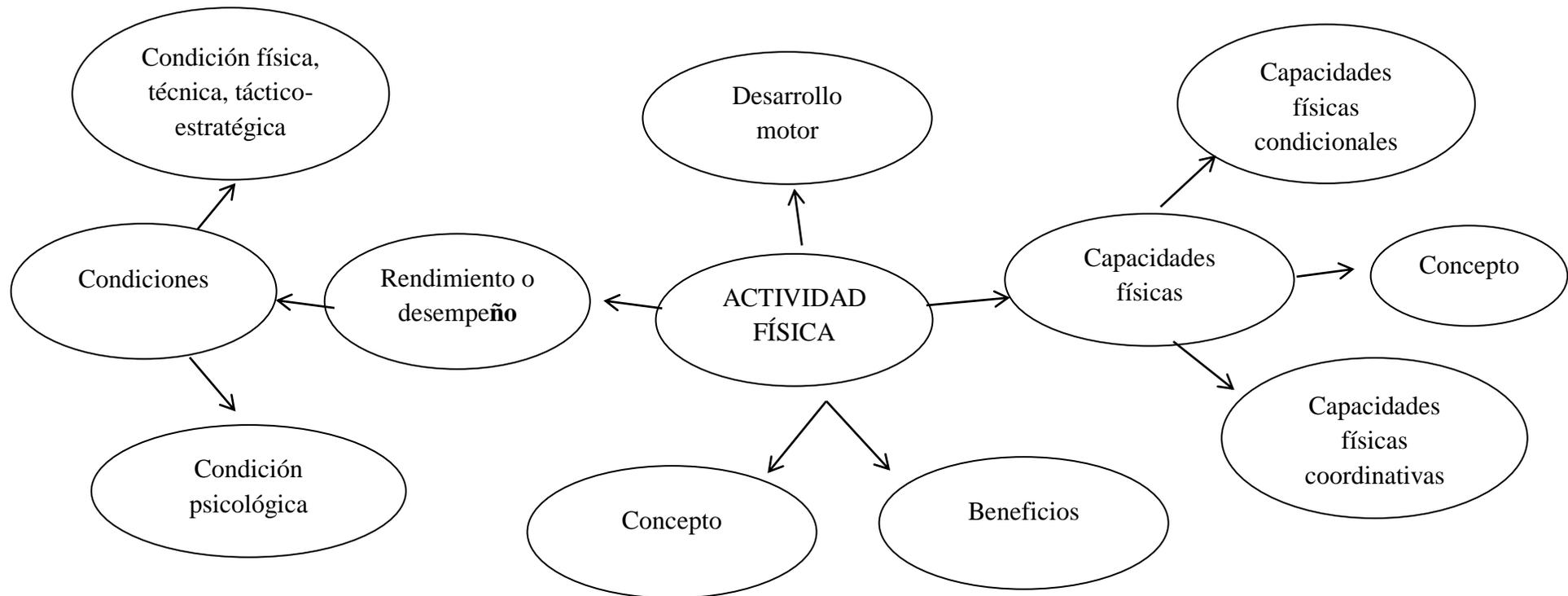


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.

Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier.

Fuente: La Investigación.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

DEPORTE

Coll, C. (2003). Señalan que el deporte es una actividad física, sea esta practicada como un juego o competición con un conjunto de reglas. Además se define al deporte como aquella demostración de destreza física y mental; para muchas personas es un tiempo de recreación, placer y diversión.

Para Alcoba, A. (2001). “El deporte es considerado como la magnificación del juego, señalada por la constante repetición de los ejercicios, a fin de conseguir una perfecta condición física, técnica y táctica del jugador”.

Es además correcto asegurar que el deporte va más allá de ser una simple actividad física, sino que además tiene un efecto de suma importancia en la psicología de quien lo practica; la realidad de esto está en toda la gama de disciplinas deportivas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del ser humano.

IMPORTANCIA

Además de optimizar el estado físico de la persona el deporte ayuda al desarrollo de los músculos y a prevenir enfermedades cardiovasculares. En el deporte se hace presente la comunicación entre quienes lo practican, ya que se transmiten conocimientos, emociones y así mismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte forma personalidades líderes, que escuchan y respetan, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas que muchas veces son imprevistos durante el desarrollo del juego.

PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación Física es la parte del entrenamiento en la cual se busca que el deportista obtenga una forma física adecuada, aprovechando sus habilidades naturales y desarrollando sus cualidades físicas mediante ejercicios constantes y sucesivos que faciliten la adaptación de su cuerpo a un trabajo específico y así llegar a obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

DEFINICIÓN DE PREPARACIÓN FÍSICA

Platonov. (1995), argumenta:

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

En la actualidad, no existe ningún deporte en el cual la Preparación Física no sea el elemento fundamental para obtener el máximo rendimiento de sus deportistas. Algunos deportes demandan mayor trabajo físico que otros donde el trabajo corporal no es tan intenso y creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo. Esta idea es naturalmente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, deben tener su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

¿En qué consiste la planificación deportiva?

López. L (2002) sostiene que la planificación deportiva constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de estructurar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y además que éstas sesiones reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, tomando muy en cuenta el calendario de competición.

Por tanto, los objetivos de la planificación deportiva serán:

- Evitar la improvisación, ya que esta nos llevara al fracaso.
- Conseguir una progresión continua y mantener la forma deportiva.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado óptimo de la forma deportiva durante la competencia.

Componentes de la planificación deportiva

Bompa. (2000) afirma que: “El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos”.

- **Macrociclos:** ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición.
- **Mesociclos:** ciclos con duración de 2 a 8 semanas.
- **Microciclos:** ciclos con una duración de aproximadamente una semana.
- **Unidades de entrenamiento:** cada sesión en particular.

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

Macrociclo: Establece un conjunto de varios periodos, ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años, teniendo este varias fases

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

Mesociclo: Está constituido por un conjunto de varios microciclos, ciclos de entrenamiento con una duración de dos a ocho semanas.

El entrenador Harre (1987) adapto diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento.

| 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, mas 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. |

Microciclo: Es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días), y se caracterizan por:

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos elementos volumen e intensidad fluctúan durante dicho periodo.
- El nivel de carga varía en función de las características de cada deportista.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

Tipos de Microciclos:

- **Iniciación:** para iniciar un periodo de entrenamiento.
- **Carga:** Se utiliza para diseñar cargas fuertes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se diseñan para superar grandes cargas de entrenamiento y así buscar efectos de choque en el rendimiento de los deportistas.

- **Acumulación:** Se emplea para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** Se logra restablecer o recuperarse de periodos de carga.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Mora V. (1995) en su texto señala que el entrenamiento deportivo consiste en un plan o guía integral que comprende la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica. En él se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar, que son objeto de controles periódicos.

La práctica de una actividad física o deportiva que sea controlada, tendrá riesgos evidentes en el aparato locomotor de los deportistas, y en menor grado, pero con más gravedad, el aparato cardiocirculatorio. El ejercicio físico es propicio, cuando es programado y valorado específicamente en función de las exigencias de cada individuo, con esto se trata de evadir esfuerzos innecesarios, estados de fatiga y lesiones deportivas.

Todo ejercicio físico y especialmente el deportivo, tendrá que seguir un orden en su sesión de entrenamiento. Frecuentemente una sesión de entrenamiento tiene una duración de 2 horas, y es el tiempo que se utiliza como referencia para establecer las actividades a realizar:

- Parte Inicial: 25 a 35 minutos
- Parte Principal: 75 a 85 minutos
- Parte Final: 10 minutos

Parte Inicial: CALENTAMIENTO.

Comprende una extensa gama de actividades, las cuales su objetivo es poner nuestro organismo en las condiciones musculares, cardiorrespiratorias, nerviosas y psíquicas óptimas para enfrentar el esfuerzo físico requerido en el entrenamiento. Los beneficios Fisiológicos del calentamiento dependen de:

- El aumento de la temperatura interna.

- La activación de los aparatos cardiovascular y respiratorio.
- La activación y adaptación de los circuitos sensomotores del sistema nervioso.

La carrera continua es uno de los ejercicios que mejor responde a estos fines, siendo suficientes unos 15 minutos, también se puede hacerlo en bicicleta, nadando o remando. La intensidad del ejercicio puede valorarse a través de la frecuencia cardíaca, que en esta fase no debería de sobrepasar el 70% de la frecuencia cardíaca máxima (Puedes estimar tu frecuencia cardíaca máxima con la siguiente fórmula: $F_{cm\acute{a}x} = 220 - \text{edad}$).

El calentamiento debe durar de 25 a 35 minutos, además debe completarse con ejercicios dirigidos a la flexibilidad y movilidad articular con estiramientos estáticos, (alargamientos lentos y mantenidos de grupos musculares hasta casi la posición extrema, durante unos 20 segundos aproximadamente).

Parte Principal: NÚCLEO DE LA SESIÓN.

Es la destinada a conseguir los objetivos marcados por la sesión, que puede ir desde trabajo en la sala de musculación para mejorar la fuerza de los atletas, a series de 1.000 metros con 3 minutos de recuperación.

Es muy importante que esté bien planificada evitando querer rendimientos máximos sin un programa progresivo, que vaya siempre de lo más fácil a lo más difícil. La duración de esta parte es variable, se recomienda que oscile entre los 75 y los 85 minutos.

Parte Final: VUELTA A LA CALMA o ENFRIAMIENTO.

Igual que hemos calentado al empezar la sesión de entrenamiento, tenemos que dedicarles unos minutos al enfriamiento, o vuelta a la calma, para conseguir una mejor recuperación orgánica y muscular, prácticamente son los mismos que los de la fase de calentamiento, unos 10 minutos para realizar una carrera continua

cómoda y estiramientos estáticos, dando prioridad a los grupos musculares que han trabajado en la parte principal de dicho entrenamiento.

Evitaremos duchas y baños muy calientes, debes hidratarte con pequeños sorbos de agua a temperatura ambiente, y procurar no alimentarte hasta dentro de una hora.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El ENTRENAMIENTO DEPORTIVO incluye diversos aspectos. Podemos hablar de grandes áreas que lo constituyen:

- Entrenamiento Físico
- Entrenamiento Técnico
- Entrenamiento Táctico
- Entrenamiento Psicológico

ENTRENAMIENTO FÍSICO: Radica en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas de los deportistas, siendo estas capacidades: La Velocidad, La Fuerza, La Resistencia, La Flexibilidad, La Coordinación.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO: Radica en el aprendizaje y desarrollo del Gesto Deportivo. En este caso: correr bien. Es fundamental realizar bien el gesto deportivo ya que así podríamos evitar lesiones, ahorrar energía y además mejorar el rendimiento deportivo.

ENTRENAMIENTO TÁCTICO: El entrenamiento de la táctica nos ayuda a ordenar los recursos en pos de alcanzar un fin. De esta manera se reduce el margen de error ya que se disminuyen las acciones espontáneas o imprevistas y se puede poner en práctica aquello que se practicó y entrenó.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO: Prepararse para afrontar situaciones de estrés, cansancio, ansiedad. Conocerlas y saber cómo enfrentarse a ellas en cada caso que se presenten. Existen numerosas técnicas para mejorar nuestro estrés tales como: relajación, autohipnosis, el yoga.

DESEMPEÑO DEPORTIVO

Billat, V. (2002), describe que:

El desempeño deportivo como aquella acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de desempeño deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Por su parte Martin, D. (2001), lo detalla como: "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas".

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

Factores Individuales

Condición Física y coordinación neuromuscular

Capacidades y habilidades técnico-tácticas

Factores morfológicos y de salud

Cualidades de personalidad

Básicamente, podemos entender el rendimiento deportivo como las capacidades motrices que tiene un deportista para poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación deportiva en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Para Forteza, A. (1997). Rendimiento deportivo es "el resultado alcanzado por el deportista en su preparación". Infiere el carácter causa-efecto del proceso Metodológico del entrenamiento.

Schnabel, Harre y Borde (1998) indican que "el rendimiento es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión compleja de acciones deportivas, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, que son socialmente estables".

ACTIVIDAD FÍSICA

Se concibe por actividad física a toda actividad o ejercicio que obtenga como resultado el gasto de energía y que además de ello ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona o deportista que la realiza. Esta actividad física se la puede realizar de manera planeada y organizada tanto como de manera espontánea o involuntaria, e cualquiera de estos casos los resultados serían similares.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad física en forma ordenada y frecuente debe tomarse como un elemento de suma importancia en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoramiento de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades tales como: la diabetes, hipertensión arterial, lumbalgias y más. En general, los beneficios se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumenta la flexibilidad y movimiento articular de quien lo practica. Mejora la coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Además aumenta de masa muscular, que a su vez reduce o disminuye la grasa corporal, ayudando así a la prevención de la obesidad y sus consecuencias. También mejora la resistencia a la fatiga corporal o cansancio.
- **A nivel cardíaco:** Se considera que a nivel cardíaco ayuda a la mejoría de la circulación, la regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel metabólico:** Ayuda a la disminución de la producción y acumulación de ácido láctico en los músculos, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, además ayuda a mantener un peso corporal adecuado y saludable, aumentando la capacidad de utilizar las grasas como fuente de energía.
- **A nivel sanguíneo:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura corporal. Desarrolla de la fuerza muscular y a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Ayuda a elevar el autoestima de la persona, mejora la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, además mejora la memoria, eleva la creatividad, además contribuye a la disminución de la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión personal.

CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas que tiene cada organismo humano, determinadas en su genética, que se las puede mejorar a través del entrenamiento o preparación física, además permiten realizar actividades motrices, sean estas habituales o deportivas. Estas capacidades están divididas en: capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.

Capacidades físicas condicionales: Estas capacidades están definidas por aquellos factores energéticos que se liberan en el de intercambio de las sustancias en el organismo, siendo estas producto del trabajo físico realizado. Además para estar al tanto lo que son estos factores, es muy importante identificar el papel que juega cada una de estas capacidades en cada deporte y las modalidades que va a entrenar. Dentro de estas capacidades encontramos:

Flexibilidad: Padial, P. (2001), la define como “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Esta capacidad física se va perdiendo con el crecimiento, es por esto que se debe tener

un trabajo constante sobre esta capacidad. La flexibilidad de cada uno de nuestros músculos empieza a mermar a partir de los 9 o 10 años si no trabajamos en ella.

La Fuerza: Porta, J. (1988), considera que la fuerza es: “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

Esta capacidad radica en ejercer tensión para lograr vencer una resistencia, es una de las capacidades de la cual es fácil de mejorar. Existen varias expresiones de la fuerza. Fuerza rápida: aparece cuando se intenta vencer resistencias que no alcanzan las magnitudes límites, se realizan uno o varios movimientos rápidos de poca duración, y la Fuerza de resistencia o Resistencia a la fuerza: es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de larga duración.

La resistencia: De acuerdo con Fritz Z. (1991). Es la capacidad física y psíquica de resistir el cansancio frente a un esfuerzo relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida luego de realizar los esfuerzos, además permite repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, en esta forma de esfuerzo, el aporte del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. El organismo se adapta al trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden la acumulación de ácidos en los músculos.

La velocidad: Es la capacidad de ejecutar uno o varios gestos de reacción para recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Esta es una capacidad que tiene una gran dependencia de nuestro sistema nervioso central. Además dicha capacidad se puede trabajar desde tempranas edades.

Torres, J. (1996), indica que la velocidad es: “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”.

Las capacidades físicas coordinativas:

Es la capacidad que nos permite utilizar simultáneamente el sistema nervioso y el sistema muscular, sin que uno obstruya con el trabajo del otro, en su sentido más extenso, consiste en la acción de coordinar, disponer un conjunto de acciones de forma sistemática con un objetivo en común. Coordinar involucra la realización adecuada de una tarea motriz. Dentro de estas capacidades encontramos:

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Esta capacidad nos permite coordinar movimientos de partes de nuestro cuerpo, movimientos individuales y combinados.

La capacidad de orientación: Es la capacidad que nos permite establecer y cambiar la posición y el movimiento de nuestro cuerpo en un determinado tiempo y espacio.

La capacidad de equilibrio: Capacidad que tiene nuestro cuerpo para mantenerse en una óptima posición, dependiendo de las exigencias del movimiento o de la postura por adoptar.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica o Ritmo: Es la capacidad de percibir y registrar aquellos cambios dinámicos y característicos en una secuencia de movimiento, para poder llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de una forma apropiada las acciones motoras en corto tiempo a cualquier tipo de señal.

DESARROLLO MOTOR

Ruiz Pérez, L. M. (1987) manifiesta que:

Se considera al desarrollo motor como un proceso secuencial y continuo, proceso por el cual los seres humanos obtienen una gran cantidad de habilidades motoras. Este proceso se cumple mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados, para lograr alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas, todo este proceso comienza desde edades muy tempranas.

El desarrollo motor no se origina de forma solitaria, ya que está influido por las características biológicas que cada persona o deportista posee, por el ambiente en que se desarrolle, además por las oportunidades para el movimiento que se encuentran en su entorno.

Para el desarrollo de las habilidades motoras, las personas o deportistas deben percibir algo en el ambiente que les rodea que les motive a actuar usando sus percepciones para intervenir en sus movimientos. Las habilidades motoras representan soluciones a los objetivos de los deportistas, ya que cuando ellos se sienten motivados a hacer algo, pueden crear un nuevo comportamiento motor.

El nuevo comportamiento es el resultado de muchos factores:

- El desarrollo del sistema nervioso
- Las propiedades físicas del cuerpo y sus posibilidades de movimiento
- La meta que el niño está motivado para alcanzar
- El apoyo del entorno

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

Para realizar el presente estudio se utilizará el paradigma **cuali-cuantitativo: Cualitativo** porque se va a analizar las habilidades físicas o habilidades motrices de los estudiantes; **Cuantitativo**, ya que se podrá verificar el número de estudiantes que han mejorado sus capacidades motrices mediante la aplicación de recursos audiovisuales.

Tiene también un enfoque crítico-propositivo ya que ayudará a comparar y comprender el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje planteado, para la mejora de las habilidades físicas de los estudiantes; estimulando a las personas que intervienen en el estudio a un pensamiento crítico y estimulándolos a proponer la alternativa ofertada.

3.2 Modalidad básica de la Investigación

Dentro de las modalidades de la investigación se utiliza la investigación bibliográfica-documental y la investigación de campo.

3.2.1 Investigación bibliográfica – documental

Esta modalidad se refiere a que la investigación tiene como objeto la detección, ampliación y profundización en eficiencia de diferentes técnicas e instrumentos que se requieren para la investigación. Además es necesario recoger información bibliográfica de fuentes secundarias que facilitan los libros, revistas publicaciones, páginas web, suplementos de prensa especializados; así como fuentes de información primaria que fueron encontradas en documentos válidos y confiables.

3.2.2 Investigación de Campo

La investigación es de campo, ya que la investigadora tuvo contacto directo con el lugar en donde se produjeron los hechos que permitieron la investigación, con el fin de determinar la Relación Teoría –Práctica, al aplicar las técnicas e instrumentos pertinentes y útiles se logre recolectar la información requerida.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

La investigación será de tipo exploratorio, descriptivo por cuanto:

3.3.1 Exploratorio

Este nivel de investigación se caracteriza una metodología más flexible que puede lograr una mayor amplitud y dispersión y requiere de un estudio poco estructurado. Este conjunto de características encaminan a lograr desarrollar nuevos métodos que permita generar hipótesis, reconocer variables de interés investigativo y resaltando en su importancia al reconocimiento de un problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

3.1.2 Descriptivo.

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras; además pretende clasificar en base a criterios establecidos elementos y estructuras, así como modelos de comportamiento; distribuir datos de variables consideradas aisladamente y aspira caracterizar una comunidad. Todo ello gracias a que permite predicciones rudimentarias previas que guarde una medición precisa y requiera de un conocimiento suficiente, donde permita y sobre todo exista un interés de acción social.

Asociación de Variables

Como su nombre lo indica este nivel la investigación permitió analizar la correlación existente entre variables, misma que admiten expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; además procura la medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado.

3.4 Población y Muestra

Población

Población para Muñoz (2002) señala: “ que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”.

Muestra

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

| INVOLUCRADAOS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| | | |
| Deportistas | 15 | 100% |
| | | |
| TOTAL | | 100% |

Tabla N° 1: Muestra.

Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier.

Fuente: La Investigación

3.5 Operacionalización de Variables

3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: Preparación Física.

| CONCEPTUALIZACIÓN | CATEGORÍA | INDICADORES | ITEMS | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS |
|--|--|--|--|--|
| Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico | <p>Cualidades perceptivas.</p> <p>Rendimiento físico</p> | <p>Lateralidad</p> <p>Respiración</p> <p>Relajación</p> <p>Actitud</p> <p>Gasto energético.</p> <p>Actividad deportiva</p> | <p>¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades perceptivas? Si () No ()</p> <p>¿La lateralidad es indispensable dentro de la preparación física? Si () No ()</p> <p>¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física? Si () No ()</p> <p>¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo? Si () No ()</p> <p>¿La actividad deportiva es importante para la formación integral del deportista? Si () No ()</p> | <p>Técnica de la Encuesta.</p> <p>Cuestionario estructurado.</p> |

Tabla N° 2: Operacionalización Variable Independiente.

Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier.

Fuente: La Investigación.

3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE: Desempeño deportivo.

| CONCEPTUALIZACIÓN | CATEGORÍA | INDICADORES | ITEMS | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS |
|---|--|--|---|--|
| <p>Definimos el desempeño deportivo como las capacidades físicas y motrices de un deportista para poner en marcha todos sus recursos, siendo fundamental la preparación deportiva ya que cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.</p> | <p>Capacidades físicas</p> <p>Preparación deportiva</p> <p>Resultados deportivos</p> | <p>Velocidad Fuerza Flexibilidad Agilidad Resistencia Potencia</p> <p>Física Técnica Táctica</p> <p>Buenos Malos</p> | <p>¿Es importante trabajar las capacidades físicas de un deportista?</p> <p>¿En la sesión de entrenamiento realiza trabajos de fuerza, agilidad y resistencia?</p> <p>¿Es indispensable la preparación física en un deportista?</p> <p>¿Los resultados deportivos dependen de una buena preparación física?</p> <p>¿Es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento?</p> | <p>Técnica de la Encuesta.</p> <p>Cuestionario estructurado.</p> |

Tabla N° 3: Operacionalización Variable Dependiente.

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier.

Fuente: La Investigación.

3.6 Plan de recolección de información

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de Encuesta.

Según Gáltun. J. (2002). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 2004).

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el CUESTIONARIO.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra. El cuestionario será dirigido a los dirigentes, y deportistas no videntes del club Fenix de la ciudad de Ambato. Para la recolección de la información es necesario contestar las siguientes interrogantes:

| PREGUNTAS BÁSICAS | EXPLICACIÓN |
|--------------------------------|---|
| 1. ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos de la investigación. |
| 2. ¿De qué personas u objetos? | De 15 deportistas inmersos en la investigación. |
| 3. ¿sobre qué aspectos? | Importancia de la preparación física en el desempeño deportivo. |
| 4. ¿Quién? | El Investigador |
| 5. ¿Cuándo? | En el periodo comprendido entre octubre 2015-marzo 2016 |
| 6. ¿Dónde? | En el Club Fenix. |
| 7. ¿Cuántas veces? | Dos veces (una piloto y otra definitiva). |

| | |
|----------------------------------|--------------|
| 8. ¿Qué técnicas de recolección? | Encuesta |
| 9. ¿Con qué? | Cuestionario |
| 10. ¿En qué situación? | Aulas |

Tabla N° 4: Plan de recolección de información.

Elaborado por: Lizano Vinuesa Byron Javier.

Fuente: La Investigación.

3.7 Plan de procesamiento de la información

Los datos van a ser procesados, analizados e interpretados estadísticamente utilizando la hoja de cálculo del programa Excel; se colocará la pregunta, luego la tabla, el gráfico puede ser presentado en barras, en porcentajes, gráficos en forma de pasteles, posteriormente el análisis e interpretación de los datos.

Según Herrera Luís y otros, 2008 el análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación estadística de los objetivos específicos.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los Deportistas del Club Fenix.

PREGUNTA # 1

¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades perceptivas?

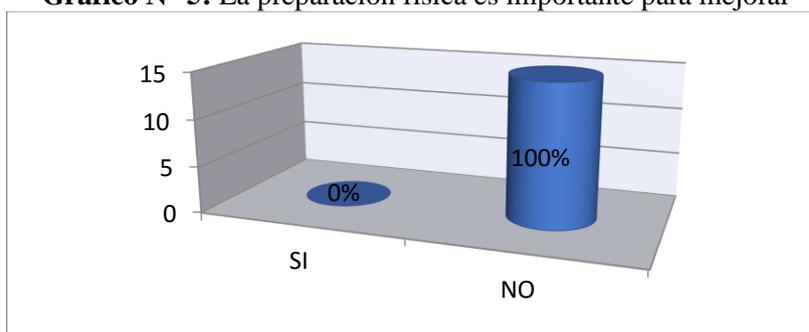
Tabla N° 5: La preparación física es importante para mejorar

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 0 | 0% |
| 2 | NO | 15 | 100% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinueza Byron Javier

Gráfico N° 5: La preparación física es importante para mejorar



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la importancia de la preparación física para mejorar las cualidades perceptivas, de las 15 personas encuestadas, es decir el 100 % opinan que no están de acuerdo que las cualidades perceptivas mejoren con la preparación física.

INTERPRETACIÓN.

La preparación física es la base fundamental para el desarrollo de las cualidades perceptivas y motrices en los deportistas, sin embargo en la encuesta realizada a 15 deportistas del Club Fenix, todos ellos no están de acuerdo que las cualidades perceptivas mejoren con la preparación física.

PREGUNTA # 2

¿Es importante trabajar la lateralidad dentro de la reparación física?

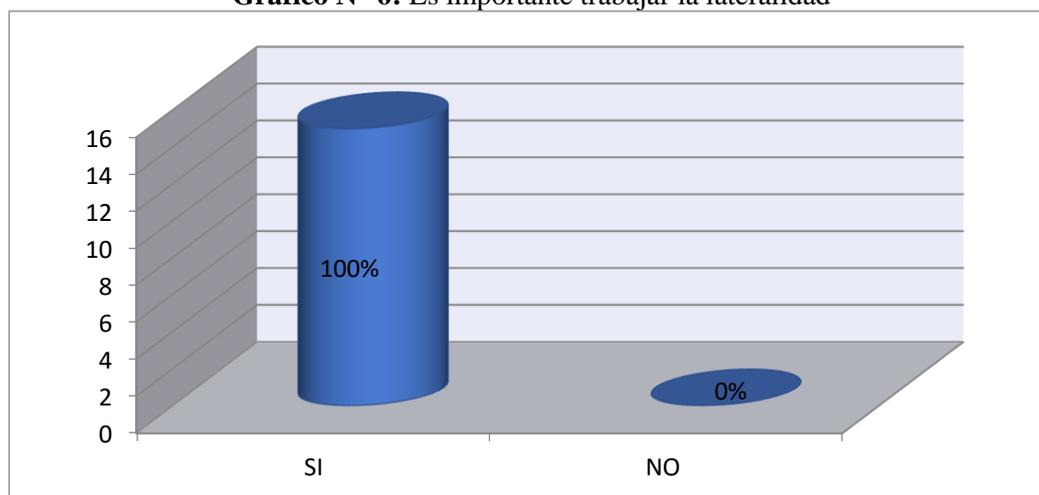
Tabla N° 6: Es importante trabajar la lateralidad

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 15 | 100% |
| 2 | NO | 00 | 0% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinueza Byron Javier

Gráfico N° 6: Es importante trabajar la lateralidad



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a importancia de trabajar la lateralidad de los futbolistas del Club Fenix, las 15 personas encuestadas, es decir el 100% manifiestan que la lateralidad si es importante dentro de la preparación física.

INTERPRETACIÓN.

Conociendo la lateralidad de la persona que practica un deporte se pueden trabajar estrategias, estimular y potenciar aptitudes así como estudiar su capacidad de reacción, siendo importante que se la trabaje en la preparación física, en la encuesta realizada a 15 deportistas del Club Fenix, todos están de acuerdo en que la lateralidad es importante dentro de la preparación física.

PREGUNTA # 3

¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física?

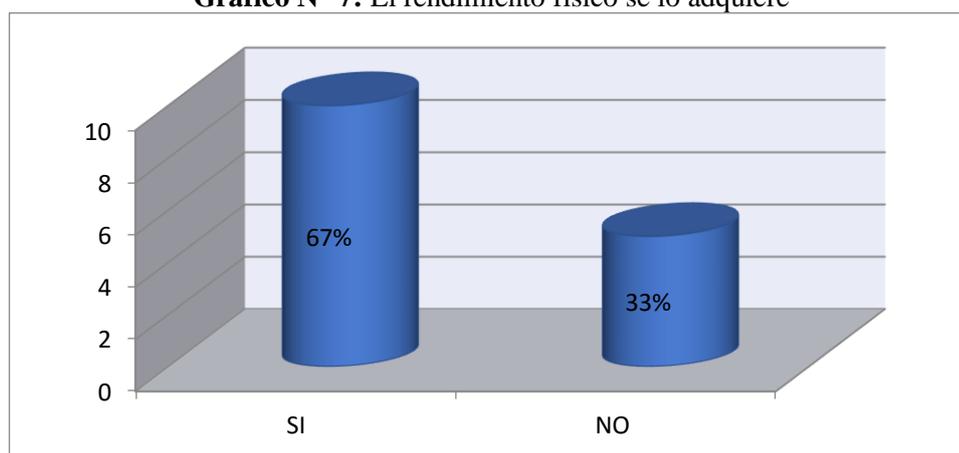
Tabla N° 7: El rendimiento físico se lo adquiere

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 10 | 67% |
| 2 | NO | 05 | 33% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinueza Byron Javier

Gráfico N° 7: El rendimiento físico se lo adquiere



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a el rendimiento físico se lo obtiene gracias a la preparación física, de las 15 personas encuestadas, 5 encuestados que corresponde al 33 % manifiestan que no, 10 encuestados, es decir, el 67% mencionan que el rendimiento deportivo si se lo obtiene gracias a la preparación física.

INTERPRETACIÓN.

La idea de rendimiento físico está vinculado a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar este rendimiento, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo en su preparación física, en la encuesta realizada a 15 deportistas, 5 encuestados manifiestan que el rendimiento físico no se lo obtiene gracias a la preparación física, y 10 encuestados mencionan que el rendimiento físico si se lo obtiene gracias a la preparación física.

PREGUNTA # 4

¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo?

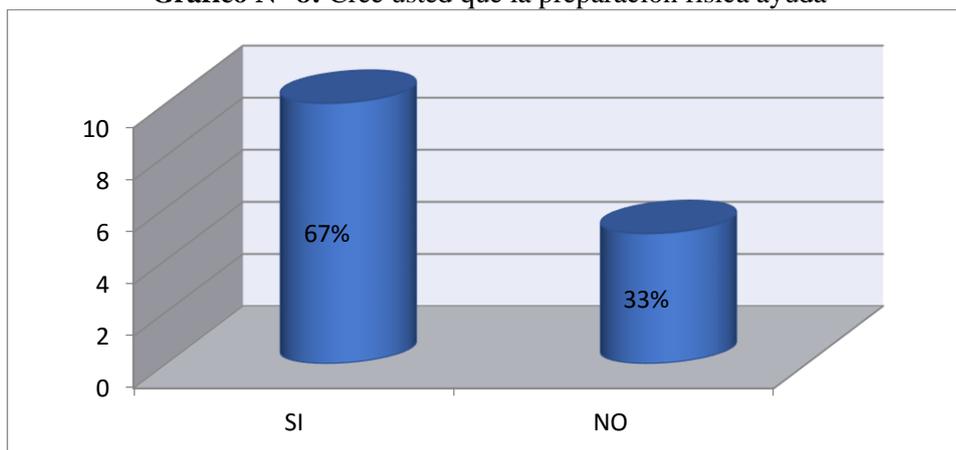
Tabla N° 8: Cree usted que la preparación física ayuda

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 10 | 67% |
| 2 | NO | 05 | 33% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier

Gráfico N° 8: Cree usted que la preparación física ayuda



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo, de las 15 personas encuestadas, 5 encuestados que corresponde al 33 % manifiestan que no, 10 encuestados, es decir, el 67% mencionan que el desempeño deportivo si se lo mejora gracias a la preparación física.

INTERPRETACIÓN.

La preparación física, es el entrenamiento que desarrolla un deportista para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, su desempeño deportivo ira mejorando y su cuerpo estará listo para afrontar un determinado reto, sin embargo en la encuesta realizada a 15 deportistas, 5 manifiestan que el desempeño deportivo no se lo mejora gracias a la preparación física, y 10 mencionan que el desempeño deportivo si se lo mejora gracias a la preparación física.

PREGUNTA # 5

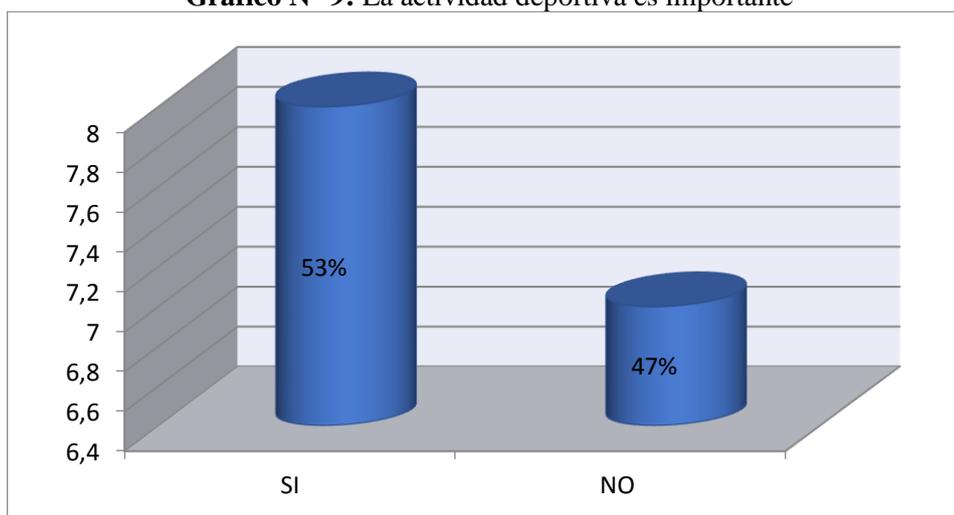
¿La actividad deportiva es importante para la formación integral del deportista?

Tabla N° 9: La actividad deportiva es importante

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 8 | 53% |
| 2 | NO | 7 | 47% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.
Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier*

Gráfico N° 9: La actividad deportiva es importante



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la importancia de la actividad deportiva en la formación integral de los deportistas, de las 15 personas encuestadas, 8 encuestados que corresponde al 53 % manifiestan que si, 7 encuestados, es decir, el 47 % se manifiestan negativamente.

INTERPRETACIÓN.

La preparación física es considerada en la actualidad como uno de los factores más determinantes del entrenamiento en las etapas de formación del deportista. El desarrollo corporal armónico y óptimo constituye uno de los objetivos prioritarios en la formación del deportista, sin embargo en la encuesta realizada a 15 deportistas, 8 manifiestan que la actividad deportiva si es importante en la formación integral de los deportistas y 7 manifiestan que la actividad deportiva no es importante en la formación integral de los deportistas.

PREGUNTA # 6

¿Cree usted que es importante trabajar las capacidades físicas de los deportistas?

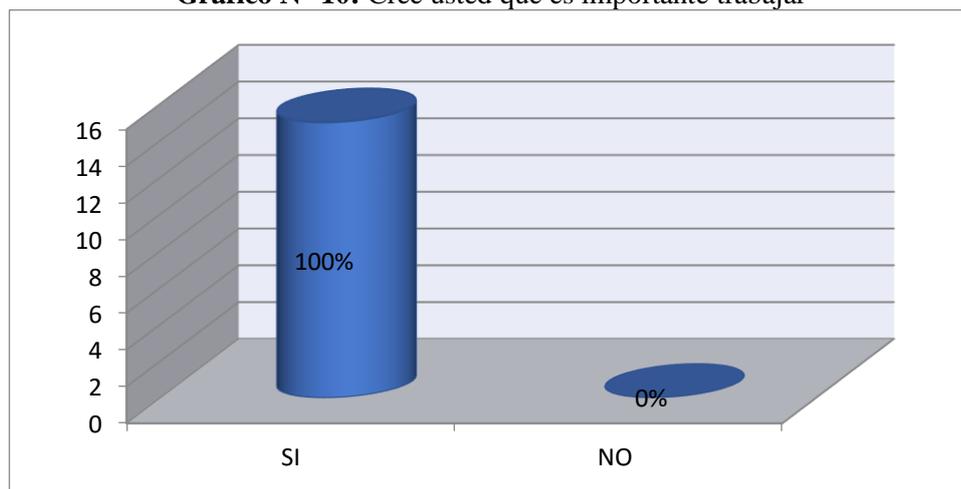
Tabla N° 10: Cree usted que es importante trabajar

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 15 | 100% |
| 2 | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del Club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinueza Byron Javier

Gráfico N° 10: Cree usted que es importante trabajar



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la importancia de trabajar las capacidades físicas de los deportistas, de los 15 deportistas del Club Fenix encuestados, que corresponde al 100% dicen que si es importante trabajar las capacidades físicas.

INTERPRETACIÓN.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del deportista. Todo deportista requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el trabajo físico, en la encuesta realizada a los deportistas del Club Fenix 15 deportistas están de acuerdo que si es importante trabajar las capacidades físicas.

PREGUNTA # 7

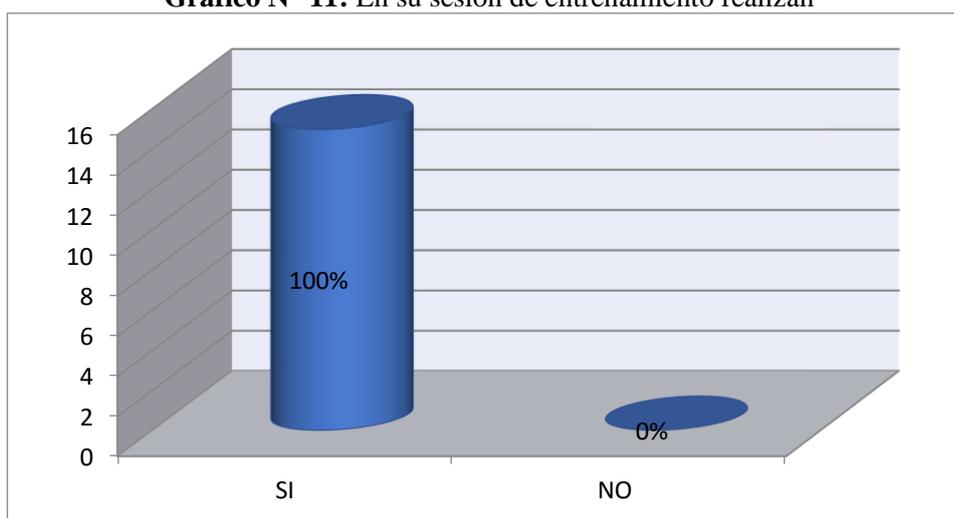
¿En su sesión de entrenamiento realizan trabajos de fuerza, agilidad y resistencia?

Tabla N° 11: En su sesión de entrenamiento realizan

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 15 | 100% |
| 2 | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del Club Fenix.
Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier*

Gráfico N° 11: En su sesión de entrenamiento realizan



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la realización de trabajos de fuerza, agilidad y resistencia por parte de los deportistas en sus sesiones de entrenamiento, los 15 deportistas encuestados que corresponde al 100% se manifiestan positivamente.

INTERPRETACIÓN.

Dentro del entrenamiento deportivo, hay pautas y principios básicos, que son imprescindibles para la realización de nuestra sesión de entrenamiento, esto incluye la dirección, planificación y trabajos de nuestras capacidades físicas tales como: fuerza, agilidad y resistencia, ya que son fundamentales para el rendimiento deportivo, en la encuesta realizada a los deportistas del Club Fenix, 15 deportistas confirman que durante la sesión de entrenamiento deportivo si realizan de trabajos de fuerza, agilidad y resistencia para mejorar su desempeño.

PREGUNTA # 8

¿Es indispensable la preparación física en un deportista?

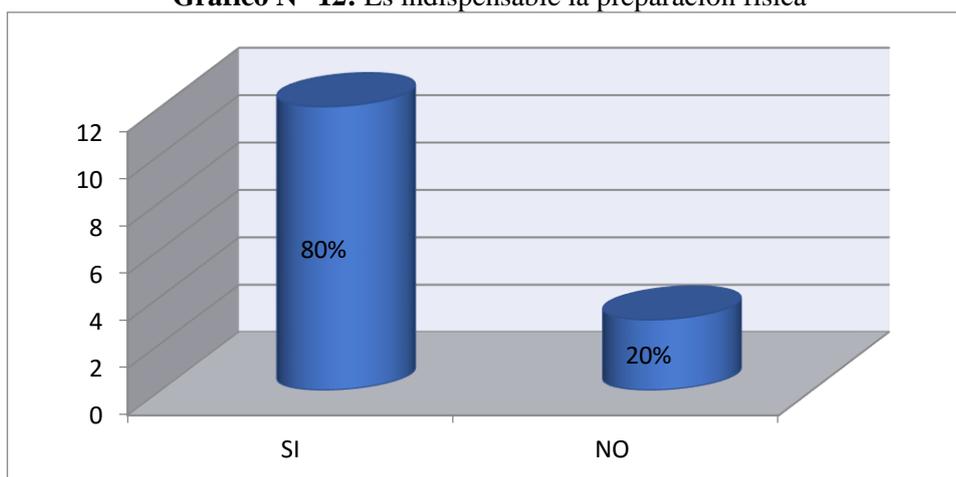
Tabla N° 12: Es indispensable la preparación física

| COD. | ¿Es indispensable la preparación física en un deportista? | FREC. | % |
|--------------|---|-----------|------------|
| 1 | SI | 12 | 80 |
| 2 | NO | 3 | 20 |
| TOTAL | | 15 | 100 |

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del Club Fenix.

Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier.

Gráfico N° 12: Es indispensable la preparación física



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la importancia de la preparación física de los deportistas del Club Fenix, de las 15 personas encuestadas, 3 encuestados que corresponde al 20 % se manifiestan negativamente, 12 encuestados, es decir, el 80 % se manifiestan positivamente.

INTERPRETACIÓN.

Debemos tener en cuenta que nuestra preparación sirve para adaptar el cuerpo a los esfuerzos físicos que tendrán lugar durante los próximos meses, una buena preparación nos permitirá trabajar adecuadamente fundamentos relacionados con nuestra modalidad deportiva, en la encuesta realizada a 15 deportistas, 3 se manifiestan negativamente al decir que no es indispensable su preparación física y 12 están de acuerdo que es indispensable su preparación.

PREGUNTA # 9

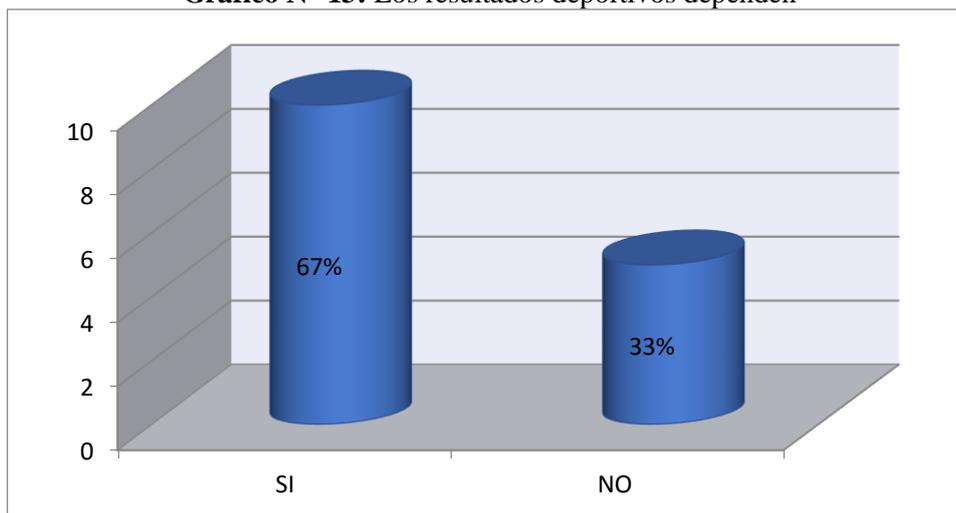
¿Los resultados deportivos dependen de una buena planificación deportiva?

Tabla N° 13: Los resultados deportivos dependen

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 10 | 67% |
| 2 | NO | 05 | 33% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del club Fenix.
Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier*

Gráfico N° 13: Los resultados deportivos dependen



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a que los resultados deportivos dependen de una buena planificación, de las 15 personas encuestadas, 5 encuestados que corresponde al 33 % se manifiestan negativamente, 10 encuestados, es decir, el 67 % se manifiestan positivamente.

INTERPRETACIÓN.

La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso complejo, creativo, que requiere tiempo y dedicación, con el objetivo de desarrollar y mejorar el rendimiento de los deportistas ya que de ello dependerán sus resultados, sin embargo en la encuesta realizada a 15 deportistas, 5 se manifiestan negativamente, 10 están de acuerdo que los resultados deportivos dependen de una buena planificación.

PREGUNTA # 10

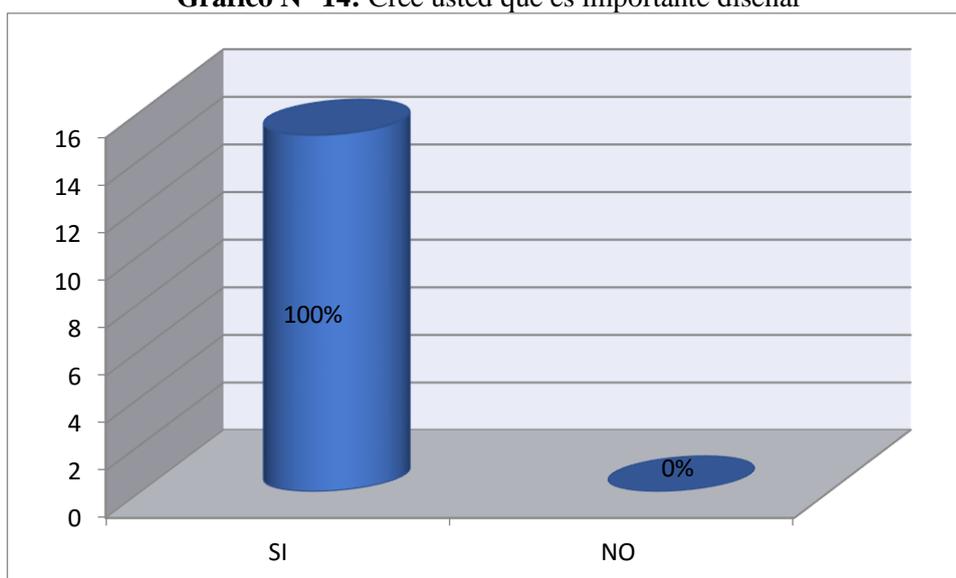
¿Cree usted que es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento?

Tabla N° 14: Cree usted que es importante diseñar

| COD. | INDICADORES | FREC. | PORCENTAJE % |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | SI | 15 | 100% |
| 2 | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas del Club Fenix.
Elaboración: Lizano Vinuesa Byron Javier*

Gráfico N° 14: Cree usted que es importante diseñar



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a la importancia de diseñar una adecuada sesión de entrenamiento, de las 15 personas encuestadas, que corresponden al 100 % manifiestan si es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento.

INTERPRETACIÓN.

La sesión de entrenamiento constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las mismas de una manera adecuada, evitando así la improvisación ya que de la misma nace el fracaso. Además nos ayudara a conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas, en la encuesta realizada los 15 deportistas del Club Fenix están de acuerdo que es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento para mejorar su rendimiento deportivo.

4.2. Verificación de la Hipótesis.

4.2.1 Planteamiento de a Hipótesis

Modelo Lógico

H_1 : La preparación física **SI incide** en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del Club Fenix de ciudad de Ambato.

H_0 : La preparación física **NO incide** en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del Club Fenix de la ciudad de Ambato.

Modelo Matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente formula:

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

DONDE:

x^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia Observada

E = Rrecuencia Esperada

4.2.2 Nivel de Significación

El nivel de significancia escogido para la presente investigación es: ($\alpha = 0,05\%$)

4.2.3 Descripción de la Población

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los futbolistas no videntes del Club Fenix de la ciudad de Ambato.

| POBLACION | MUESTRAS | PORCENTAJE |
|------------------|-----------------|-------------------|
| Futbolistas | 15 | 100% |
| Total | 15 | 100% |

Tabla N° 15: Descripción de la Población

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

4.2.4 Cálculo de CHI cuadrado

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y dos columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3$$

DONDE:

gl = Grados de libertad

r = número de filas

k = número de columnas

4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 3 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $x^2_t = 7,81$

4.3.4.2 Chi Cuadrado Calculado

Frecuencia Observada

| FRECUENCIA OBSERVADA | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|
| PREGUNTAS | SI | NO | TOTAL |
| ¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo? | 10 | 5 | 15 |
| ¿Cree usted que es importante trabajar las capacidades físicas de los deportistas? | 15 | 0 | 15 |
| ¿Los resultados deportivos dependen de una buena planificación deportiva? | 10 | 5 | 15 |
| ¿Cree usted que es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento? | 15 | 0 | 15 |
| TOTAL | 50 | 10 | 60 |

Tabla N° 16: Frecuencia Observada

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

Frecuencia Esperada

| FRECUENCIA ESPERADA | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|
| PREGUNTAS | SI | NO | TOTAL |
| ¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo? | 12,5 | 2,5 | 15 |
| ¿Cree usted que es importante trabajar las capacidades físicas de los deportistas? | 12,5 | 2,5 | 15 |
| ¿Los resultados deportivos dependen de una buena planificación deportiva? | 12,5 | 2,5 | 15 |
| ¿Cree usted que es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento? | 12,5 | 2,5 | 15 |
| TOTAL | 50 | 10 | 60 |

Tabla N° 17: Frecuencia Esperada

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

Calculo de Chi cuadrado

| FRECUENCIA OBSERVADA | FRECUENCIA ESPERADA | O-E | (O-E) ² | (O-E) ² /E |
|---|---------------------|------|--------------------|-----------------------|
| 10 | 12,5 | -2,5 | 6,25 | 0,500 |
| 15 | 12,5 | 2,5 | 6,25 | 0,500 |
| 10 | 12,5 | -2,5 | 6,25 | 0,500 |
| 15 | 12,5 | 2,5 | 6,25 | 0,500 |
| 5 | 2,5 | 2,5 | 6,25 | 2,500 |
| 0 | 2,5 | -2,5 | 6,25 | 2,500 |
| 5 | 2,5 | 2,5 | 6,25 | 2,500 |
| 0 | 2,5 | -2,5 | 6,25 | 2,500 |
| CHI CUADRADO CALCULADO χ^2_c | | | | 12,000 |

Tabla N° 18: Cálculo de Chi cuadrado

Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

Campana de Gauss

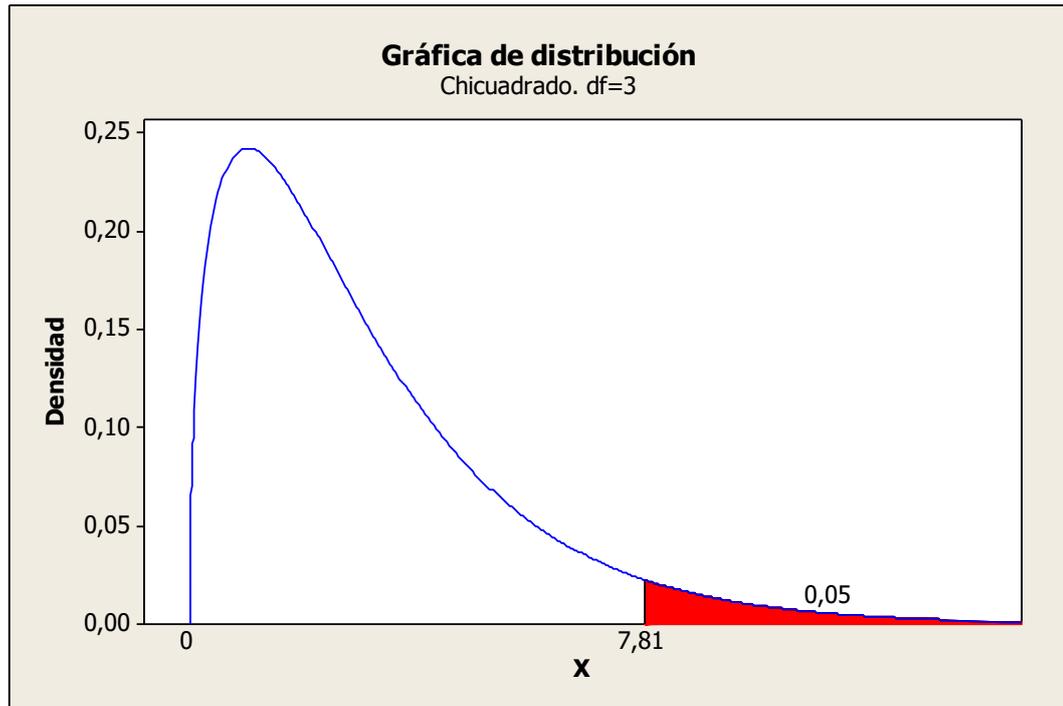


Gráfico N° 15: Campana de Gauss
Elaborado por: Lizano Vinueza Byron Javier

4.2.5 Decisión

Con 3 grados de libertad y un nivel de significancia de $\alpha = 0,05\%$, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($x_c^2 = 12,00$) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ($x_c^2 = 7,81$), se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alternativa que dice: “La preparación física **SI incide** en el desempeño deportivo de los futbolistas no videntes del Club Fenix de la ciudad de Ambato”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La preparación física de los futbolistas del Club Fenix no es la adecuada, debido a que no cuentan con un especialista, de los datos extraídos se puede manifestar que hace falta reforzar la preparación física en cada sesión de entrenamiento.

- Se ha llegado a la conclusión que rendimiento deportivo de los futbolistas no videntes del Club Fenix es deficiente, debido a la mala preparación física por parte de su cuerpo técnico.

- El cuerpo técnico y futbolistas del Club Fenix tienen la predisposición de incluir un Guía-Tutorial acerca de la planificación deportiva y preparación física para mejorar el rendimiento deportivo.

5.2 Recomendaciones

- Durante el trabajo físico, en dependencia del tipo de trabajo, es recomendable realizar la preparación técnica individual, ya que los fundamentos técnicos individuales son la base fundamental de este deporte.
- Se recomienda implementar dentro de la propuesta alternativa el diseño y manejo de una planilla estadística para poder obtener los porcentajes de rendimiento técnico individual y grupal, de esta manera conseguir datos reales y comparar los resultados en cada compromiso deportivo.
- En lo que respecta al uso y manejo de la preparación física se recomienda capacitar al cuerpo técnico del Club y más personas relacionadas con el deporte en el uso y manejo de las planificaciones de la preparación física mediante el diseño y aplicación de una Guía-Tutorial dedicado específicamente a esta disciplina deportiva, además existe la predisposición del cuerpo técnico para capacitarse sobre el tema.
- Se recomienda que las autoridades del Club Fenix dentro de su Planificación anual contemplen la organización y capacitación sobre las nuevas tecnologías aplicadas al futbol sala par no videntes a más de cursos de especialización deportiva para entrenadores.

Bibliografía

- Alcoba, A. (2001). La visión de juego en el futbolista; Barcelona; Paidotribo.
- Aguilera, W. (2013). Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del cantón La Libertad de la Provincia de Santa Elena, en el periodo 2013. Santa Elena: Universidad Estatal de la Península de Santa Elena.
- Billat, V. (2002). Estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. In *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 57-70). GERSAM.
- Bomba, T. (2000). Periodización de entrenamiento deportivo. Paidotribo: Barcelona.
- Bompa. (1993). *Theory and Methodology of Training the to athletics Performance*. Iowa: Publishing Company.
- Coll, C. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte.
- Fritz, Z. (1991). Entrenamiento de la resistencia. *Barcelona: Martínez Roca*, 225.
- Fortaleza, A. (1997). *Rendimiento deportivo: claves para la optimización de los aprendizajes*. Gymnos.
- Hernández Sampieri, R. (2003). Investigación Cualitativa. En R. Hernández Sampieri, *Metodología de la Investigación* (pág. 5). México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Lopez, L. (2002). 160 Fichas de entrenamiento para juveniles. Sevilla: Waulaceun.
- Mora, V. (1995). Principios del entrenamiento deportivo. Ediciones Martínez Roca.
- Martin, D. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- PADIAL, P. (2001): Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada.
- Palau, X. (2005). Programación de la preparación física en fútbol sala. Propuesta de estructura de trabajo para el periodo preparatorio general dirigido a un equipo de categoría cadete. España.
- Platonov, V. (1995) El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología

PORTA J. y OTROS (1988): Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona

Ruiz Pérez, L. M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid, Gymnos.

TORRES, J; RIVERA, E Y OTROS (1996): Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas. Ed. Rosillo. Granada

Vidaurreta, R. y Mesa Anoceto, M. (2011). Concepto de rendimiento en competición para el tiro deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 152, Enero.

Anexos

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

ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS DEL CLUB FENIX.

¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades perceptivas?

SI () NO ()

¿Es importante trabajar la lateralidad dentro de la preparación física?

SI () NO ()

¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física?

SI () NO ()

¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desempeño deportivo?

SI () NO ()

¿La actividad deportiva es importante para la formación integral del deportista?

SI () NO ()

¿Cree usted que es importante trabajar las capacidades físicas de los deportistas?

SI () NO ()

¿En su sesión de entrenamiento realizan trabajos de fuerza, agilidad y resistencia?

SI () NO ()

¿Es indispensable la preparación física en un deportista?

SI () NO ()

¿Los resultados deportivos dependen de una buena planificación deportiva?

SI () NO ()

¿Cree usted que es importante diseñar una adecuada sesión de entrenamiento?

SI () NO ()

Ambato, 31 de mayo de 2016

Señor

BYRON LIZANO

Estudiante

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

De mi consideración

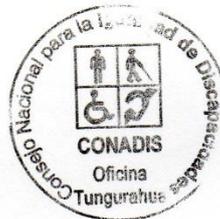
En atención al oficio s/n, presentado por Usted, en el cual solicita la respectiva autorización para realizar el trabajo de investigación con el tema **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS NO VIDENTES DEL CLUB FÉNIX DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, al respecto, me permito indicarle que cuenta con la anuencia de esta institución.

Con sentimientos de consideración y estima, me suscribo.

Atentamente,



Dr. Diego Villacrés
TÉCNICO PROVINCIAL DE TUNGURAHUA



PRINCIPALES ADAPTACIONES GENERALES DEL FÚTBOL SALA PARA CIEGOS (B1), DE IBSA

Por lógicas e inevitables razones, se han realizado adaptaciones al reglamento de la Federation International Football Association (FIFA), que es en el que se basa el reglamento de IBSA (International Blind Sports Association). FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DEPORTES PARA CIEGOS

DEPORTISTAS CONSIDERADOS B1

Se trata de aquellos deportistas que poseen un parámetro oftalmológico, acorde a las clasificaciones de IBSA, que considera deportista B1 a quien “Desde la inexistencia de percepción lumínica en ambos ojos, hasta la percepción lumínica, pero con la incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.”

1. EL BALÓN

Es de cuero, la principal adaptación que tiene el fútbol sala para ciegos. Naturalmente es el gran objetivo dentro del juego, pero en este caso adquiere una doble importancia debido a que su sonoridad es decisiva y determinante, convirtiéndose en primordial para la orientación del jugador.

2. DIMENSIONES Y SUPERFICIE DE JUEGO

El fútbol sala para ciegos de IBSA se disputa al aire libre por la importancia que tiene la percepción acústica en los deportes para ciegos, y con la intención de evitar la inadecuada resonancia de los estadios cerrados, que resulta incómoda para los jugadores.

Las dimensiones del campo de juego son de cuarenta (40) metros de largo por veinte (20) metros de ancho.

Su superficie es de cemento o de césped artificial. Este tipo de material ha sido seleccionado por estar relacionado directamente con la necesidad imperiosa que el balón tiene de emitir sonido.

Por este importantísimo motivo fue descartado el césped natural, debido a que no ofrecía garantías de sonoridad al contacto con el balón, limitando la orientación de los jugadores.

3. NÚMERO DE JUGADORES Y SUSTITUCIONES

Cada equipo está formado por un (1) portero y cuatro (4) jugadores de campo. Las sustituciones son ilimitadas, pudiendo reingresar los jugadores que son sustituidos.

4. ÁREA DE PENALTI Y ÁREA DEL PORTERO

El área de penalti es semicircular de seis (6) metros, y dentro de esta se encuentra el área de portero. Ésta, a su vez, es rectangular y mide cinco (5) metros de largo, por dos (2) metros de ancho, con la intención de limitar la maniobrabilidad del portero, que en su condición de deficiente visual y poseedor de resto visual, tendría grandes ventajas sobre el jugador ciego si tuviera a su disposición la movilidad en el área de penalti.

5. VALLAS LATERALES Y SAQUES DE BANDA

Los dos laterales del campo de juego quedan configurados por unas vallas que poseen una oscilación de altura entre 100 ó 120 centímetros. Son de material sintético o de madera, y se convierten en una importante aportación a la orientación de los jugadores, además de facilitar un juego rítmico y sin tantos saques de bandas.

En los casos en que el balón supera la altura de estas vallas, se realiza un saque de banda con los pies, en la zona en donde el balón superó a la valla.

6. EQUIPACIÓN DE LOS JUGADORES

La equipación general de los jugadores es la habitual del fútbol y es exactamente igual a la contemplada en el reglamento de fútbol sala (fútbol sala) de FIFA, aunque el jugador ciego tiene la opción de usar rodilleras, y una cinta que protege el frontal, parietales y occipital. Esta es una cinta tubular, con esponja por dentro y forrada de tela de toalla para una mejor absorción de la transpiración.

El antifaz es de uso obligatorio. Se trata de un antifaz de tela de toalla de color blanco. Esta medida tiene como intención la de igualar la falta de percepción lumínica que distintas patologías visuales poseen, a pesar de ser considerados deportistas ciegos.

Además al ser tan amplias y complejas las distintas patologías, y con la intención de asegurar la justicia deportiva, cada jugador que posea globo ocular deberá colocarse unos parches de cinta adhesiva por debajo del antifaz para garantizar la igualdad. No se colocarán parches oculares en aquellos ojos que sean portadores de prótesis.

7. PORTERÍAS

Son las mismas porterías que contempla el reglamento de fútbol sala de FIFA, es decir, miden 2 metros de altura por 3 metros de ancho.

8. TIEMPO DE JUEGO

El tiempo de juego de un partido es de cincuenta (50) minutos divididos en dos tiempos de 25 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre un período de juego y otro. El reloj se detiene en el caso de todas las sustituciones de jugadores, así también como en los tiempos muertos que soliciten los entrenadores de los equipos y en cada momento que los árbitros lo estimen oportuno.

9. EQUIPO ARBITRAL Y MEGAFONÍA

Dos árbitros dirigen los partidos, asistidos por un anotador-cronometrador. Cada árbitro dirige por un lateral del campo de juego, evitando de esta manera realizar carreras en diagonal dentro del campo de juego que pueden interferir en el desarrollo del partido. De estos dos árbitros, uno es el denominado árbitro principal y el otro árbitro asistente, de manera que en caso de disparidad de criterio, prevalecerá el del árbitro principal.

El anotador-cronometrador se ubica en el centro del campo de juego por detrás de la valla lateral.

Es el encargado de controlar el tiempo de juego, los tiempos muertos, y de toda la elaboración administrativa del partido, cumplimentando las actas arbitrales y haciendo constar en estas todas las incidencias que los árbitros le trasmitan.

Junto al anotador-cronometrador, se ubicará la persona encargada de la megafonía del partido, que tendrá la función de verbalizar todas las incidencias por las que el juego se interrumpe, de manera que los jugadores estarán siempre informados de las decisiones arbitrales, de manera de agilizar las acciones y posiciones de los jugadores en el campo de juego, cada vez que el juego sea interrumpido por una decisión arbitral. Además, la megafonía será la encargada de solicitar silencio al público asistente, cuando así lo estimen conveniente los árbitros, por entender que el murmullo del público pueda afectar la orientación de los jugadores.

**“MEJORAS EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS
FUTBOLISTAS NO VIDENTES, MEDIANTE LA
PREPARACIÓN FÍSICA.”**

“IMPROVEMENTS IN SPORTS PERFORMANCE BLIND FOOTBALL
PLAYERS, THROUGH PHYSICAL PREPARATION.”

Paper Académico

Byron Javier Lizano Vinueza

lizanobyron10@gmail.com

Octubre 2015 – Marzo 2016

1. RESUMEN

Este trabajo presentado se desarrolla con el objetivo de verificar cual es la capacidad anaeróbica, flexibilidad y el desempeño de los futbolistas no videntes del Club Fénix de la ciudad de Ambato, además tomando como muestra su totalidad de deportistas en este caso 15, quienes tienen la necesidad de contar con una preparación física adecuada, o a su vez contar con profesional calificado dentro de la Preparación Física quien sea el contribuyente en el grupo para que de esta manera puedan los futbolistas del club mejorar su condición física, esto se dio, debido a que solo el 20 % de los deportistas del Club Fenix, lograron aprobar los test físicos, demostrando así que el nivel de preparación física de los futbolistas del Club Fenix es de un perfil bajo a nivel, dando lugar a que no se obtengan buenos resultados durante el desarrollo de los encuentros deportivos por parte del 100 % de los integrantes del Club.

Palabras Clave: preparación Física, no Videntes

ABSTRACT:

This work presented is developed in order to check what anaerobic capacity, flexibility and performance of the players blind Club Phoenix of the city of Ambato, also taking as it shows full of athletes in this case 15, who have the need for adequate physical preparation, or in turn have qualified within the physical preparation who the taxpayer in the group so that in this way can the players the club improve your fitness professional, this occurred, because only 20% of athletes Club Fenix, managed to pass the physical test, showing that the level of physical preparation of the players of Club Fenix is a low profile level, leading to good results are not obtained during the development of sporting events by 100% of the members of the Club.

Keywords: Physical preparation, not Seers

2. INTRODUCCIÓN

Los deportes adaptados tienen gran repercusión en la sociedad, debido a que son un ejemplo de superación y un elemento de unión intercultural, el fútbol sala para no videntes o invidentes es considerado como uno de los deportes de más atractivos.

Este deporte comenzó a practicarse a partir de la década de 1920 en varias instituciones educativas de Europa, pero no fue hasta unas décadas después que se institucionalizó. En el año de 1980 diferentes países emprendieron el camino para organizar campeonatos nacionales.

En el año 1986 en España, se realiza el primer Campeonato de Fútbol Sala para Ciegos el en Torrejón de Ardoz (Madrid), es a partir de este momento que se pusieron las bases para una regulación más específica.

Un encuentro de Fútbol sala para no videntes para ser celebrado de una excelente condición el campo de juego debe cumplir con las reglas de la IBSA (International Blind Sports Federation). El fútbol sala es practicado por deportistas ciegos y con deficiencia visual. Cada equipo está compuesto por un arquero vidente y cuatro jugadores de campo. Se juega al aire libre debido a que la percepción acústica en los deportistas ciegos es muy importante.

Dos árbitros dirigen los partidos, asistidos por un anotador-cronometrador. Cada árbitro dirige por una de las líneas laterales del campo de juego, evitando así realizar carreras en diagonal dentro del campo de juego ya que estas pueden interferir en el desarrollo del partido. Junto al anotador-cronometrador, se ubicará la persona encargada de la megafonía del partido, que tendrá la función de verbalizar todas las incidencias por las que el juego se interrumpe, de manera que los jugadores estarán siempre informados de las decisiones arbitrales.

El árbitro, por su actividad, según Pinilla, V. (2008) se lo puede definir como un deportista más, cuya labor no es competir sino dirigir un encuentro aplicando las reglas y normas del reglamento.

“El desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en personas con deficiencia visual en muchos casos es limitada ya que la mayoría de estas personas asumen una actitud sedentaria al no realizar actividad física o deportiva habitual debido a las limitaciones de acceso a este tipo de actividades en razón de su limitación física. Esta situación que es por demás bastante generalizada, implica que la práctica de una disciplina deportiva específica, esté direccionada por un proceso de enseñanza, entrenamiento y adaptación de los distintos hábitos motores en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.”
Bauer, P. (1991).

En el caso de los deportistas con deficiencia visual del Club Fenix, se requiere enfatizar en el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Debido a que estas capacidades condicionales son de gran importancia trabajarlas para lograr un óptimo desempeño que le permita al deportista alcanzar sus objetivos.

Según Sanz y Reina (2012). “El término deporte adaptado engloba todas aquellas modalidades deportivas que se adaptan al colectivo de personas con algún tipo de discapacidad o condición especial, bien porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de ese colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica sin adaptaciones.”

Según Malpica, C. (1996). Determina que el desempeño es la expresión concreta de los recursos que pone en juego el individuo cuando lleva a cabo una actividad, y que pone el énfasis en el uso o manejo que el sujeto debe hacer de lo que sabe, no del conocimiento aislado, sino en condiciones en las que el desempeño sea relevante.

Son pocos los artículos académicos o científicos los cuales brindan un resultado sobre la preparación física de los futbolistas no videntes. Artículos que se relacionan a este tema puede dar un aporte esencial, de que los futbolistas no videntes deben tener una preparación física acorde con la exigencias de cada uno de los campeonatos, esto se debe a que no todos los campeonatos son iguales y peor aún mantienen el mismo nivel competitivo ya que existes equipos

profesionales, necesitando así estar sumamente preparados para competencias oficiales a nivel profesional.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

Para realizar este estudio la muestra que se tomó en cuenta fue compartida y proporcionada en su totalidad de los futbolistas no videntes del Club Fénix, quince deportistas, quienes fueron evaluados en las instalaciones de la Universidad Técnica de Ambato.

Antes de proceder a realizar los test físicos, se procedió por preguntar a los integrantes del club Fénix, si están dispuestos voluntariamente a realizar los test físicos, esto con el fin de evitar algunas consecuencias que afecten el sistema respiratorio y cardiovascular de los futbolistas no videntes del Club Fénix, debido a que durante la ejecución de los test no se constaba con un médico el cual pueda ayudar a los deportistas, si se produjeran algún problema de salud.

| CLUB FENIX | TOTAL |
|--------------------|--------------|
| DEPORTISTAS | 15 |
| TOTAL | 15 |

En la presente tabla se muestra la población a quienes se les realizó los siguientes test: Test de Burpee, Test de Wells o Elasticidad, Test de Fuerza de Brazos.

Test de Burpee: Este test nos ayuda a medir la capacidad anaeróbica de nuestro organismo, de manera sencilla y rápida podemos valorar esta cualidad y determinar qué tan grave o bien estamos. Para ello sólo vamos a utilizar un

cronometro y consiste en realizar la mayor cantidad de saltos con flexión y extensión de piernas en un minuto, es decir, el test empieza en posición de pie

Posición 1.-Al dar el inicio se debe flexionar y colocar las manos en el piso.

Posición 2.-Extendemos los pies hacia atrás.

Posición 3.-Recogemos los pies y nos colocamos de pie con un pequeño salto.

Se deben hacer la mayor cantidad posible pues hacemos los movimientos seguidos sin parar el gesto motor. Para valorar el resultado debes compararnos los resultados con la siguiente tabla.

| | Menos de 25 | De 25 a 35 | De 35 a 45 | De 45 a 55 | Más de 55 |
|---------|-------------|------------|------------|------------|-----------|
| Hombres | Malo | Normal | Bueno | Muy bueno | Excelente |

Test de Wells o Elasticidad: Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Ejecución de la prueba:

- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas.
- Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
- Para controlar que las rodillas no se flexionen, se les coloca una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

El ejecutante mantendrá la posición hasta que se le diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo.

Tabla de Valoración

| Genero | Superior | Excelente | Buena | Promedio | Deficiente | Pobre | Muy Pobre |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|------------|----------|-----------|
| M. | > +27 | +27 a +17 | +16 a +6 | +5 a 0 | -1 a -8 | -9 a -19 | < -20 |
| F. | > +30 | +30 a +21 | +20 a +11 | +10 a +1 | 0 a -7 | -8 a -14 | < -15 |

Test de Fuerza de Brazos: Este test es muy sencillo y no necesita de cronómetro, sólo debes realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos (de pecho) que puedas hacer seguido sin interrumpir por más de tres segundos y anotar el resultado final.

Tabla de valoración.

| Genero | Muy Bueno | Bueno | Normal | Bajo | Muy Bajo |
|--------|-----------|-------|--------|------|----------|
| M | +30 | 20-30 | 13-19 | 5-12 | <5 |
| F | +20 | 15-20 | 10-14 | 4-9 | <4 |

Se consideró como un factor importante que los futbolistas del Club Fénix no han realizado antes ninguno de los test antes mencionados, lo cual determino que no todos los integrantes del club puedan aprobar los test físicos, esto por falta de una buena preparación física dentro del club.

4. RESULTADOS

Cabe recalcar que ninguno de los integrantes del Club Fenix de la ciudad de Ambato practica este deporte a nivel profesional, todos son deportistas amateur, a la mayoría se lo puede considerar como deportistas aficionados o por el gusto al deporte.

A continuación en la presente tabla se demostrará los resultados que se obtuvieron y establecieron una vez concluidos los Test Físicos.

| Deportistas | Test de Burpee | Test de Wells o Elasticidad | Test de Fuerza de Brazos |
|-------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | 18 Rep. | -4 cm | 10 Rep. |
| 2 | 16 Rep. | -3 cm | 12 Rep. |
| 3 | 19 Rep. | -2 cm | 11 Rep. |
| 4 | 10 Rep. | -1 cm | 9 Rep. |
| 5 | 12 Rep. | -3 cm | 10 Rep. |
| 6 | 25 Rep. | +6 cm | 17 Rep. |
| 7 | 15 Rep. | -4 cm | 8 Rep. |
| 8 | 19 Rep. | -2 cm | 9 Rep. |
| 9 | 13 Rep. | -2 cm | 12 Rep. |
| 10 | 27 Rep. | +5 cm | 18 Rep. |
| 11 | 10 Rep. | -1 cm | 10 Rep. |
| 12 | 12 Rep. | -1 cm | 10 Rep. |
| 13 | 26 Rep. | +6 cm | 18 Rep. |
| 14 | 15 Rep. | -3 cm | 12 Rep. |
| 15 | 15 Rep. | 4 cm | 11 Rep. |

NOTA: En la tabla se remarcó de color amarillo a los deportistas que se encuentran en un nivel físico aceptable, además se puede evidenciar que solo el 20% de los futbolistas del Club Fenix que corresponde a 3 deportistas pudieron estar dentro de los parámetros que los test requieren para tener una aceptable preparación física.

5. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio, pueden sugerir una serie de características muy importantes que los futbolistas no videntes del Club Fénix deben tomar muy en cuenta, para el desarrollo de futuros encuentros deportivos que ellos estén disputando, para el proceso de mejorar su condición física deben contar con un profesional, quien les guíe dentro de la preparación física.

Sin embargo, el trabajo que se ha presentado brinda un estudio preliminar, ya que a partir de estos resultados, se debe por parte de los futbolistas no videntes del Club Fenix iniciar con una preparación física adecuada, también se toma en cuenta que es la primera vez que la totalidad del grupo realiza este tipo de actividad, con este estudio la intención es: que se pueda establecer días en los cuales los futbolistas del Club Fénix dediquen tiempo a la preparación de su cuerpo, así de esta manera en futuras pruebas físicas los futbolistas no videntes del Club Fenix, puedan completar todos y con satisfacción en un 100 % la prueba física o estar dentro de los parámetros aceptables.

Esta información se pudo dar en relación, entre el rendimiento físico dentro de un encuentro deportivo, debido a que cada campeonato es diferente uno con el otro y de igual manera su nivel de participación.

Finalizado el estudio se estableció una serie de factores de suma importancia que pueden incidir en el desempeño de los futbolistas del Club Fénix; estos son: la autoconfianza, la ansiedad, la motivación, las cuales son fundamentales para que los futbolistas tengan un mejor desempeño.

6. CONCLUSIONES

Se debe concluir diciendo que la Preparación Física en los futbolistas no videntes del Club Fenix es fundamental dentro de su actuación y desempeño dentro del campo de juego.

Los resultados de este estudio permiten establecer algunas conclusiones que establecemos a continuación:

- ✓ Dentro del análisis de los test se verifico que los integrantes del Club Fenix, carecen de una adecuada preparación física, esto se debe a que ellos desconocen lo importante que es la preparación física.
- ✓ Se comprobó que el rendimiento físico de los futbolistas no videntes del Club Fenix no es el adecuado, existen algunas deficiencias dentro del desarrollo de los campeonatos, todo esto se lo puedo comprobar mediante los test, ya que durante la ejecución de los mismos varios deportistas abandonado el test por falta de aire, oxigenación y como hemos hablado durante este estudio por falta de una excelente condición física.
- ✓ Los futbolistas no videntes del Club Fenix, no realizan una preparación física, además se comprobó que estos Test son los primeros que ellos realizan o durante el tiempo que el Club está conformado y también participando en varios encuentros deportivos, razón por la cual se obtuvo estos resultados.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Cuchiaro, A.L. (2000). Relação entre consumo/demanda energética, gordura corporal e estresse. *Kinesis*, (22)113-124.
- Álvarez, J., Giménez, L., Corona, P., Manonelles, P.; Necessitats cardiovasculars i metabòliques del futbol-sala: anàlisi de la competició". *Revista Apunts. Educació Física i Esports* nº 67, 45-51 (2002) INEFC-Barcelona (Espanya).
- Barbero, J.C.; "Análisis cuantitativo de la dimensión temporal durante la competición en fútbol sala". *Revista Motricidad. European Journal of Human Movement*, 10, 143-163 (2003).
- Bauer, P. (1991). Dissent on Development. Londres: Weidenfeld.
- Palau, X.; "Entrenando a niños 1ª parte". *Revista Quaranta per vint. Revista de fútbol sala*. Año II nº 13. Enero de 2003 - Barcelona.
- Palau, X.; "Entrenando a niños 2ª parte". *Revista Quaranta per vint. Revista de fútbol sala*. Año II nº 14. Febrero de 2003 - Barcelona.
- Palau, X.; "Consideraciones sobre los principios del entrenamiento". *Revista de la Asociación de Entrenadores de Fútbol Sala (A.N.E.F.S.)*. Año VI nº 51. Diciembre de 2004.
- Palau, X.; "Hábitos deportivos: una deuda pendiente en los entrenamientos de fútbol sala" (capítulos 1 y 2). *Revista de la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol Sala (A.N.E.F.S.)*. Año VI nºs 53 y 54. Febrero y Marzo de 2005.
- Mouche, M., Fessia G. (2008). *Revista electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, Vol. 1, Nº 1, Junio de 2008.
- Sanz y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Weinberg. R. S. y Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, Ill.: Leisure Press.