



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE

TEMA

Estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur perteneciente a la asociación Amana del cantón la Maná provincia de Cotopaxi

AUTOR:

Luis Fernando García López

TUTOR:

Obando Berruz Nora Silvana

LECTOR:

FIGUEROA SILVA MARGARITA FAUSTINA

BABAHOYO - ECUADOR

2021

DEDICATORIA

Al culminar mi carrera universitaria dedico el resultado de mi lucha, perseverancia y esfuerzo a:

A Dios, quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca mi dignidad, ni fallecer en el intento.

A mis padres, los seres más maravillosos de este mundo, Edison García y Lidia López, por ayudarme tanto económicamente con los recursos necesarios para realizar mis estudios y emocionalmente dándome fuerzas, consejos, amor, enseñándome que todo lo que nos proponamos lo podemos cumplir, con sus claros ejemplos de vida, su lucha, bondad, perseverancia y sacrificio por sus hijos.

A mi querida hermana Estefany García que siempre se preocupaba y estaba pendiente de mi dándome ese empuje y alegría día a día.

A mis amistades y compañeros, quienes sin esperar nada a cambio estuvieron junto a mi compartiendo su conocimiento y motivándome que termine mis estudios.

Luis Fernando García López

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios por darme salud y vida para poder lograr este gran sueño de ser un profesional.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, por haberme aceptado y permitirme ser parte de ella, estudiando esta linda carrera. “Mi universidad puede estar orgullosa de mí, pues han sacado un excelente profesional que llevará el nombre de tan prestigiosa entidad en alto”

Así como también agradecer a mis docentes por brindarme esos conocimientos y apoyo en todo lo que necesitaba durante mi transcurso como estudiante.

A mis padres y mi hermana los cuales son los pilares fundamentales en mi vida, por siempre entenderme, alentarme y estar en los momentos más difíciles que se presentaban para alcanzar mi profesión

Y para mi finalizar, agradezco a mis compañeros de carrera por ese compañerismo, amistad y apoyo moral que aportó un alto porcentaje a mis ganas de seguir estudiando.

Luis Fernando García López

RESUMEN

El uso de estrategias didácticas planificadas en el desarrollo y preparación física de los árbitros amateur permite alcanzar objetivos propuestos con el mínimo esfuerzo, tiempo y recurso, la actividad física que un árbitro realiza dentro de la cancha deportiva es importante, gracias a su preparación es capaz de observar cada uno de los movimientos que realizan los jugadores dentro de la cancha y tomar las decisiones correctas misma que influyen directamente en el resultado final del encuentro deportivo.

La preparación física que el árbitro recibe tiene que ser optima tanto teórica como física disminuyendo así posibles errores dentro del juego, dentro de su preparación física se desarrolla actividades que tiene que ver con movimiento corporal, con el objetivo de fortalecer habilidades y destrezas que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista.

El perfeccionamiento físico del árbitro permite mejorar las capacidades de trabajo y desempeño profesional garantizando elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud y su disposición ante las condiciones cambio que se generen dentro del ambiente climático o personal.

El objetivo de aplicar las estrategias didácticas dentro de la preparación física es aumentar su destreza innata como la Fuerza, Resistencia, Amplitud de Movimiento, Velocidad, Coordinación; dentro del margen establecido de su preparación. Esto permite conocer el nivel integro que el deportista puede alcanzar dentro de su condición física y el medio que tenemos para desarrollar esa condición física son los ejercicios físicos.

Palabras claves: Estrategias didácticas, Preparación Física, Desempeño profesional.

ABSTRACT

The use of planned didactic strategies in the development and physical preparation of amateur referees allows to achieve proposed objectives with the minimum effort, time and resources, physical activity that a referee performs on the sports field is important, thanks to his preparation he is able to observe every move that the players make on the field and make the right decisions that directly influence the final result of the sports match.

The physical preparation that the referee receives has to be optimal both theoretical and physical, thus reducing possible mistakes within the game, within their physical preparation activities related to body movement are developed, with the aim of strengthening skills and abilities that guarantee the harmonious and multilateral improvement of the athlete's body.

The referee's physical training allows to improve his working abilities and professional performance by ensuring that he increases his capacity to absorb intense and prolonged loads, improves his volitional capacity, his overall coordination and indirectly their health and their disposition to the changing conditions that are generated within the climate or personal environment.

The aim of applying the didactic strategies within the physical preparation is to increase your innate prowess such as Strength, Endurance, Amplitude of Movement, Speed, Coordination; within the established scope of your preparation. This allows us to know the integral level that the athlete can reach within their physical condition and the means we have to develop that physical condition are physical exercises.

Keywords: Didactic Strategies, Physical Preparation, Professional Performance.

Contenido

PORTADA	
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.- DEL PROBLEMA	2
1.1 IDEA O TEMA D E INVESTIGACIÓN	2
1.2 MARCO CONTEXTUAL	2
1.2.1. Contexto Internacional	2
1.2.2. Contexto Nacional	3
1.2.3. Contexto Local.	4
1.2.4. Contexto Institucional.	4
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.	4
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	5
1.4.1. Problema general	5
1.4.2. Subproblemas o derivados	5
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	5
1.6. JUSTIFICACIÓN	7
1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	7
1.7.1. Objetivo general	7
1.7.2. Objetivos específicos	8
CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.	8
2.1. MARCO TEÓRICO	8
Estrategias didácticas	8

Herramientas y recursos educativos según tipo de estrategias	10
Arbitraje y Pedagogía.	11
La personalidad de un árbitro.....	12
Los árbitros asistentes	13
Estrategias didácticas en el rendimiento físico en los árbitros de futbol....	13
Señales de un árbitro de futbol.....	13
Resistencia aeróbica	15
Beneficios de la resistencia aeróbica	15
Resistencia y fuerza	16
Resistencia y velocidad.....	16
Preparación física en los árbitros.....	17
Efectos y beneficios de una correcta preparación física general.....	17
Entrenamiento físico de los árbitros	18
Preparación física como componente del entrenamiento del árbitro de futbol	18
Práctica deportiva.....	20
Reglas del Fair Play	21
Juega limpio	21
Juega a ganar, y aceptar la pérdida responsablemente	21
Actividad física.....	22
Estrategia lúdica	23
Juegos deportivos.....	24

Juegos pre deportivos	24
Importancia de los juegos pre deportivos.....	25
La repetición como estrategia didáctica	25
La adaptación como estrategia didáctica	26
Trabajo grupal.....	26
Factores que condicionan el rendimiento físico	26
Deporte en equipo beneficios	27
Respeto por las normas	27
Compañerismo y trabajo en equipo.....	27
Respeto al que piensa diferente	28
Liderazgo.....	28
Disciplina y compromiso	29
Pensamiento estratégico	29
Aumento de la autoestima.....	30
La motivación en el ámbito deportivo	30
Los aspectos teóricos de cada una de sus funciones arbitrales.....	32
El balón dentro o fuera de juego	33
La duración del partido	34
El gol marcado	34
El fuera de jugo.....	34
Faltas e incorrecciones	34
Los tiros libres.....	35

El tiro penal	35
El saque de banda	35
El saque de esquina.....	35
Base Legal para el arbitraje	36
2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN	45
Debate sobre la importancia pedagógica y didáctica en el arbitraje del fútbol profesional colombiano.	47
2.1.2.2 Categoría de análisis.....	48
2.1.2.2 Postura teórica	49
2.2.2. Subhipótesis o derivadas.	53
2.2.3. Variables.....	54
CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	57
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	57
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas	58
CONSTRUCCIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	58
3.1.2. Análisis e interpretación de datos.	58
3.2. CONCLUSIONES GENERAL Y ESPECIFICAS	70
3.2.1. General	70
3.2.2. Especificas.	70
3.3. RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECIFICAS	71
3.3.1. General	71

3.3.2. Específicas	71
CAPÍTULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	72
4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	72
4.1.1. Alternativa obtenida.....	72
En base a los resultados obtenidos de la investigación se establece el diseño	
de una Guía Metodológica de estrategias didácticas.....	72
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	72
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	72
4.1.3.1. Antecedentes de la Propuesta	73
4.1.3.2. JUSTIFICACIÓN.....	73
4.2. OBJETIVOS:.....	74
4.2.1. Objetivo General.....	74
4.2.2. Objetivos Específicos.....	74
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.....	75
4.3.1. Título:	75
4.3.2. Componentes.....	75
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.....	77
BIBLIOGRAFIA	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1: Medios y recurso según el tipo de estrategias	11
Figura N°2 Señales de un árbitro de futbol.....	15

Figura N°3 Factores relacionados a la motivación	32
Figura N°4 Componentes teóricos	33
Figura N°5 Categoría por edades.....	42

INDICE DE TABLAS

TablaN°1 VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRATEGIAS DIDACTICAS.....	55
Tabla N°2 VARIABLE DEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA.....	56
TablaN°3 PRESUPUESTO DEL PROYECTO. ¡Error! Marcador no definido.	
TablaN°4 CRONOGRAMA DEL PROYECTO	123
Tabla N°5 Recolección de la información.....	57
Tabla N° 6Cuál es el significado de estrategias didácticas.....	59
Tabla N° 7 La preparación física debe ir encaminada con la utilización de ciertas estrategias didácticas que ayude a mejorar el aspecto físico de los árbitros	59
Tabla N° 8 Qué es movimiento lúdico.....	61
Tabla N°9 Conoce si en la organización aplican estrategias didácticas que ayuden a mejorar el rendimiento físico en el adiestramiento de árbitros	62
Tabla N° 10 Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en la formación profesional.	63
Tabla N°11 Considera necesario realizar una investigación que permita conocer el uso de Estrategias didácticas en el proceso de enseñanza - aprendizaje en el adiestramiento de árbitros amateur.....	64

Tabla N° 12 Cree usted que el árbitro debe prepararse físicamente para mejorar su rendimiento en la cancha	65
Tabla N°13 Es necesario desarrollar movimiento simétrico y fuerza en sus músculos	66
Tabla N° 14 Cree que las extremidades inferiores mantienen un desarrollo en el terreno?.....	67
Tabla N° 15 Crees que la velocidad y el ritmo de los jugadores en la cancha de juego es debe ser completa	68

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1 Encuesta Dirigentes	59
Gráfico N°2 Encuesta Dirigentes	60
Gráfico N°3 Encuesta Dirigentes	61
GráficoN°4 Encuesta Dirigentes	62
GráficoN°5 Encuesta Dirigentes	63
Gráfico N°6 Encuesta Árbitros	64
Gráfico N°7 Encuesta Árbitros	65
GráficoN°8 Encuesta Árbitros	66
Gráfico N°8 Encuesta Árbitros	67
Gráfico N°9 Encuesta Árbitros	68

INTRODUCCIÓN

En la actualidad una profesión en el ámbito deportivo está teniendo un gran auge e interés entre las personas que gustan de estas actividades y buscan prepararse como árbitros profesionales que les permita estar dentro de una cancha deportiva formando parte principal de los actores del juego deportivo.

La preparación y condición física de un árbitro es esencial para desempeñar un excelente papel dentro de la cancha de fútbol misma que deben estar orientadas por medio de estrategias didácticas que permitan aprovechar al máximo las condiciones físicas de los participantes, estas estrategias serán quienes oriente el trabajo de los preparadores deportistas con el fin de entregar un profesional deportivo de calidad e íntegro que actúe imparcial y seguro dentro de la cancha deportiva.

El desarrollo de actividades lúdicas son parte esencial dentro del entrenamiento de un árbitro, considerando que el movimiento corporal permite desarrollar destrezas, habilidades, flexibilidad y coordinación en cada movimiento herramienta clave para realizar un excelente arbitraje, esta estrategia didáctica mantiene activo mente y cuerpo del participante dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje de la profesión que actualmente tiene un número considerable de participantes dentro de la Asociación de árbitro profesionales del cantón La Mána.

La presente investigación se da por la necesidad de conocer las diferentes estrategias didácticas que fortalecen el proceso de formación de los nuevos árbitros y cada una de las condiciones físicas que los interesados en esta profesión deben desarrollar a lo largo de su vida mientras sea un árbitro profesional, el estudio del problema se desarrolló

con la aplicación de métodos y técnicas que permitieron delimitar el problema, obtener información que ayude con el alcance del objetivo general y específico.

El desarrollo de una actividad deportiva enmarca una serie de pasos que deben ser considerados en la práctica para evitar lesiones futuras físicas que puedan deteriorar la salud del participante, el mantener un buen estado físico y una buena alimentación permitirá que de su mejor participación dentro de la cancha deportiva acompañando y observando cada uno de los movimientos que los jugadores realicen lo que permitirá tener un ambiente armonioso y de camarería todo el tiempo que dure el encuentro deportivo.

CAPITULO I.- DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur perteneciente a la asociación AMANA del cantón La Maná provincia de Cotopaxi

1.2 MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional.

La Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol), explica una serie de aspectos necesarios para lograr una formación de máximo nivel en los árbitros de fútbol, tales como cualidades, hábitos y valores. Estos aspectos van de la mano con la preparación física y teórica (reglas de juego), lo que permitirá a los árbitros realizar un excelente trabajo dentro del terreno de juego (Conmebol, 2018).

Además, destaca la importancia de dirigir sus partidos en base a sus valores y conocimientos de acuerdo a las reglas de juego, para así tomar decisiones correctas en el partido y que la opinión del público o los gritos no causen alguna presión sobre él. Para que esto no pase, el árbitro deberá comprender el juego, analizarlo y sobre todo planificar con el resto de sus compañeros árbitros, sobre el sistema táctico de cada equipo y como posiblemente se jugará el compromiso.

La CONMEBOL (2018) también hace referencia a la importancia que debe existir entre la comunicación de los árbitros a los jugadores y técnicos, para desarrollar un ambiente de calma en el partido y así ejercer su autoridad con firmeza. Esto con la intención de que se pueda conducir el partido sin interrupciones innecesarias que pueden generarse por las acciones de los jugadores o los reclamos de los directores técnicos y asistentes de cada equipo.

1.2.2. Contexto Nacional.

En nuestro país las instituciones realizan su preparación de acuerdo con las condiciones climáticas y costumbres de su contexto, el árbitro puede ser considerado a efectos prácticos un atleta más, por el tiempo que dedica a preparar su cuerpo para soportar grandes esfuerzos durante largos períodos de tiempo.

La preparación arbitral demanda de esfuerzo y planificación constantes; ya que por muchas habilidades innatas que se tengan, si no se potencian a través del trabajo y el entrenamiento, se acabarán perdiendo. Un árbitro mal preparado tiene el convencimiento de que va a fracasar, aunque intente esforzarse al máximo, su esfuerzo es ineficaz, sufre, se le hacen largos los partidos y se siente, perseguido y agobiado. Por el contrario, la preparación crea hábitos, el esfuerzo se ve recompensado y el trabajo se realiza sin tensión y logrando un ambiente amistoso durante el evento deportivo.

1.2.3. Contexto Local.

Los árbitros Amateur del Cantón La Maná, provincia de Cotopaxi, para ejercer su profesión suelen realizar ciertos entrenamientos, los cuales no son adecuados ya que no se tiene un orden carecen de estrategias didácticas, y lo realizan de vez en cuando. Es ahí donde nace el problema en la preparación física, la cual se ve reflejada en los partidos en que dirigen, al no tener una buena resistencia se agotan y no logran estar cerca de la jugada como lo exige la Conmebol y por ende suelen tomar decisiones equivocadas que afectan al desarrollo del partido.

1.2.4. Contexto Institucional.

En definitiva, la preparación física y la toma de decisiones son aspectos muy importantes en los árbitros de fútbol misma que deben estar orientadas a mantener una perfecta condición física, pues el rol que cumple en el terreno de juego, le exige y es aspecto principal para determinar acciones con influencia directa en el desarrollo del partido.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

La preparación física de los árbitros amateur de la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi es deficientes por el desconocimiento de estrategias didácticas útiles y aplicables en su formación profesional, lo que no les permite dirigir cerca de las jugadas durante la mayor parte del partido, por lo que no pueden tener una perspectiva clara de las jugadas en las que se debe tomar decisiones que pueden provocar que algún equipo se beneficie indirectamente de esta falencia que presentan los árbitros al dirigir los partidos.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1. Problema general.

¿Cómo incide la utilización de estrategias didácticas en el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi?

1.4.2. Subproblemas o derivados.

¿Cuáles son los fundamentos epistemológicos de la preparación física?

¿Qué tipos de estrategias didácticas se pueden utilizar para el desarrollo de la preparación física de los árbitros de acuerdo a su edad?

¿Cómo se puede contribuir con la preparación física de los árbitros amateur de la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur perteneciente a la asociación AMANA del cantón la maná provincia de Cotopaxi

El proyecto a realizar es formativo porque permitirá mejorar el rendimiento físico académico desarrollar habilidades y destrezas competitivas y deportivas que involucra a todo aquel que desee formar parte del cuerpo de árbitros profesionales del cantón La Mána logrando alcanzar estándares de calidad en el ámbito deportivo.

Propósito

El trabajo de investigación prioriza dar solución a problemas educativos de la Asociación Árbitros Amateur perteneciente a la asociación AMANA del cantón La Maná

provincia de Cotopaxi, debido a la falta de uso de estrategias didácticas en el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur por desconocimiento de dichas estrategias como potencial transformador en el proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo solucionar el problema técnico – pedagógico de la organización deportiva.

Área:

Facultad de Ciencia Jurídicas Sociales y de Educación

Carrera:

Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Aspecto:

Preparación física y Rendimiento

Línea de investigación: Actividad Física, Salud, Deportes y tiempo libre.

Delimitación espacial

Este proyecto de investigación se aplicará en la Organización Árbitros Amateur perteneciente a la asociación AMANA del cantón La Maná provincia de Cotopaxi.

Delimitación temporal

El presente tema de investigación se realizará durante el período 2021- 2022 observando los diferentes aspectos que se vayan dando con el fin de alcanzar nuestro objetivo del proyecto.

1.6. JUSTIFICACIÓN.

En la actualidad el desarrollo de la práctica deportiva ha tomado un espacio importante dentro de la sociedad, debido a que una gran mayoría de personas sienten interés por formar parte de un grupo de trabajo que se desarrolle dentro de una cancha deportiva de ahí la necesidad de educar y preparar a las personas en lo teórico- práctico con miras a ser una pieza clave dentro de una práctica deportiva con es el de árbitro.

La relevancia de este trabajo investigativo se encuentra expresada en su aporte teórico en cuanto a las estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur, ya que se abordarán las dimensiones de estas variables para realizar un análisis que permita establecer pautas claras para poder direccionar teóricamente al grupo objeto de estudio, en la preparación física de su cuerpo arbitral.

El impacto será favorable y se verá reflejado en la cancha de juego, donde demostrarán la preparación y la resistencia que tienen los árbitros en mantener el orden y control del partido.

Con la presente investigación se beneficiarán los integrantes de la asociación profesional de árbitros de futbol del cantón La Mána y los diferentes actores que participan de una actividad deportiva.

1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.7.1. Objetivo general

- Analizar el efecto que tiene utilizar estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi.

1.7.2. Objetivos específicos

- Observar las actividades lúdicas de los árbitros amateur de futbol de la asociación AMANA del cantón La Maná.
- Analizar el rendimiento físico de los árbitros amateur de futbol de la asociación AMANA del cantón La Maná.
- Evaluar el impacto de la aplicación de las estrategias didácticas en los árbitros amateur de futbol de la asociación AMANA del cantón La Maná.

CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.

2.1. MARCO TEÓRICO.

Estrategias didácticas

Acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos establecidos. Las estrategias didácticas son conjunto de procedimientos organizado, formalizado y orientado hacia el alcance de un objetivo definido. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente. (Suriani, B. (2018).

En base al texto infiero que el alcance de los objetivos propuestos que tenga una persona depende de una planificación y organización de actividades a desarrollar en forma ordenada y favorablemente hasta obtener los resultados deseados dentro del aprendizaje.

Se consideran instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas. Cuando el entrenador emplea diversas estrategias se realizan modificaciones en el contenido o estructura de los materiales, con el objeto de facilitar el aprendizaje y comprensión. Estas se planifican con anterioridad por el entrenador de forma activa, propiciando la participación del educando (Díaz, 2015 como se citó en Toainga (2017).

Afirma que la Didáctica de la Educación Física centra su estudio en las relaciones profesor/alumno que se establecen en un proceso intencional de enseñanza y aprendizaje en torno al movimiento humano como objeto de comunicación. Estas indagaciones establecen la dirección hacia la búsqueda de exposiciones sobre el cómo hacer posible que el alumno desarrolle sus actividades de aprendizaje en aquellas condiciones que faciliten la significatividad y eficacia de tales actividades (Mata, 1998 como se citó en Ruíz (2018).

Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen habilidades y destrezas implicadas en los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello se practica en la sociedad. La práctica de estos es aconsejable al momento de preparar a los participantes en la practicar cualquier deporte dotándoles de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.) Estos juegos se practican en las primarias para desarrollar las habilidades deportivas de las personas (Toainga, 2017).

Galagovsky, 2007 como se citó en Del Zotto et. al. (2016) sostiene que “es necesario acompañar propuestas de enseñanza de contenidos sean éstos básicos o de última generación con reflexiones que ayuden a convertirlos en insumos para aprendizajes significativos y sustentados”.

La Didáctica Deportiva se encamina a la organización de las situaciones de enseñanza y aprendizaje motor, utilizando métodos y medios que logren alcanzar objetivos señalados por el docente, resaltando tres mecanismos básicos que permiten la ejecución de las tareas motrices: mecanismo perceptivo, mecanismo de decisión, mecanismo de ejecución y control del movimiento. Proporcionando una serie de normas y dándole protagonismo a la experiencia en distintos campos educativos y deportivos generando así como principios a toda actividad de enseñanza, siendo una serie coherente de planteamientos que dirige la acción del experto educador sea cual sea la disciplina deportiva, ir de lo conocido a lo desconocido centrándose en un carácter científico, en intuición, en individualización y conciencia activa (González, 1996 como se citó en (Vera & Amador, 2018).

Herramientas y recursos educativos según tipo de estrategias

Dentro del tipo de recursos aplicar en el ámbito de la enseñanza – aprendizaje los docentes se apoyan en las estrategias didácticas programadas en sus sesiones de aprendizaje orientadas al desarrollo de los alumnos son impresos, entre los cuales se destaca el texto y los cuadernos que sirven como apoyo para el desarrollo de estrategias y comprensión de temas necesarios dentro del aprendizaje. (Vargas, C. (2014).

Las estrategias, herramientas y recursos que se aplique para conseguir un desempeño y el adiestramiento correcto deben ser fáciles de manejar, interpretar y manipular por el educando.

Figura N°1: Medios y recurso según el tipo de estrategias

Tipo de estrategia	Tipo de medio o recurso educativo	Medio o recurso
Para generar o activar conocimientos previos	Impresos	Texto - Cuaderno - Láminas
	Digitales	CD
	Auditivos	Grabadora
Para facilitar la adquisición del conocimiento	Impresos	Texto - cuaderno - árbol genealógico - línea de tiempo - libros - mapas - láminas
	Manipulativos	Algarrobal de Moro - Huacas de San José de Moro
Para el desarrollo de contenidos procedimentales, habilidades cognitivas y habilidades psicomotrices	Impresos	Texto - cuaderno - fichas - organizadores - libros
	Manipulativos	Muestrario de hojas - vestimentas típicas - indumentaria
Para la adquisición de actitudes, valores y normas	Impresos	Hoja Impresa de caso

Fuente: Vargas (2014)

Arbitraje y Pedagogía.

Los diferentes conocimientos que los árbitros adquieren dentro de su formación profesional encaminada a mejorar cada una de sus capacidades, están enmarcadas a los procesos de enseñanza – aprendizaje, logrando identificar una cantidad de aspectos teóricos para luego contemplarlos y exponerlos en el campo de juego. Como lo afirma (Alonso – Arbiol, Arratibel y Gómez, 2005; Cruz, 1997; Guillén, 2003) citado por (Ramírez, Alonso Arbiol, Falcó y López, 2006, p. 312) donde conciben “la figura del árbitro como clave en el desempeño de las competiciones deportivas por tratarse de un elemento imprescindible”

Comprendiéndose que, la pedagogía llega a ser un factor importante en la formación arbitral, ya que con ella se refleja la fácil aplicación y apropiación de las reglas de juego, teniendo en cuenta cada uno de los aspectos teóricos y prácticos que el árbitro debe tener en cuenta para la toma de decisiones. Un ejemplo claro en el campo deportivo, es precisamente como lo establecen los expertos “sustentando la apropiación del conocimiento a través de la pedagogía y didáctica en el fútbol, aspectos técnicos y tácticos

de como golpear el balón, ubicación en las diferentes situaciones de juego y por consiguiente los aspectos fisiológicos del comportamiento humano.

Es necesario comprender la importancia que presenta un árbitro en una cancha deportiva ya que es un elemento imprescindible para lograr el correcto desarrollo deportivo dentro de un ambiente sano y amistoso en el cual solo se demuestre el amor al deporte por cada uno de los elementos participantes.

La personalidad de un árbitro

La personalidad de un árbitro debe ser firme y demostrar que tiene el partido controlado es decir que se va salir de su control, desde que ingresa a la cancha de juego debe demostrar autoridad y respeto que sepa que es quien tiene el control del partido, La imagen que proyectes desde el minuto uno, va a ser la que te acompañe durante todo el partido (o incluso más que eso). Es importante este aspecto para poder ser un gran árbitro de fútbol. (Rodríguez Herrero, M. (2017).

Si te apasiona el arbitraje tienes que aprender a ser firme y demostrar autoridad y control sobre las situaciones de controversia ante un grupo de personas sin dejar de lado el dialogo parte fundamente para la resolución de conflictos.

El árbitro

El árbitro es una parte importante dentro del juego, es gracias a su preparación que las decisiones que él tome son definitivas dentro de la cancha de juego, para esto el tendrá dos de árbitros asistentes que son jueces de línea.

Los árbitros asistentes

Se indica dos árbitros asistentes quienes apoyarán al árbitro principal y sus decisiones, el mantener la atención puesto en el juego permitirá indicar si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de lugar, avisar de los cambios, infracciones que puede pasar desapercibido por el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta.

Estrategias didácticas en el rendimiento físico en los árbitros de futbol

Son procedimientos (métodos, técnicas y actividades) por el medio del cual los profesores y estudiantes definen y organizan las acciones del proceso formativo de manera consciente con el fin de alcanzar cada uno de los objetivos, metas que están trazadas dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje. (Springer, R, & Graus, M. (2016).

En ámbito del aprendizaje existen un sin número de estrategias didácticas que se puede emplear con el fin de desarrollar habilidades y destrezas de los educandos, mismos que deben estar completamente entrelazadas con cada actividad que se desarrolle para alcanzar los objetivos y metas propuestos.

Señales de un árbitro de futbol

Durante el partido de futbol el árbitro está constantemente haciendo señales con sus brazos mientras usa su silbato. Estos signos son mundialmente conocidos, pero hay otros que no.

Al sonar el silbato de un árbitro de fútbol es porque algo tiene que indicar, y procede a la interrupción del juego. Un sonido corto y rápido establece una falta leve que

será cobrada mediante un tiro libre. El sonido fuerte y largo del silbato indica una falta más grave la cual es penalizada con tarjeta o tiros desde el punto penal.

Para conocer las diferentes señales, se debe fijarse en la posición de las manos del árbitro:

Si levanta el brazo indicando hacia delante ordena un tiro libre directo, suele ir acompañado de un golpe de silbato.

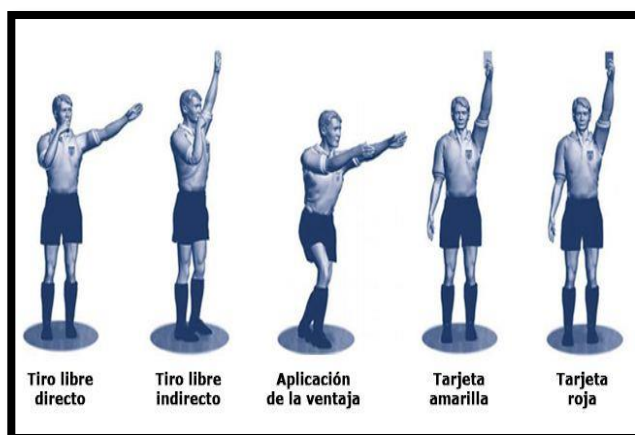
Al levantar la mano por encima de su cabeza durante la señalización de un tiro libre se realiza un tiro libre indirecto. El árbitro tendrá su mano levantada hasta cuando otro jugador haya tocado el balón de fútbol, lo acompaña con el sonido de silbato.

El árbitro aplicara la ley de la ventaja cuando levanta sus dos brazos hacia adelante.

Dentro de las múltiples señales que árbitro puede realizar con los brazos tenemos, si señala a portería de fútbol con el brazo recto paralelo al suelo indica un saque de portería al señalar el banderín de esquina con el brazo apuntando hacia arriba indica un tiro de esquina. (Rodríguez Herrero, M. (2017).

El conocer cada una de las señales que un árbitro hace durante el encuentro deportivo permitirá llevar un juego dentro de un ambiente de armonía, pues hay que reconocer que es el único que sabe de cada una de las acciones equivocadas que los jugadores realizan dentro de la cancha de juego debido a su preparación recibida.

Figura N°2 Señales de un árbitro de futbol



Fuente: Mundo silbato

Resistencia aeróbica

Al inferir que es resistencia aeróbica, nos referimos a la capacidad del organismo para realizar un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad de baja a moderada.

La energía obtenida es a través del metabolismo aeróbico, donde está presente el oxígeno utilizando como el principio de energía los hidratos y las grasas, principalmente. (Cuadrado, V. (2014).

Dentro del ambiente de formación de árbitros se debe trabajar este tipo de resistencia, permite al estudiante desarrollar su metabolismo de manera activa aprovechando cada uno de sus recursos demostrando así una excelente condición física elemento clave de un árbitro.

Beneficios de la resistencia aeróbica

El realizar ejercicios aeróbicos es muy beneficios para el buen estado de las personas razón por la cual son muy realizadas por las mayorías de las personas, en especial por aquellas que gustan del deporte y hacen de esta su profesión.

Los beneficios que se alcanza se realizas de forma adecuada:

- Alcanzas un sentido de bienestar general.
- Controlas tu peso.

- Obtienes mayor resistencia en tus actividades cotidianas.
- Disminuir el tejido adiposo: sobre todo el entrenamiento de baja intensidad; ya que, facilita el aumento de enzimas desintegrantes de grasa.
- Fomenta el descenso de la tensión arterial, ya sea, un ejercicio aeróbico en reposo o en completo movimiento.
- Permite obtener latidos cardiacos saludables, y controlar la presión arterial.
- Aumento de los niveles de colesterol HDL (“bueno”).
- Al fortalecer estas actividades deportivas evitamos enfermedades como la arteriosclerosis.
- Minimiza el riesgo coronario y evita los malestares afines.
- Previene la osteoporosis y la decalcificación

Son muchos los beneficios que obtienen las personas al momento que deciden realizar resistencia aeróbica el sentirse bien con uno mismo es gratificante y permite un desarrollo integro de una persona tanto físico como menta.

Resistencia y fuerza

Dentro de este ambiente el imponer fuerza en cada uno de los ejercicios que se realiza permitirá a los músculos obtener mayor resistencia en sus repeticiones recomendadas de una repetición por minuto todo tipo de práctica deportiva depende de la condición física de la persona que lo realiza.

Resistencia y velocidad

Determinad por cualquier tipo de movimiento que realiza el cuerpo o cualquier parte del cuerpo (piernas, brazos, entre otros) o cualquier objeto llagar a ser veloces o tener mucha más fuerza para realizar y resistir cualquier deporte satisfactoriamente.

Preparación física en los árbitros

La preparación física general es una habilidad imprescindible y común antes de la práctica de cualquier movimiento deportiva. El desarrollo e intensidad de la misma dependerá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo, los contextos ambientales y del grado de preparación de cada deportista. (Laguatasig Bonilla, J. (2019).

El alcance de un rendimiento máximo de los deportistas dependerá del tipo de actividad que realice en cual intervenga mente y cuerpo, es prescindible una concentración absoluta en cada una de las actividades deportivas que van a realizar aplicando su máxima energía.

Efectos y beneficios de una correcta preparación física general

- Sobre la capacidad contráctil muscular
- A nivel psicomotriz
- Como prevención de lesiones

El propósito esencial de la preparación física general es el de aunar y coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares. La preparación física general es una diligencia personal que se debe acomodar a las necesidades y nunca se debe copiar o imitar preparaciones físicas generales de otros. Es necesario alistar las zonas que hayan sufrido inconvenientes pasadas para que no se resientan. (Laguatasig Bonilla, J. (2019).

Toda actividad física debe estar previamente desarrollada, con la finalidad de aprovechar el máximo la energía del deportista en su desarrollo pleno y total de la actividad física, sin ninguna complicación de salud.

Toda preparación física está orientada a alcanzar algún objetivo dentro del ambiente deportivo y cada una de sus tareas deberán ser reforzadas según el deporte que se practique.

Entrenamiento físico de los árbitros

Las indicaciones y demostraciones que cada una de las capacidades físicas que determinan para la realización del ejercicio tiene unas características propias y se diferencian, unos de otros.

Los individuos que se caracterizan por ser veloces son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia).

La flexibilidad en algunos individuos es una habilidad nata y otros están dotados para desarrollar la fuerza. Es necesario buscar un factor de origen genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto. (Casajús, J., & Vicente-Rodríguez, G. (2011).

Se debe tener en consideración que la resistencia física de las personas difiere por muchos aspectos lo que produce que existan diferentes tipos de deportistas, y por ende será en quienes haya que poner más énfasis dentro de su preparación física, conociendo los motivos que el individuo presente en la realización del ejercicio físico a comparación del resto de sus compañeros.

Preparación física como componente del entrenamiento del árbitro de fútbol

Flexibilidad: es la adaptación de los músculos y articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad se puede realizar un rango de movimientos musculares según el individuo vaya creciendo se va deteriorando la flexibilidad. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por

eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La energía: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es a su vez la flexibilidad se denota como:

Dinámica: Es la realización de movimiento y alcanzar la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un movimiento de una o varias partes del cuerpo.

La inmovilidad: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos.

Las distintas manifestaciones de la fuerza: utilizamos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La firmeza: capacidad de rehacer y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la

naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La rapidez: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente: Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo. Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa. (Di Santo, M. (2018).

Dentro de la preparación física de un árbitro de fútbol se debe tener en consideración aspectos fundamentales considerando que es uno más del juego y quien debe recorrer el mismo camino que los jugadores se debe fortalecer su flexibilidad de tal modo que sea capaz de reaccionar a la mínima sensación de movimiento no permitidos dentro de la cancha de juego, acompañado de la resistencia y fuerza que ponga en su actuar reflejara la calidad y severidad de su participación como mediador de un juego limpio y amistoso.

Práctica deportiva

¿Qué es el Fair Play?

Con esta frase se denomina el comportamiento leal y correcto dentro del deporte, es decir es el adecuado accionar hacia el contrincante u oponente, árbitro y asistentes. Es jugar sin mañas ni trampas, manteniendo un ambiente de convivencia con compañeros y rivales, sin groserías ni actos similares que generen controversias. El juego limpio tiene como objetivo primordial concientizar el significado del término “jugar” y entenderlo como una actividad satisfactoria, agradable y divertida. Aquí se da la superación de las nociones sociales tales como: competir, ganar o perder.

Un juego limpio no es jugar enfocado solo a ganar; sino saber perder y ganar; lo que significa que, en caso de perder aceptarlo sin recriminaciones, y en caso de ganar festejar sin actitudes ofensivas al contrincante.

Reglas del Fair Play

Para alcanzar un juego limpio dentro de la cancha de futbol se debe tener en cuenta estas simples y sencillas reglas que son importantes.

Juega limpio

El triunfo no es significativo si se logra de forma deshonesta; engañar es fácil, pero no aporta nada, pero jugar limpio exige coraje y carácter, y brinda mayor satisfacción.

Al realizar un juego limpio tiene su recompensa, incluso si se pierde el partido, quien juega lealmente gana el respeto de los demás, quien engaña, sólo el desprecio, al no realizar un juego limpio serán uso de burlas por los asistentes que están pendientes de cada uno de ellos movimientos que cada jugador realiza y la acción que tome el árbitro ante cualquier situación.

Juega a ganar, y aceptar la perdida responsablemente

La meta en todo juego es la victoria pues nadie juega con la intención de perder y quien juega a ganar, engaña al adversario, defrauda al espectador y se miente a sí mismo. Se debe tener como hábito saber perder y felicitar de buena fe a los ganadores, sin culpar al árbitro o a cualquier otra persona por el desempeño demostrado por los jugadores en la cancha.

Actividad física

Es el desplazamiento corporal que se produce por la contracción de los músculos esqueléticos, si el cuerpo se mantiene en inercia consume energías del cuerpo.

El desplazamiento es una actividad física, aplaudir, salir al mercado, subir las escaleras, tareas domésticas, limpiar cristales entre otros. Existen actividades que requieren un elevado número de energías que otras. Se debe diferenciar las actividades físicas una de otras.

Toda actividad física debe estar planificada organizada, pue cada repetición determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener una aptitud física favorable.

Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Toda actividad física debe planificarse de forma ordenada en relación al tiempo por sesión y la forma en la que avanza con las intensidades y volúmenes. En algunos casos las personas no tienen los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado y deben buscar asesoramiento profesional.

El deporte se distingue de los dos anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición.

Si se desea alcanzar un estilo de vida satisfactorio consigo mismo se debe programar con regularidad una serie de ejercicios y mantener hábitos que ayuden a evitar el sedentarismo. El realizar unos 10 minutos de actividad física dentro de casa, salir a

realizar las compras caminando de vez en cuando fortalecerá los músculos. El deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico que debe ser realizada de forma responsable para evitar controversias en la salud.

La realización de actividad física permite a las personas mantener un estado de salud favorable ya que el sedentarismo es la causa de enfermedad crónicas en las personas lo que conlleva al deceso de la misma por muchos factores, en estos últimos años las autoridades que están al frente del ministerio de Deporte han desarrollado y propuesto proyectos que motiven a las personas a mejorar su calidad de vida y el sentirse bien consigo mismo desarrollando cualquier tipo de deporte por un lapso mínimo de tiempo ya que lo importante es mantenerse activo físicamente.

Estrategia lúdica

Las estrategias lúdicas son actividades que cualquier persona realizan entregando todo su potencial corporal, cognitivo, social y afectivo, para sentirse feliz y satisfecho, favorece la autoconfianza, la autonomía la personalidad, desarrollándose como una de las actividades recreativas y educativas esenciales.

También es considerada como jugar con otros en forma dinámica, con gran compromiso motriz, constituye una de las actividades vitales por excelencia para lograr mejores niveles de socialización y comunicación directa, ya que participar en las actividades con otras personas ayuda a que el ser humano sea cooperativo sociable con las demás personas. (Sánchez, Y. (2019).

En el ambiente educativo el desarrollo de actividades lúdicas es una estrategia clave para desarrollar habilidades y destrezas que fortalecen cualquier tipo de aprendizaje

en las personas a través del movimiento involucramos los sentidos, mente y cuerpo en una coordinación integral.

Juegos deportivos

Consiste en desarrollar habilidades y destrezas propias de la práctica deportiva; algunos de estos son lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y son de ámbito social. Su práctica es muy favorable pues prepara a los participantes para practicar cualquier deporte dotándoles de recursos físicos que les permite desenvolverse satisfactoriamente en cualquiera de ellos, en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.) Los juegos pre deportivos son aquellos que se practican en las primarias para desarrollar las habilidades deportivas de las personas. (Tello Henao, M, & Morales L. (2019).

La motivación juega un papel muy importante al momento de desarrollar cualquier actividad, dentro del ámbito deportivo es necesaria para adentrar a las personas en este ambiente y desarrollar el interés deportivo.

Juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello se practica en la sociedad. Se aconseja adiestrar a los participantes en la practicar cualquier deporte dotándoles de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.) Los juegos pre deportivos son aquellos que se practican en las primarias para desarrollar las habilidades deportivas de las personas.

Importancia de los juegos pre deportivos

Constituyen pieza clave en la formación de los niños los cuales se divierten mucho con esta práctica. Toda investigación dentro del ámbito deportivo debe partir de la aplicación de estos juegos, poseen múltiples estímulos que favorecen el desarrollo armónico e integral del educando. Favorece el desarrollo trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

Preparación de Actividades Lúdicas son la unión de unidades didácticas, o unidades de programación, en las que se planifican y distribuyen los contenidos de aprendizaje tomando en cuenta el tiempo de realización las actividades de aprendizaje y evaluación, correspondientes al curso escolar. La extensa gama de posibilidades de enseñar y aprender jugando, ayuda a desarrollar el aspecto personal del individuo

La repetición como estrategia didáctica

Se considera a la repetición como estrategia natural del aprendizaje, ya que la práctica constante de cualquier actividad que realices o desees aprender se basa en ella, dentro del ambiente deportivo esta práctica debe ser constante por el deportista o la persona que desea alcanzar algún objetivo dentro de este ambiente su práctica debe estar correctamente dirigida es decir realizar cada uno de los movimientos pre indicados con el fin de evitar contratiempos de salud de la persona que están preparándose comprendiendo bien que no es cantidad lo que se debe realizar sino la calidad que se obtiene al realizar cada uno de los ejercicios propuestos.(Herrero, M. (2013).

La adaptación como estrategia didáctica

Entender que un proceso de adaptación es una herramienta esencial que facilita la toma de decisiones sobre algún proceso de aprendizaje el trabajo grupal es una estrategia didáctica recomendada si se desea desarrollar habilidades y destrezas sean estas innatas o adquiridas en las personas que se demuestran en cada actividad que realicen razón por la cual se a tomado como parte fundamental dentro del ámbito deportivo constituyéndose en una técnica adaptativa abierta.

Trabajo grupal

El desarrollar un trabajo grupal en un ambiente de armonía permite alcanzar un grado de confianza de quienes lo conforma en el ámbito deportivo se debe concientizar que el árbitro es un actor más dentro de la cancha es quien guía al grupo en el juego en el cual el objetivo es presentar un encuentro deportivo agradable al espectador, por eso la estrategia de un trabajo grupal se debe aplicar dentro de la formación de árbitros.

Factores que condicionan el rendimiento físico

Varios son los elementos que hay que tener en cuenta a la hora de estudiar la resistencia:

- Las fuentes de energía.
- El consumo de oxígeno.
- El umbral anaeróbico.
- La fatiga

Deporte en equipo beneficios

La práctica deportiva en equipo o grupo es muy recomendable para formar y fortalecer hábitos saludables en las personas el practicar algún tipo de deporte permite obtener una mejor calidad de vida a futuro, aunque a la mayoría de las personas no les guste, el deporte siempre va estar inmerso en nuestras vidas, el caminar diariamente, subir gradas, el bailar es considerado actividad física deportiva y los beneficios ayudan al desarrollo íntegro de las personas.

Respeto por las normas

Las reglas en deportes se establecen de forma grupal e individual, estas son mucho más claras en los deportes de equipo gracias a las alineaciones y la posición que todos deben ocupar al practicarlo al realizar un deporte en equipo es mucho más útil para que entiendan la necesidad de cumplir esas reglas, ya que afectan directamente a la armonía del equipo y a los resultados. (Ruiz, J. (2008).

Lograr que cada participante comprenda la importancia de las reglas de juego permitirá llevar en armonía la actividad emprendida.

Compañerismo y trabajo en equipo

La persona que recibe una falta, sus compañeros estarán ahí para levantarlo y animarlo, por ejemplo. Estos actos tan sencillos enseñan la importancia de ayudar a sus compañeros para alcanzar sus objetivos, por lo que también estamos fomentando el trabajo en el equipo que tan útil será en su vida laboral.

El fortalecer los favores de amistad y compañerismo en cada uno del participante permitirá desarrollar actitudes favorables en la persona que aplicará dentro de la sociedad a la que pertenece.

Respeto al que piensa diferente

El llevarse bien o no con un miembro del equipo, que piensen diferente en absolutamente toda una vez estén jugando dejarán a un lado esas diferencias y trabajarán juntos por un mismo objetivo, celebrando juntos también la victoria y apoyándose en la derrota lo cual les hará más tolerantes y respetuosos con la forma de ser del resto de personas con las que compartan su vida.

En la sociedad hay personas que piensan diferente, son un mundo diferente, pero la práctica de una disciplina deportiva permite que ponga toda su fuerza y estrategias para conseguir el objetivo que tiene el grupo al cual el pertenece.

Liderazgo

Ser cabecilla de un grupo de personas es organizar cada una de las actividades que va a desarrollar dentro del trabajo en equipo. En circunstancias llevara al equipo a la espalda y tratar de ser un referente para sus compañeros. Trabajando su autoestima, fortaleciendo el trabajo en equipo y practicando la toma de decisiones y la asignación de tareas a miembros que puedan ayudarle a cumplir sus objetivos.

La capacidad de liderar a un grupo de personas es una cualidad innata, lograr que hagan suyas las metas que tiene el líder es trabajar con el ejemplo es decir formar parte del grupo, guiar de forma correcta cada una de las actividades a desarrollar las cuales permitan alcanzar objetivos propuestos.

Disciplina y compromiso

La disciplina siempre está presente en cualquier deporte que se desarrolle, pero en un deporte de equipo si carece de disciplina afecta al grupo, quien debe respetar, impulsa a mantener los horarios y normas siendo el mismo grupo quien anime a continuar adelante cuando, por un mal partido o una mala época, piense en dejar el equipo. Un deporte en equipo es un compromiso más grande que un deporte individual, y de hecho verás que a veces fastidiara perderse sus entrenamientos o partidos no por ellos, sino por sus compañeros.

La disciplina debe formar parte de nuestras vidas l ser constante y disciplinado dentro de cualquier grupo de trabajo sea la pieza clave del éxito.

Pensamiento estratégico

Se aplica en cada actividad que se realiza e incluso para los estudios. Desarrollar el pensamiento estratégico es de gran utilidad para cualquier persona, y su efectividad se observará al realizar un deporte en equipo. El reconocimiento de habilidades de cada miembro permite tener un plan a seguir con el cual se aprovechar al máximo dichas habilidades. Al iniciar será el entrenador el que realice esta planificación, pero poco a poco los educandos irán adquiriendo la habilidad para formar sus estrategias y reconocer las del rival.

El desarrollo del pensamiento cualquiera que sea este permite a las personas desarrollar al máximo sus habilidades y destrezas útiles en la obtención de metas propuestas.

Aumento de la autoestima

Que una persona reciba el abrazo de todo su equipo tras anotar un tanto, que un árbitro reciba un estrecho de manos al terminar un encuentro deportivo, por supuesto tus aplausos desde la grada también serán bien recibidos, pero serán las felicitaciones de sus compañeros, los que luchan por su mismo objetivo, las que más efecto tengan en su autoestima. Debe mantener la misma actitud ante un error donde sus compañeros podrán ayudarlo a reponerse y seguir intentándolo sin minar su confianza personal.

Mantener en alto la autoestima permitirá superar con tranquilidad y serenidad los halagos y las críticas que se dan dentro de la cancha de juego.

La motivación en el ámbito deportivo

Toda actividad física y la realización de cualquier deporte la motivación es el arma más poderosa que se le puede dar a una persona mientras está realizando alguna actividad física, razón por la cual este proceso psicológico es estudiado por los investigadores, en muchas ocasiones, explica y justifica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva.

La adaptación del deportista a las situaciones de extrema dureza física y mental, el afrontamiento positivo de la tensión y la angustia que entraña la competición o, simplemente, las continuas renunciaciones que impone la práctica deportiva, no podrán comprender si o se toma en cuenta a este término. Como señala Dosil (2004),

La motivación es considerada como la energía vital para el deportista frases como “tú puedes”, “seguir adelante”, “sacar fuerzas de flaqueza” y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva.

Es lo que tiene en cuenta los entrenadores, técnicos y directivos y siempre buscan que los deportistas estén altamente motivados, y éstos, a su vez, procuran motivarse al máximo para poder obtener el mejor resultado posible.

Cuando una persona se encuentra totalmente motivada por los compañeros de grupo, familiares, dirigentes deportivos, motivado en alcanzar su objetivo propuesto el dará su mayor esfuerzo en cada actividad que realice por su bienestar y la del grupo a la que perteneces.

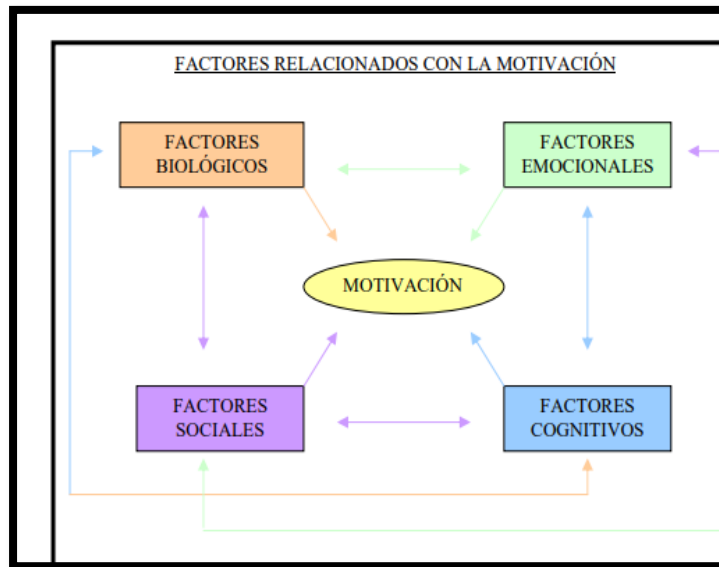
De Diego y Sagredo (1992), ayuda a comprender de manera clara de este controvertido concepto cuando, jugando con ventaja, afirman que la motivación es un complejo proceso que siempre muestra dos caras:

El impulso que ayuda proceso de activar al deportista, cuánto se observa que esfuerzo empleado en conseguir un determinado objetivo, permite que la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado, entre otros.

La necesidad de relacionarse con los componentes direccionales del mismo, es decir, con las metas y objetivos que se ha marcado previamente el deportista. De hecho, al considerar ambas vertientes (impulso y necesidad), el término mayor o menor no sólo se entiende mejor, sino que también sirve de guía al especialista en la ardua tarea de tratar de regular la motivación de los deportistas, activando adecuadamente su conducta (valor energético, de impulso) y orientándola (valor direccional, de necesidad)

Al mantener a una persona motiva lograremos obtener su mejor participación y concentración sentirá el impulso y necesidad de hacer mejor su trabajo en pro del beneficio grupal, en desarrollar actividades que beneficie a su formación, en consumir alimentos que ayuden a mantener un buen estado de salud física y emocional la motivación siempre debe estar presente en cualquier actividad.

Figura N°3 Factores relacionados a la motivación



Fuente: Escartí y Cervelló (1994)

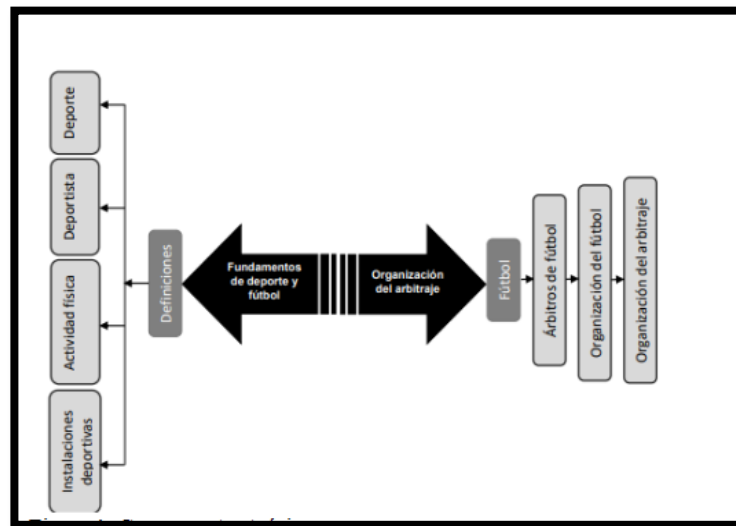
Los aspectos teóricos de cada una de sus funciones arbitrales

Reglas de juegos

En el juego se utiliza un balón redondo y participan 11 jugadores por equipo quienes están ubicados estratégicamente en el lugar donde demuestran el desarrollo y dominio de sus habilidades innatas para el juego portero, defensas, medios y delanteros, la regla principal dentro del juego es que cada jugador dará lo toques con los pies salvo el guardameta quien puede atrapar el balón con sus manos dentro de la zona indicada de la cancha de juego.

Se da a notar las especificaciones que debe tener la cancha de juego, misma que debe tener dos metas que serán donde los jugadores inserten el balón durante el juego quien obtenga el mayor número de goles o introducción del balón será quien gane el juego.

Figura N°4 Componentes teóricos



Fuente: Contento 2017

Cada juego durara en la cancha 90 minutos teniendo 15 minutos de descanso si se diera un empate entre números de ingreso de balón se podrá definir al ganador mediante penaltis y resultara ganador el equipo que tenga más número de ingreso.

El árbitro debe tener un conocimiento teórico de cada una de los aspectos que se dan dentro de la cancha de juego permitiéndole realizar un encuentro deportivo ameno y sin discrepancias entre los jugadores.

El balón dentro o fuera de juego

Dentro de este aspecto se pone en práctica la novena regla con respecto al balón no se interrumpirá el partido cuando el balón este en movimiento si el árbitro no lo estima conveniente, tampoco si rebota en un poste o banderín de la esquina o en el árbitro, estará fuera de juego si el balón cruza la línea banda o de meta o si el árbitro así lo indica.

La duración del partido

Cada encuentro deportivo tiene una duración de 45 minutos con un descanso de 15 minutos y se debe tener en cuenta los cambios respectivos entre jugadores y si se diera tiempos perdidos.

El gol marcado

Se dará como gol siempre y cuando el balón haya traspasado la línea de meta y el equipo anotador no haya cometido infracción alguna antes de su ingreso a la portería.

El fuera de juego

Si el jugador estuviera ubicado dentro o más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario, pero no hay fuera de lugar si el jugador se encuentra en su mitad del campo. El árbitro dictaminará un fuera de lugar y otorgará al equipo rival un tiro libre indirecto.

Faltas e incorrecciones

De producirse faltas fuera del área se sancionan con tiro libre directo o indirecto el cual será a dos toques y las que son dentro del área con un tiro penal. Las infracciones que se sancionan con tiro indirecto, por ejemplo, el juego peligroso, obstaculizar el avance de un adversario o cuando el portero o el jugador tarda en reanudar el partido de fútbol. Según sea la gravedad de la falta cometida, el árbitro podrá decidir si sólo se marca la falta, si saca tarjeta amarilla para amonestar o roja para expulsar al jugador; dos amonestaciones son sancionadas con una expulsión.

Los tiros libres

Estos tiros están divididos en directos e indirectos, si fuese directo se procederá a un toque del balón lo que habilitará que marquen un gol, o un saque de esquina si es en su propia meta.

Se reconoce que es un tiro indirecto cuando el árbitro mantenga la mano derecha levantada y se habilitara dando dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta.

Durante la habilitación del juego con este tiro el equipo rival armar su barrera para proteger la portería de posible acción de gol del equipo contrario.

El tiro penal

Este tiro será cobrado contra el equipo que cometa la falta indicada por el árbitro dentro del partido y consiste en un tiro libre dentro del área penal mientras el balón este juego.

El saque de banda

Esta acción permite reanudar el juego si el balón salió de la cancha sea por aire o por tierra después de haber tocado el ultimo jugador del equipo atacante y no haya sido gol según lo establece la Regla 10.

El saque de esquina

El saque de esquina se da cuando el balón haya salido la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y no sea gol según la Regla 10. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina

Base Legal para el arbitraje

La Comisión Nacional de Árbitros es un organismo permanente de la Federación Ecuatoriana de Fútbol organiza, dirige y controla la actividad arbitral en el fútbol del país, de conformidad con las leyes del Ecuador, los reglamentos internacionales, el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. El departamento de arbitraje tiene las siguientes atribuciones:

- a. Participar del llamado que haga la comisión de árbitros.
- b. Implementar las decisiones adoptadas por la comisión de árbitros.
- c. Realizar todas las actividades relacionadas con la logística del arbitraje.
- d. Realizar todas las tareas administrativas del departamento de arbitraje.
- e. Implementar los programas de desarrollo de los árbitros, de conformidad con las directrices aprobadas por la comisión de árbitros;
- f. Organizar cursos para árbitros, instructores de árbitros y asesores de árbitros;
- g. Preparar y producir materiales didácticos de acuerdo con las Reglas de Juego promulgadas por el IFAB;
- h. Informar regularmente de sus actividades a la comisión de árbitros, ya sea directamente o a través del secretario general de la asociación miembro.

Estas atribuciones que la Comisión Deportiva Nacional establece con bases legales son las que rigen al grupo de Asociaciones de árbitros establecidas legalmente a nivel nacional.

Se consideran árbitros dentro de una asociación a las profesionales que cumplan con los siguientes:

a. Deben haber superado con éxito las pruebas de condición física de la FIFA específicas para cada categoría de árbitros, según las pruebas físicas descritas en los anexos. De existir una discrepancia entre las pruebas de condición física de los anexos y las pruebas de condición física de la FIFA en el Reglamento sobre la inscripción en las listas de árbitros, árbitros asistentes, árbitros de fútbol y árbitros de fútbol playa internacionales de la FIFA, este último hará fe.

b. Deben haber superado con éxito un examen médico anual que atestigüe su capacidad de arbitrar; en caso de indisponibilidad o problemas médicos que puedan afectar su carrera arbitral, los árbitros deben informarlo inmediatamente a su asociación miembro.

c. Deben haber superado con éxito una prueba que evalúe su conocimiento técnico de las Reglas de Juego promulgadas por el IFAB. Los programas de desarrollo del arbitraje tienen los siguientes objetivos:

a. Desarrollar y mejorar el desempeño de los árbitros registrados en todos los partidos, bajo el auspicio de las asociaciones miembro, en todos los niveles, mejorando en consecuencia los estándares en el ámbito internacional.

b. Garantizar la interpretación y la aplicación uniforme de las Reglas de Juego.

c. Ofrecer apoyo y programas adaptados a las necesidades de cada árbitro y cada categoría.

d. Aumentar el número de árbitros en la asociación.

e. Desarrollar los paneles de instructores de árbitros y asesores de árbitros. Las pruebas de condición física para árbitros y árbitros asistentes de fútbol están divididas en dos partes.

Toda persona que desea formar parte de una asociación de árbitros debe someterse y demostrar el interés que tiene por desarrollar esta profesión dentro del ambiente deportivo.

La primera prueba mide la capacidad de realizar carreras rápidas repetidas por una distancia de 40 m.

La segunda prueba mide la capacidad de realizar carreras de gran intensidad por una distancia de 150 m. Por razones de uniformidad, la prueba debe realizarse en una pista de atletismo. No deben utilizarse zapatillas con clavos durante las pruebas. Se recomienda que las pruebas de condición física estén dirigidas por preparadores físicos cualificados y que una ambulancia o un socorrista cualificado se encuentre en el lugar durante toda la sesión de prueba.

Al realizar estas pruebas se desea comprobar la resistencia física que tiene la persona interesada y debe cumplir con lo estipulado por la asociación de árbitros.

Procedimiento.

- Para el desarrollo de esta prueba se utilizan puertas electrónicas (células fotoeléctricas) al comienzo y al final. Si no es posible registrar el tiempo electrónicamente, un preparador físico experimentado debe controlar el tiempo con un cronómetro manual.
- Los árbitros efectúan carreras aceleradas de 6 veces 40 m, seguidas de 1 min, de 30 s como máximo de recuperación después de cada aceleración (al caminar de regreso al punto de partida).
- Se debe salir de forma dinámica, con el pie de adelante sobre una línea que está a 1.5 m de distancia del punto de partida.

- Los árbitros forman una línea. Una vez que el jefe de la prueba señala que las puertas electrónicas de cronometraje están listas, el árbitro decide el momento en que se empieza la prueba.
- Si un árbitro se cae o tropieza, puede repetir la prueba (1 carrera = 1 vez 40 m). 6. Si un árbitro o un árbitro asistente falla en una de las seis carreras, solamente puede repetir una carrera más, inmediatamente después de concluir la sexta carrera. Si falla en dos intentos, el oficial de partido no aprueba el examen general.

Para la realización de esta prueba se tomará en cuenta las directrices dada por los evaluadores para evitar se den inconvenientes con los aspirantes.

Tiempos de referencia

Máximo de 6.2 s para árbitros de categoría 1, 6.0 s para árbitros asistentes de categoría 1, en cada una de las seis carreras.

- Máximo de 6.4 s para árbitros de categoría 2, 6.2 s para árbitros asistentes de categoría 2, en cada una de las seis carreras.
- Máximo de 6.6 s para árbitros de categoría 3 y 4, 6.4 s para árbitros asistentes de categoría 3 y 4, en cada una de las seis carreras.
- Máximo de 6.6 s para árbitras de categoría 1, 6.4 s para árbitras asistentes de categoría 1, en cada una de las seis carreras.
- Máximo de 6.8 s para árbitras de categoría 2, 3 y 4, 6.6 s para árbitras asistentes de categoría 2, 3 y 4, en cada una de las seis carreras. Nota: Entre la 1ª y la 2ª prueba deben pasar de 6 a 8 min.

Se dan a conocer los tiempos que tiene realización según las categorías mismos que están establecidos legalmente.

Segunda prueba: Procedimiento Los árbitros corren 150 m, seguidos de 50 m caminando, cada vez que se indique con un solo silbato de acuerdo con los tiempos de referencia.

- Los árbitros vuelven a correr 150 m y a caminar 50 m 20 veces, lo que equivale a 4,000 m o 10 vueltas de 400 m en una pista de atletismo.
- Cada árbitro debe llegar antes del silbato al “área de caminata”, marcada por 4 fallas ostensiblemente en poner un pie en el área de caminata a tiempo, el observador hace una señal y el árbitro recibe una advertencia. Si un árbitro falla ostensiblemente en poner un pie en el área de caminata a tiempo, el observador hace una señal y el árbitro debe detenerse.
- Los árbitros no deben empezar a correr antes de que suene el siguiente silbato. Para este fin, los asistentes de la prueba se colocan en las posiciones de partida con un banderín en la mano. Hasta el siguiente silbato, bloquean la línea de la pista con el banderín en posición horizontal. Cuando suena el silbato, bajan el banderín para que los árbitros puedan empezar a correr.
- Los árbitros corren en grupos pequeños, de preferencia en un grupo máximo de seis árbitros. De ser posible, se utilizan cuatro puntos de salida. Cada subgrupo es supervisado por un observador durante toda la prueba.
- Solamente se necesitan 1 cronómetro y 1 silbato para esta prueba, así como áreas claramente definidas de carrera y caminata.

Segunda prueba: Tiempos de referencia. Tiempos de referencia para hombres:

- Los árbitros de categoría 1 deben cubrir una distancia de 150 m en 30 s corriendo y 50 m en 35 s caminando.
- Los árbitros asistentes de categoría 1 deben cubrir una distancia de 150 m en 30 s corriendo y 50 m en 40 s caminando.
- Los árbitros de categoría 2 deben cubrir una distancia de 150 m en 30 s corriendo y 50 m en 40 s caminando.
- Los árbitros asistentes de categoría 2 deben cubrir una distancia de 150 m en 30 s corriendo y 50 m en 50 s caminando.
- Los árbitros de categoría 3 y 4 deben cubrir una distancia de 150 m en 35 s corriendo y 50 m en 40 s caminando

En la segunda prueba cada subgrupo de trabajo cumplirá con las órdenes dadas y tendrán un supervisor quién controlará la carrera.

Los árbitros asistentes de categoría 3 y 4 deben cubrir una distancia de 150m en 35 s corriendo y 50 m en 50 s caminando.

Art. 20. La edad máxima para que un árbitro ingrese y conste en cada una de las categorías del escalafón y permanezca en ella, serán las siguientes:

Figura N°5 Categoría por edades

Categorías	Edad Máxima para ingresar a cada categoría	Edad Máxima para permanecer en cada categoría
Primera "A"	36	45
Primera "B"	31	40
Segunda	29	33
Tercera	28	30
Cuarta	15	29

Fuente: FEF (2015). Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros

Art. 21. Las vacantes de los árbitros en el escalafón, serán llenadas de acuerdo a las necesidades de funcionamiento de cada categoría, basándose en el criterio de la Comisión Nacional de Árbitros. Las vacantes serán cubiertas en un plazo no mayor de treinta días de producidas las mismas.

Art. 22.-Es obligación de los árbitros de fútbol:

a. Dirigir los partidos, cumpliendo y haciendo cumplir, de manera obligatoria y uniforme, las reglas de juego del International Football Association Board, las del reglamento y más disposiciones del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional y las del reglamento y disposiciones de la Comisión Nacional de Árbitros.

b. Concurrir a los partidos de fútbol en los que fueren a actuar, por lo menos con sesenta minutos de anticipación a la hora señalada para la iniciación de los mismos.

c. Si el partido fuere para los campeonatos de las categorías formativas y de reservas deberá presentarse con noventa minutos de anticipación, por lo menos.

d. Si el partido fuere de la primera categoría series "A" y "B", deberán presentarse al menos con 120 minutos de anticipación a la hora señalada para el inicio del partido. e. Controlar que en los partidos oficiales se utilicen los balones determinados por el Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional.

f. Observar que los clubes utilicen sus uniformes oficiales que reglamentariamente les corresponde en calidad de locales y de visitantes y que éstos reúnan los requisitos y especificaciones establecidos.

g. Informar los incidentes que se produjeran antes, durante y después de un partido de fútbol.

h. Informar sobre la presencia de personas extrañas en el camerino de los árbitros.

i. Abstenerse de efectuar pronunciamientos públicos respecto de las actuaciones de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y/o sus organismos y filiales, debiendo en todo caso, dirigir sus peticiones a través de los mismos

j. Abstenerse de realizar comentarios públicos del partido que van a dirigir o dirigieron; Solamente podrán pronunciarse sobre la aplicación de las reglas de juego, una vez que la Comisión Disciplinaria hubiere conocido el informe correspondiente y juzgado las incidencias del partido

k. Informar sobre la actuación y el comportamiento de los pasabolas, determinando la clase de irregularidad cometida por ellos en un partido de fútbol.

l. Dictar conferencias a los clubes de la primera y segunda categorías, en relación a las 17 Reglas de Juego, de conformidad con el programa de actividades que para este objeto elabore la Comisión Nacional de Árbitros, con la participación de los árbitros de primera categoría y los del listado internacional de FIFA.

m. Abstenerse de dirigir partidos de fútbol en el exterior sin la previa y expresa autorización de la Comisión Nacional de Árbitros.

n. Concurrir a la sede donde se jugarán los partidos de la primera categoría series “A” y “B”, con mínimo doce horas de anticipación a la hora señalada para el inicio del partido para el que fueron designados.

o. Las demás obligaciones que se establecieron por resolución del Congreso Nacional de Fútbol, del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, de la Comisión Nacional de Árbitros, y las señaladas en el Manual de Procedimientos.

Art. 23.-Los árbitros que dejaren de constar en el escalafón podrán reingresar al mismo, siempre y cuando cumplieren lo siguiente:

a. Solicitarlo por escrito a la Comisión Nacional de Árbitros, por intermedio de una asociación provincial de árbitros.

b. No haber sido sancionado por los organismos de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, con pena que lo excluyere del escalafón.

c. Aprobar las evaluaciones físicas y académicas que determine la Comisión Nacional de Árbitros; y,

d. Encontrarse dentro de la edad establecida en el Art. 20 de este reglamento para ingresar a la respectiva categoría; La solicitud a la que se refiere el literal a) de este artículo, será presentada con la oportunidad que permita realizar la evaluación de que trata este artículo.

El conocer y aplica cada una de las normas y reglamento que son necesaria para la formación y preparación física de un aspirante árbitros permitirá al mismo realizar y correcto desempeño a futuro cuando este pitando en un encuentro deportivo.

La Comisión Nacional de Árbitros al aprobar el reingreso, siempre y obligatoriamente, ubicará al árbitro en la categoría inmediata inferior a la que éste pertenecía cuando se produjo su vacante. En caso de no existir cupo, se lo ubicará en la categoría inferior subsiguiente.

Art. 24.-Los árbitros sancionados con suspensión de un año o más, para reintegrarse a la actividad arbitral, deberán cumplir obligatoriamente, los siguientes requisitos:

a. Aprobar la evaluación física y académica que determine la Comisión Nacional de Árbitros.

b. Encontrarse dentro de la edad establecida en el Art. 20 de este reglamento, para ingresar a cada categoría; y,

c. Los demás que determine la Comisión Nacional de Árbitros

Aspectos esenciales para su formación integral dentro de este ámbito laboral.

2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

2.1.2.1 Antecedentes investigativos

El desarrollo de actividades físicas – deportivas dentro del fenómeno social que va tomando importancia, las personas han comprendido que no existe limitaciones de edad cuando se quiere realizar actividad física ya que son conscientes del enorme beneficio que esta aporta al pleno desarrollo del ser humana y aj estar bien sentirse bien con uno mismo.

Los beneficios que aporta dicha actividad lo observamos en los aspectos físicos, emocional, prevención de enfermedades pues permite evitar el sedentarismo que es la una de las causa principales de cambios en la salud de las personas, enmarcados a ese contexto es notorio observar el interés que las autoridades han puesto sobre el tema y socializan con mayor énfasis aquella frase conocido “MENTE SANA EN CUERPO SANO EJERCITATE” queriendo alcanzar con esto que las personas dedican una tiempo determinado para realizar alguna actividad deportiva.

Enmarcados en nuestra investigación hacemos referencia a los primeros orígenes del juego del balón el cual se remonta a muchos años atrás cuando por primera vez se dio

el juego del balón en los países asiáticos donde los chinos consideraban una excelente estrategia para desarrollar en forma conjunta el aspecto físico y cognitivo fundamentales para el pleno desarrollo de las personas.

Se organizaban juegos de la pelota con las indicaciones que se aplicarían dentro del juego de pelota una de ellas era que debían mantener el balón en el aire por unos 20 minutos sin dejar caer y no debería ser agarrado con la mano.

Uno de los deportes de mucha trayectoria a nivel mundial es el fútbol, es uno de los más practicados desde épocas ancestrales, en China se utilizaba el balón como adiestramiento militar, en Japón una variedad conocida como proto-futbolística, similar al de la China pero no usado con objetivo militar, sino con diversión; en Grecia siglo III A.C, el juego “episkyros”, en Roma jugaban “Harpastum”; en Normandía y Bretaña prevalecía el juego “soule” o “choule”; mientras que, en Europa se destacaron manifestaciones pre futbolísticas; en América del Norte, se menciona un juego con balón de madera en el que se utilizaba un bastón y era muy parecido al “hockey”; En Brasil y Venezuela se practicaba un fútbol parecido al de los mayas. En el siglo XVIII, cada escuela inglesa poseía su propio juego de fútbol, con sus propios reglamentos; el primer código que reguló la práctica del fútbol nace en la Universidad de Cambridge (1848); en 1863 se funda la Football Association y posteriormente en 1904, se creó la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) y en 1872 se desarrollaron los primeros partidos internacionales de fútbol. (Guaigua Villalba, C. (2021).

Debate sobre la importancia pedagógica y didáctica en el arbitraje del fútbol profesional colombiano.

En el campo del arbitraje colombiano con frecuencia los docentes e instructores son profesionales que provienen de muy diversos campos disciplinarios (medicina, ingeniería, química, historia, derecho, etcétera) que incursionan en la enseñanza e instrucción de las reglas de juego, tanto por una inclinación personal a este quehacer, como por la opción laboral que en un momento determinado se les presenta. Sin embargo, no siempre tienen una formación pedagógica necesaria para generar un proceso de aprendizaje significativo y relevante en los futuros árbitros. El gran reto para todos los instructores y docentes formadores continúa siendo la formación pedagógica partiendo de tres facetas fundamentales, tal como lo menciona (González, 2005, p. 188) “como hombre, como juez, y como pedagogo”.

La formación debe estar inmersa en cada uno de los aspectos donde desempeñe su rol como árbitro, partiendo de los cursos de iniciación que tal vez se pueden orientar en los colegios de la educación media, posteriormente lleguen a una asociación reconocida donde complementaran de forma técnica y profesional su formación. Por consiguiente, se ve reflejada la importancia de la pedagogía y estrategias didácticas en el campo arbitral teniendo en cuenta modelos y corrientes pedagógicas que aportan sus contenidos para fomentar nuevas estrategias didácticas partiendo de premisas como lo argumenta (González, 2005, p. 191) a cerca de: “¿qué modelo de asociación arbitral, colegio, escuela o centro de formación arbitral se desea y que tipo de enseñanza y de árbitro se aceptan como válidos?”

Con respecto a los diferentes modelos e instituciones que estudian la formación arbitral, se identifican algunas de estas, como lo son: “La Universidad de las Palmas,

donde se crea el Centro de estudios del Arbitraje Deportivo (Betancur y Cabrera, 11 1999), con el objetivo fundamental de ofrecer una formación multidisciplinar”. (González, 2005, p. 191). De la misma manera se puede apreciar el compromiso que tienen los proponentes pedagógicos Garcés de los Fayos y Vives (2003), quienes “proponen un modelo formativo integral, el cual tratara de cubrir las carencias existentes hasta la fecha, estructurado en base a las competencias y habilidades de cada árbitro, un modelo amplio y abierto eminentemente práctico y aplicado”. (González, 2005, p. 191).

Al tratarse del proceso de formación es necesario realizar una evaluación de rendimiento académico mediante pruebas y exámenes que complemente la formación integral del árbitro, con la cual ratificara que el árbitro está listo y habilitado para desempeñarse profesionalmente dentro de una cancha de juego.

El desarrollo del juego de pelota a permitido obtener grandes beneficios dentro de un ambiente organizacional, gracias a la disciplina y coordinación que se debe mantener en su dominio las personas realizan movimientos exactos para alcanzar algún propósito físico que se planteen.

2.1.2.2 Categoría de análisis

En la investigación de estrategias de la gestión deportiva realizada por Aldana, en donde, se buscan referencias que resguarden las necesidades de mejorar los procesos de calidad, la consecución de recursos humanos y por último en la formación de entrenadores, niños y comunidad, ya que se encuentran pocas investigaciones desde el campo de la gestión y administración deportiva. Esto permitirá identificar cuáles son las estrategias utilizadas de gestión en el ámbito deportivo y cuáles son sus beneficios dentro de una organización. Se concluye que, dentro de los procesos

fundamentales de la gestión deportiva, es importante lograr los objetivos propuestos y cuyo fin van encaminados a los entrenadores, deportistas en formación, padres de familia y todo lo que contribuye una entidad deportiva hacia la comunidad (Aldana, 2016).

La aplicación de estrategias didácticas en la consecución de objetivos se establece en todas las actividades que las personas realizan alcanzando un beneficio integral dentro de la formación personal de todo aquel que sienta una pasión por el deporte, en este caso el de la pelota, el adiestramiento maximiza habilidades, actitudes y destrezas observables en el lugar donde se desarrolla como ente activo y participativo que busca mediante la organización grupal alcanzar la meta propuesta.

2.1.2.2 Postura teórica

La presente investigación incidencia de la utilización de estrategias didácticas en el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur se encuentran apoyados en las siguientes teorías que a continuación se explican.

La primera teoría se encuentra fundamentada por Suriani, B. (2018), especialista en Estrategias didácticas de aprendizaje manifiesta que una estrategia didáctica es, un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

En el presente trabajo de investigación se muestra que todo aprendizaje se fortalece siempre que se aplique la estrategia didáctica correcta por medio de las cuales se

logre desarrollar habilidades y destrezas en las personas que están preparándose profesionalmente.

En la segunda teoría defendida por Díaz, 2015 entendido en didáctica considera a las estrategias didácticas como instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas. Cuando el entrenador emplea diversas estrategias se realizan modificaciones en el contenido o estructura de los materiales, con el objeto de facilitar el aprendizaje y comprensión. Son planificadas por el entrenador para ser utilizadas de forma dinámica, propiciando la participación del educando.

El considerar a las estrategias didactas como instrumentos de enseñanza y adiestramiento se logrará un mejor desempeño ya que se potencia las actividades de aprendizaje para resolver problemas.

El autor González, 1996 manifiesta en su estudio realizado que la didáctica deportiva se encamina a la organización de las situaciones de enseñanza y aprendizaje motor, utilizando métodos y medios que logren alcanzar objetivos señalados por el docente, resaltando tres mecanismos básicos que permiten la ejecución de las tareas motrices: mecanismo perceptivo, mecanismo de decisión, mecanismo de ejecución y control del movimiento.

El desarrollo de actividades motrices sea finas o gruesa permite un control y coordinación de los movimientos que la persona realiza al ejecutar una actividad deportiva.

El deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. La práctica de actividad deportiva permite a las personas demostrar una actitud positiva frente ante cualquier situación.

El autor Cuadrado, V. 2014 manifiesta en su investigación realizada que a resistencia aeróbica ayuda alcanzar intensidades la obtención de la energía se realiza a través del metabolismo aeróbico, es decir, en presencia de oxígeno y utilizando como fuente de energía los hidratos y las grasas, principalmente.

Inferimos que la resistencia aeróbica permite obtener beneficios en el estado físico de las personas cuando se realiza ejercicios de movimiento corporal características esenciales para la formación de árbitros.

Como señala Dosil (2004), la motivación viene a ser como el motor que permite al deportista “seguir adelante”, “sacar fuerzas de flaqueza” y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva.

Se comprende entonces que las personas necesitan ser motivadas con palabras halagadoras y frases de cariño siempre que realice cualquier tipo de actividad, que no tenga miedo al equivocarse, ya que eso será su fortalecimiento para desarrollar mejor su actividad.

El trabajo investigativo de Ruiz, J. (2008) Además, un deporte en equipo es mucho más útil para que entiendan la necesidad de cumplir esas reglas, ya que afectan directamente a la armonía del equipo y a los resultados.

Entendiéndose esto con que el respeto a las normas propuestas hace llevadero cada accionar de las personas dentro de un equipo.

Como manifiesta Ruiz, J. (2008) Estos actos tan sencillos enseñan la importancia de ayudar a sus compañeros para alcanzar sus objetivos. Manifiesta que el compañerismo y el trabajo en equipo son piezas claves dentro del grupo que desea tener un ambiente agradable durante el desarrollo de su actividad.

En base a la investigación realizada por Ruiz, J. (2008) El deporte en equipo se basa en identificar las habilidades de cada miembro y plantear un plan para aprovecharlas al máximo. Indica la importancia de una correcta planificación de cada una de las actividades a desarrollar.

Estudios realizados por Ruiz, J. (2008) El liderazgo es algo que sólo pueden trabajar con un deporte en equipo. En algún momento tendrán que echarse el equipo a la espalda y tratar de ser un referente para sus compañeros.

La importancia de un líder que busque encaminar al grupo a la obtención de objetivos siempre se basa en la actitud que tenga y el trato que dé a los miembros de su equipo.

Según el criterio de Ruiz, J. (2008) Si, es algo que se trabaja en cualquier deporte, pero en un deporte de equipo su falta de disciplina afecta al grupo, y es el grupo el que los impulsa a respetar los horarios y normas.

El formar personas disciplinadas permitirá ahorrar tiempo y esfuerzo en alcanzar los objetivos propuestos.

Según las investigaciones la FEF (2015). Respecto a las reglas de juego Cada encuentro deportivo tiene una duración de 45 minutos con un descanso de 15 minutos y se debe tener en cuenta los cambios respectivos entre jugadores y si se diera tiempos perdidos.

Es necesario conocer cada una de las reglas de juego que establece la FEF dentro de la preparación de los árbitros.

La investigación realizada por Castaños Sarmiento M. Deben haber superado con éxito las pruebas de condición física de la FIFA específicas para cada categoría de árbitros.

Si el partido fuere para los campeonatos de las categorías formativas y de reservas deberá presentarse con noventa minutos de anticipación.

Las pruebas estandarizadas y el cumplimiento de lineamientos por los organismos del deporte se deben cumplir con estrictamente si desea formar parte de un grupo de árbitros profesionales con licencia a nivel nacional.

La investigación realizada permite conocer cada una de las estrategias didácticas, reglas y normas basadas en la ley FIFA como parte fundamental de un árbitro profesional.

2.2. HIPOTESIS.

2.2.1. Hipótesis general

Se espera que la aplicación de estrategias didácticas incidencia favorablemente en la formación, preparación y entrenamiento físicos de los árbitros amateur de la asociación de árbitros AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi.

2.2.2. Subhipótesis o derivadas.

Se desea alcanzar a través de los fundamentados teóricos que sustentan las estrategias didácticas y cada una de las normas y reglas establecidas, se alcance a comprender didácticamente los aspectos que estructuran cada variable relacionada con el desempeño físico – emocional.

Se desea alcanzar a través de las estrategias didácticas que las habilidades innatas no desarrolladas de las personas que están preparándose para árbitros se fortalezcan con

la correcta preparación de las destrezas físicas de los árbitros amateur que pertenecen a la asociación de árbitros AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi

Se espera que el diseño y planificación adecuado permita desarrollar patrones a seguir que permita alcanzar una correcta expresión corporal de los árbitros amateur de la asociación de árbitros AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi

2.2.3. Variables.

- Variable Independiente

Estrategias Didácticas

- Variable Dependiente

Preparación física

TablaN°1

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRATEGIAS DIDACTICAS				
DEFINICION	DIMENCIÓN	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>Acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos establecidos. Una estrategia didáctica es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente. (Suriani, B. (2018).</p>	Destrezas físicas	Comportamiento adecuado en la cancha.	¿Cuál es el significado de estrategias didácticas?	TÉCNICA OBSERVACIÓN
		Desarrolla condiciones físicas adecuadas.	¿La preparación física debe ir encaminada con la utilización de ciertas estrategias didácticas para mejorar el físico de los árbitros?	
		Controla cada uno de los movimientos de los participantes.	¿Qué es movimiento lúdico? ¿Conoce si en la organización aplican estrategias didácticas que ayuden a mejoren el rendimiento físico en el adiestramiento de árbitros?	
	Expresión corporal	Realiza movimientos motrices adecuados.	¿Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en tu formación profesional? ¿Considera necesario realizar una investigación que permita conocer el uso de Estrategias didácticas en el proceso adiestramiento de árbitros amateur?	INSTRUMENTO ENTREVISTA
Conoce el significado de cada movimiento corporales		¿La institución cuenta con algún programa de planificación de estrategias didácticas que contribuya en el desarrollo de una correcta expresión corporal?		

Elaborado: Luis García

Tabla N°2

VARIABLE DEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA			
DEFINICION	DIMENCIONES	ITEMS	INSTRUMENTOS
<p>La preparación física general es una habilidad imprescindible y común antes de la práctica de cualquier movimiento deportiva. El desarrollo e intensidad de la misma penderá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo, los contextos ambientales y del grado de preparación de cada deportista. (Laguatasig Bonilla, J. (2019).</p>	<p>Flexibilidad Fuerza Estática Resistencia Velocidad</p>	<p>¿El aspirante muestra un avance considerable (se observa progresión en el espacio) y movimiento (rítmico)? ¿El aspirante muestra un movimiento simétrico y fuerza en sus músculos? ¿Las extremidades inferiores mantienen un desarrollo en el suelo? ¿El aspirante mantiene la velocidad al ritmo de los jugadores en la cancha de juego de manera completa?</p>	<p>TECNICA OBSERVACION INSTRUMENTO FICHA DE EVALUACION DE DESARROLLO FISICO DEL ASPIRANTE A ÁRBITRO AATEUR.</p>

Elaborado: Luis García

CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

Recolección de la información

En la presente investigación se hará uso de las presentes técnicas la encuesta, la entrevista y la observación, mediante la elaboración de un cuestionario de preguntas bien estructuradas con el propósito de satisfacer nuestras interrogantes.

Tabla N°5

Preguntas Básicas	Explicación
1 - ¿Para qué?	En la presente investigación se han direccionado objetivos que ayuden a alcanzar el propósito.
2. ¿De qué personas u objeto	Árbitros amateurs de la Asociación AMANA del cantón La Mána.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Preparación y desarrollo físico del Árbitro.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Lui Fernando Garcia López
5.- ¿Cuándo?	Año 2021
6.- ¿Dónde?	En la Institución
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	Preparación y desarrollo físico del Árbitro amateur de Aso. AMANA del cantón La Mána.

Cuadro: Recolección de información
Elaborado: Luis García

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

Procesamiento

Verificar la información obtenida mediante un cotejo que nos permita manejar información verdadera y corregir posibles errores

Aprovisionamiento y tabulación de resultados, es el manejo correcto de la información que se deberán presentar gráficos estadísticos de datos para su presentación.

Análisis e interpretación de resultados

Al analizar los resultados estadísticos obtenidos, observamos las inclinaciones o relaciones esenciales en concordancia con los objetivos propuestos e hipótesis.

Los resultados serán interpretados, con apoyo del marco teórico, en los temas pertinente.

Se comprobarán las hipótesis.

Se establece conclusiones y recomendaciones

CONSTRUCCIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

En la elaboración e interpretación de los resultados se sustenta en la información obtenida de los objetivos y las hipótesis planteadas con la cual confirmaremos la problemática descrita en nuestra investigación.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

HIPOTESIS GENERAL

Al utilizar estrategias didácticas en el entrenamiento de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná mejorará sustancialmente el desarrollo de sus capacidades físicas.

Encuesta realizada a los Dirigentes

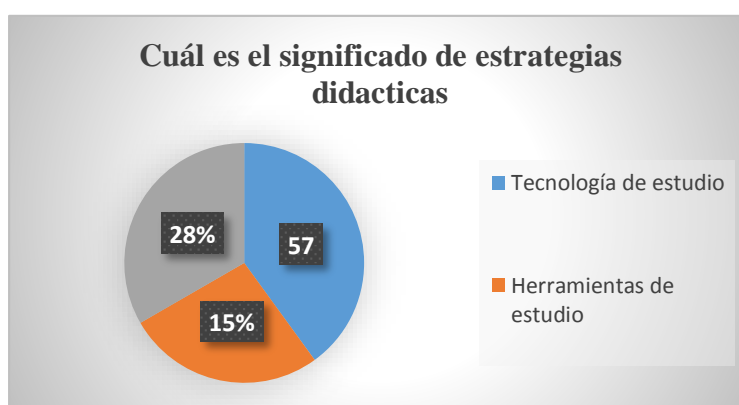
Pregunta 1. ¿Cuál es el significado de estrategias didácticas?

Tabla N° 6

¿Cuál es el significado de estrategias didácticas?		
Tecnología de estudio	4	57%
Herramientas de estudio	1	15%
Técnicas de enseñanza - aprendizaje	2	28%
Total	7	100%

Elaborado: Luis García

Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta de Dirigentes

Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos con respecto a la pregunta Cuál es el significado de estrategias didácticas en el proceso enseñanza aprendizaje se evidencia un desconocimiento sobre el tema el 57% mientras que un 28% confunde su concepto al momento de su aplicación, mientras que el 15% identifica a las estrategias didácticas como una herramienta de estudio.

Variante: Estrategias didácticas

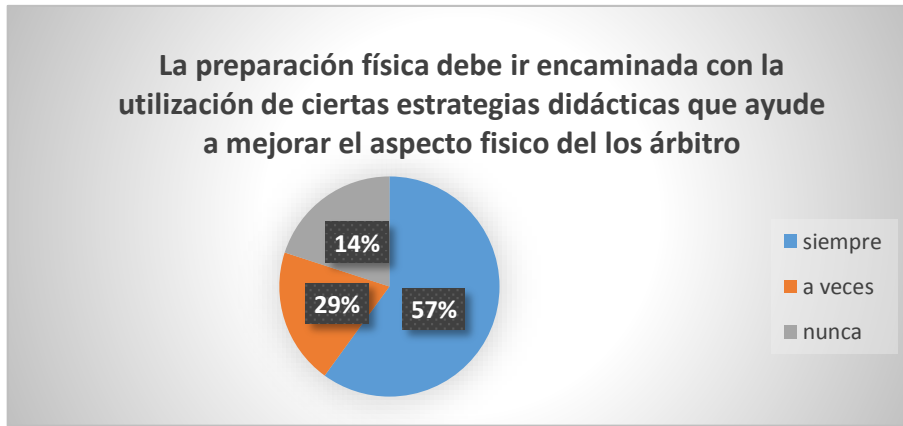
Pregunta 1. ¿La preparación física debe ir encaminada con la utilización de ciertas estrategias didácticas que ayude a mejorar el aspecto físico de los árbitros?

Tabla N° 7

¿La preparación física debe ir encaminada con la utilización de ciertas estrategias didácticas que ayude a mejorar el aspecto físico de los árbitros?		
SIEMPRE	4	57%
AVECES	2	29%
NUNCA	1	14%
Total	7	100%

Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

Gráfico N°2



Fuente: Encuesta de Dirigentes
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

Los directivos consideran en un 57% que el uso de las estrategias didácticas facilita el proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del áreas de la preparación física pero muy en especial en lo que tiene que ver con impartir clase, mientras que el 29% indica que a veces y el 14% restante no tiene mucho interés en esa práctica.

Variante: Estrategias didácticas

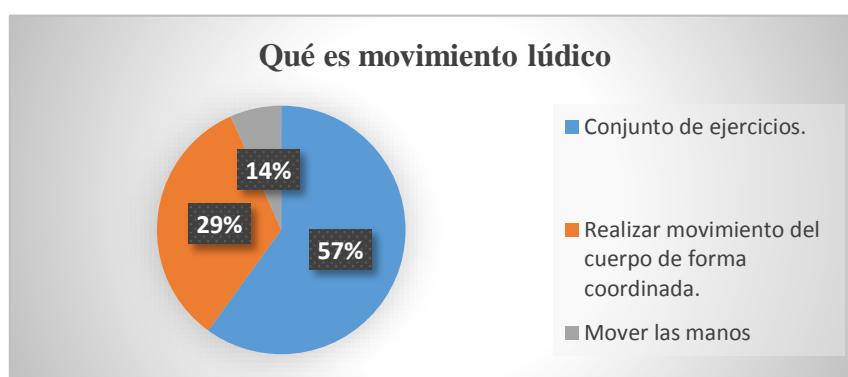
Pregunta 3. ¿Qué es movimiento lúdico?

Tabla N° 8

¿Qué es movimiento lúdico?		
SIEMPRE	4	57%
AVECES	2	29%
NUNCA	1	14%
Total	7	100%

Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

Gráfico N°3



Fuente: Encuesta de Dirigentes
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El desarrollo físico de futuro estudiante es factor principal de estudio, pero el desconocimiento de su concepto en un 57% evidencia que es necesario empezar a trabajar lúdicamente, un 29% tiene un concepto acertado del movimiento lúdico y su importancia, el 14% restante desconoce su importancia y tiene ideas alejadas de la realidad deportiva.

Variante: Estrategias didácticas

Pregunta 4. ¿Conoce si en la organización aplican estrategias didácticas que ayuden a mejorar el rendimiento físico en el adiestramiento de árbitros?

Tabla N°9

¿Conoce si en la organización aplican estrategias didácticas que ayuden a mejorar el rendimiento físico en el adiestramiento de árbitros?		
SI	2	29%
NO	4	57%
NO SE	1	14%
Total	7	100%

Fuente: Encuestas a Directivos

Elaborado: Luis García

GráficoN°4



Fuente: Encuestas a Directivos

Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

En relación a la pregunta existe un porcentaje del 57% que indica que aplican estrategias didácticas dentro del proceso de formación, pero no en su totalidad, mientras que el 29% indica que no son necesarias en el proceso y las dejan en segundo plano, el desconocimiento que tiene un 14% de esta aplicación considera que realizan las actividades propuestas por el docente.

Variante: Estrategias didácticas

PREGUNTA 5: Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en la formación profesional.

Tabla N° 10

Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en la formación profesional		
SI	4	57%
NO	2	29%
NO SE	1	14%
Total	7	100%

Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

GráficoN°5



Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

Se da notar en 57% la importancia que establecen los estudiantes de árbitros con respecto al beneficio que les brinda las estrategias didácticas en su formación, mientras tanto un 29% desconoce ese beneficio que presta el tema de investigación, un 14% mantiene un desconocimiento total sobre el tema.

Variante: Estrategias didácticas

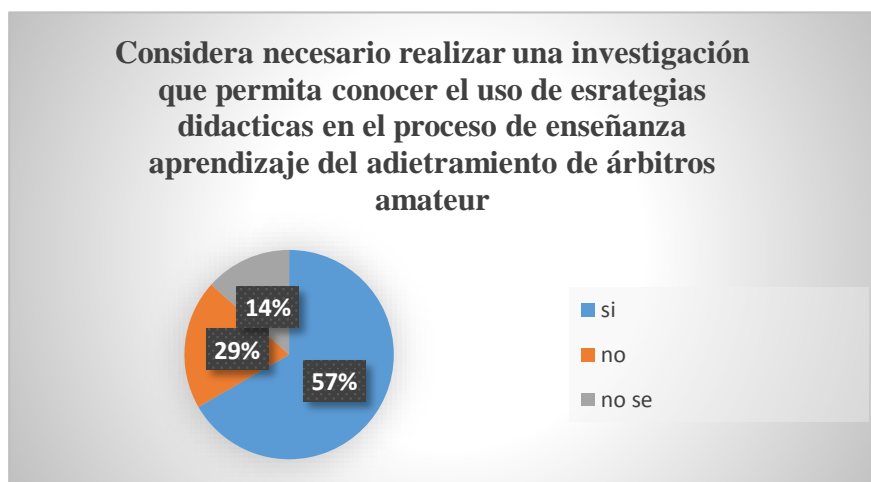
PREGUNTA 6: Considera necesario realizar una investigación que permita conocer el uso de Estrategias didácticas en el proceso de enseñanza - aprendizaje en el adiestramiento de árbitros amateur.

Tabla N°11

Considera necesario realizar una investigación que permita conocer el uso de Estrategias didácticas en el proceso de enseñanza - aprendizaje en el adiestramiento de árbitros amateur.		
SI	4	57%
NO	2	29%
NO SE	1	14%
Total	7	100%

Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

Gráfico N°6



Fuente: Encuestas a Directivos
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El estudio realizado nos permite conocer la opinión de la personas que están dentro de la asociación de árbitros y manifiesta un 57 % que es necesario que se realice una investigación sobre el uso de las estrategias didácticas que permitan mejorar la calidad de accionar de los profesionales del deporte, un 29% indica que desconoce de investigaciones realizadas sobre el tema pero considera que son importantes dentro de su formación profesional, mientras que el 14% indica no saber si existen investigaciones sobre el tema y prefieren mantenerse al margen.

Variante: Estrategias didácticas

4.2. Encuesta realizada a los Señores Árbitros

Pregunta 1.- ¿Cree usted que el árbitro debe prepararse físicamente para mejorar su rendimiento en la cancha?

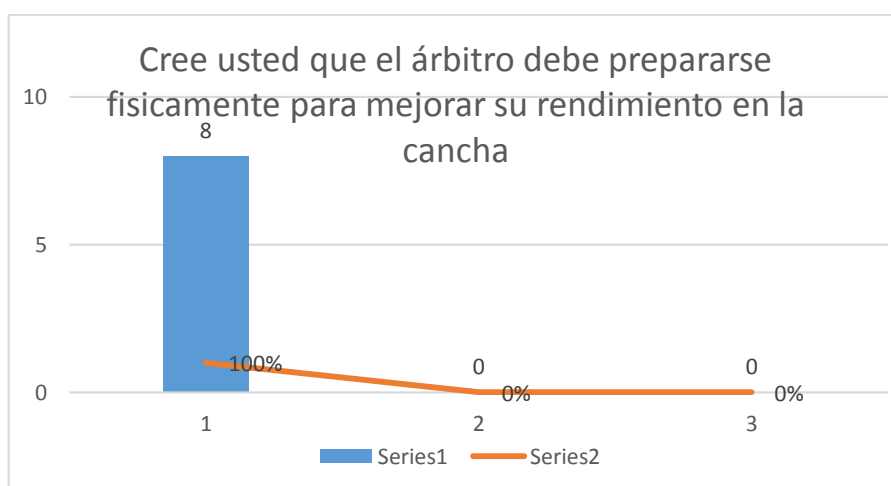
Tabla N° 12

¿Cree usted que el árbitro debe prepararse físicamente para mejorar su rendimiento en la cancha?		
SI	8	100%
NO	0	0%
NO SE	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Encuestas a Árbitros

Elaborado: Luis García

Gráfico N°7



Fuente: Encuestas a Árbitros

Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El estudio realizado nos permite conocer la opinión de las personas que están preparando en la asociación de árbitros manifiesta un 100 % que es necesario que se implementen en la preparación física estrategias didácticas que ayuden a mejorar su preparación y rendimiento físico en el terreno de juego.

Variable: Preparación física

Pregunta 2. ¿Es necesario desarrollar movimiento simétrico y fuerza en sus músculos?

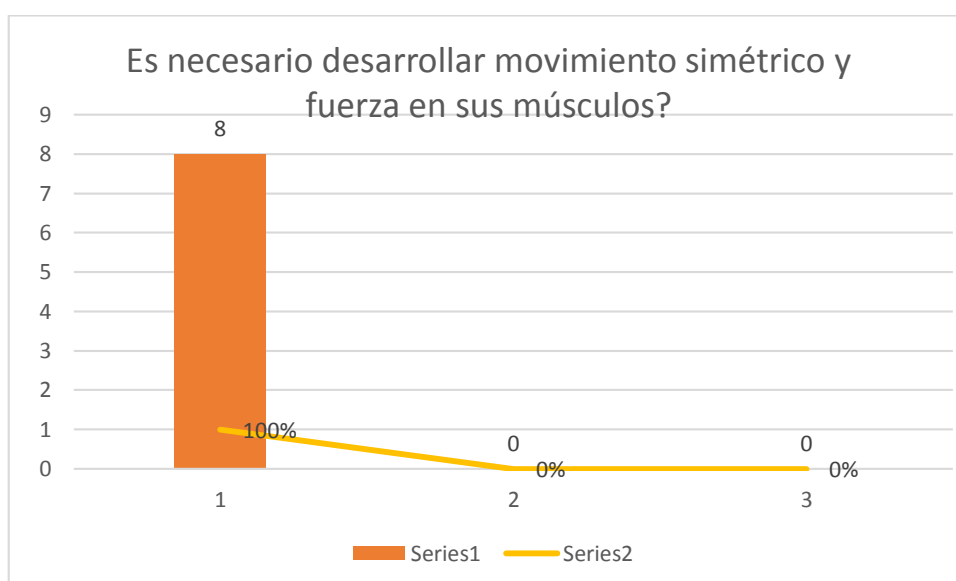
Tabla N°13

¿Es necesario desarrollar movimiento simétrico y fuerza en sus músculos?		
SI	8	100%
NO	0	0%
NO SE	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Encuestas a Árbitros

Elaborado: Luis García

GráficoN°8



Fuente: Encuestas a Árbitros

Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El estudio realizado nos permite conocer la opinión de las personas que están preparando en la asociación de árbitros manifiesta un 100 % que es necesario que se desarrollen movimientos y fuerza en los músculos que les proporcionarían una mejor coordinación en el terreno de juego.

Variable: Preparación física

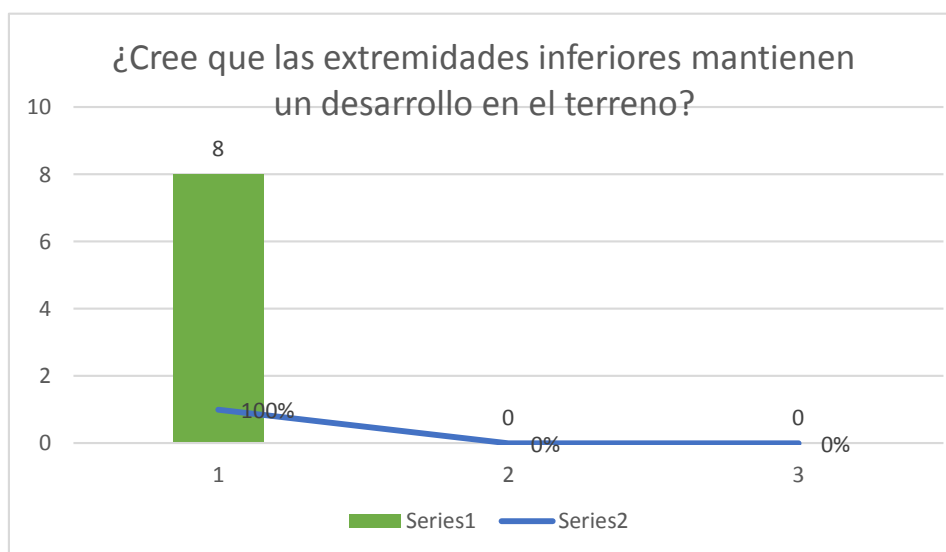
Pregunta 3. ¿Cree que las extremidades inferiores mantienen un desarrollo en el terreno?

Tabla N° 14

¿Cree que las extremidades inferiores mantienen un desarrollo en el terreno?		
SI	8	100%
NO	0	0%
NO SE	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Encuestas a Árbitros
Elaborado: Luis García

Gráfico N°8



Fuente: Encuestas a Árbitros
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El estudio realizado nos permite conocer la opinión de las personas que están preparando en la asociación de árbitros y manifiestan en un 100 % las extremidades inferiores siempre se mantienen en el suelo por eso hay que fortalecer sus músculos para un correcto desenvolvimiento.

Variable: Preparación física

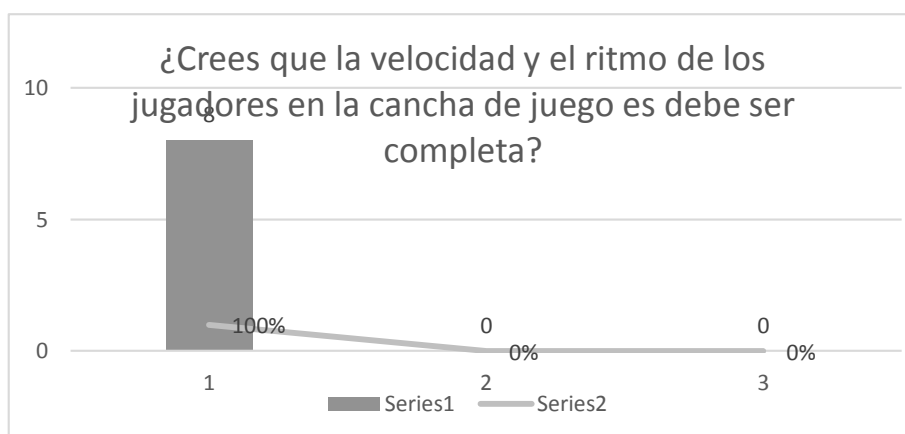
Pregunta 4. ¿Crees que la velocidad y el ritmo de los jugadores en la cancha de juego es debe ser completa?

Tabla N° 15

¿Crees que la velocidad y el ritmo de los jugadores en la cancha de juego debe ser completa?		
SI	8	100%
NO	0	0%
NO SE	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Encuestas a Árbitros
Elaborado: Luis García

Gráfico N°9



Fuente: Encuestas a Árbitros
Elaborado: Luis García

Análisis e interpretación

El estudio realizado nos permite conocer la opinión de las personas que están preparando en la asociación de árbitros y manifiestan en un 100 % que el éxito del desempeño físico del árbitro en la cancha de juego depende de su preparación integral.

Variable: Preparación física

Comprobación de Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis:

H0 = La preparación física no incide positivamente en el desarrollo físico del árbitro amateur de la asociación AMANA.

H1= La preparación física si incide positivamente en el desarrollo físico del árbitro amateur de la asociación AMANA.

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

Descripción de la población:

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

Especificación del estudio

En la comprobación de la distribución se observará si se ajusta a la curva normal o no, aplicando la técnica de Chi cuadrado, que comprende la siguiente fórmula.

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

Especificando que:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

3.2. CONCLUSIONES GENERAL Y ESPECIFICAS

3.2.1. General

Una vez realizado el análisis respectivo deducimos que la mayoría de dirigentes y señores Árbitros indican que alcanzar una correcta preparación física beneficia directamente el desarrollo y la preparación del ser, se utilizara diferentes métodos y estrategias con el fin de brindar un aporte significativo en el desarrollo físico y técnico, que fortalece la preparación de los árbitros, logrando minimizar inconvenientes en desempeño físico al momento de dirigir el encuentro deportivo.

3.2.2. Especificas.

- La implementación y el uso correcto de estrategias didácticas están despertando el interés de los actores principales dentro del aspecto de formación de árbitros.
- Consideran que el conocimiento integro de estas estrategias les permitirá maximizar el esfuerzo físico de los participantes a futuros árbitros amateur.
- La implementación de una Guía Metodológica que ayude a mejorar la preparación física que permita fortalecer la preparación física - táctica del Árbitro amateur de la Asociación AMANA.

3.3. RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECIFICAS

3.3.1. General

Se recomienda realizar capacitaciones sobre la importancia de la Preparación física de los Árbitros para fortalecer sus conocimientos y mejorar el desempeño físico del ser y minimizar los problemas de dirección técnicas dentro de la cancha de juego.

3.3.2. Especificas

- Es imprescindible implementar nuevas estrategias didácticas acordes con la necesidad de la asociación relacionado con la preparación de árbitros amateur.
- La aplicación de prácticas recreativas permitirá conocer mejor las diferentes destrezas que tienen los futuros árbitros amateur.
- El éxito del futuro árbitro amateur en el desarrollo profesional dependerá de la implementación una Guía Metodológica para la preparación física que ayude significativamente al rendimiento táctico del Árbitro amateur de la Asociación AMANA.

CAPÍTULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

En base a los resultados obtenidos de la investigación se establece el diseño de una Guía Metodológica de estrategias didácticas.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Con la siguiente propuesta de solución de problema de investigación se desea alcanzar el mejoramiento del desarrollo y preparación física de los árbitros amateur de la Aso. “AMANA”

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

Datos Informativos

Nombre de la Institución: Aso Árbitros Profesionales del cantón La Mána provincia Cotopaxi

Beneficiarios: Dirigentes, instructor, árbitros.

Ubicación: Cantón La Mána, Provincia Cotopaxi

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: septiembre 2015

Finalización: octubre 2016

Equipo responsable

Investigador: Luis Fernando García López

4.1.3.1. Antecedentes de la Propuesta

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

La presente solución del problema carece de información necesaria, sin embargo, algunas instituciones deportivas han unido esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento del desarrollo y preparación física de los árbitros, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

4.1.3.2. JUSTIFICACIÓN

El objetivo fundamental al elaborar la presente Guía es dotar a los instructores, autoridades y árbitros un recurso didáctico que les permita conocer la importancia de la Preparación Física como una herramienta esencial que facilita acrecentar estos dos aspectos en el proceso del entrenamiento deportivo de los árbitros al mismo tiempo a mejorar el rendimiento físico de los señores árbitros. Una vez verificado la carencia de estrategias didácticas que los instructores no utilizan dentro de una correcta planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo físico del árbitro.

Al comprobar que las autoridades y el instructor no motivan a los socios a realizar ejercicios que impliquen el desarrollo y preparación física que permiten mejorar el rendimiento físico de los árbitros, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el ejecutar la preparación física para el desarrollo de las capacidades del árbitro. El adaptarse a las diversas características de terreno y situaciones que mantienen relación con el hecho deportivo, exigen mayor esfuerzo en su preparación misma que favorecen la articulación de las

variables físicas como la potencia y la aceleración en las unidades espaciales y temporales, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, entre otros los cuales son esenciales en el comportamiento del deportista durante la actividad deportiva.

El deporte considera como eje principal del proceso de enseñanza aprendizaje al ser y no el deporte, comprendiéndose que no se trata tanto de “aproximar” al árbitro al contenido deporte, en el sentido que dicho árbitro domine técnicas y desarrolle destrezas específicas, como de “acercar” el entrenamiento al árbitro, sintiéndose favorecido su desarrollo por medio de la práctica deportiva.

El desarrollo de cualquier deporte fortalece características propias, inherentes a su esencia como contenido específico, dándole un “potencial” valor educativo. Dentro de la educación, el deporte es considerado de carácter educativo siempre que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolle bajo unos fines educativos que permita el desarrollo del estudiante de forma integral.

4.2. OBJETIVOS:

4.2.1. Objetivo General.

Diseñar una Guía Metodológica para el desarrollo y preparación física que aporte significativamente al rendimiento físico del Árbitro amateur de la Asociación AMANA del cantón La Mána.

4.2.2. Objetivos Específicos.

Socializar la Guía Metodológica para el desarrollo y preparación física que aporte significativamente al rendimiento físico del Árbitro amateur de la Asociación AMANA del cantón La Mána.

Ejecutar la Guía Metodológica para el desarrollo y preparación física que aporte significativamente al rendimiento físico del Árbitro amateur de la Asociación AMANA del cantón La Mána.

Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la Guía Metodológica para el desarrollo y preparación física que aporte significativamente al rendimiento físico del Árbitro amateur de la Asociación AMANA del cantón La Mána.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título:

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA QUE AYUDE SIGNIFICATIVAMENTE AL RENDIMIENTO FISICO DEL ÁRBITRO AMATEUR DE LA ASOCIACIÓN AMANA PERTENECIENTE AL CANTON LA MANA PROVINCIA COTOPAXI.”

4.3.2. Componentes

La factibilidad de este trabajo de investigación se denota en el beneficio grupal de los actores principales como son los árbitros e instructor de la Asociación AMANA del cantón La Mána, gracia a que esta Guía puede ser socializada tanto a la comunidad arbitral como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural.

El propósito sociocultural de la propuesta se fundamenta en la necesidad que presenta la sociedad en general por tener cada vez árbitros más capacitados aspectos que influye

directamente sobre ella. Para la realización de una actividad educativa, el deporte ha de realizarse abiertamente, sin ninguna distinción de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación enmarcado en el ámbito educativo, cuyo objetivo este centrado en la mejora de la preparación deportiva y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con el propósito de mejorar resultados en alguna actividad competitiva.

Organizacional.

La institución maneja un esquema organizacional acorde para implementar la Guía metodológica de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para el desarrollo y preparación deportiva, facilitando sus instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los señores árbitros y Directivos.

Equidad de género.

La equidad de género se contempla dentro de la propuesta y del cual se beneficiarán los socios de los dos géneros de la Asociación AMANA de Árbitros profesionales del cantón La Mána.

Tecnológica

En la actualidad el uso de las Tic ha tomado gran importancia dentro del ámbito educativo como una herramienta fundamental que ayude a fortalecer conocimientos mediante el uso de las herramientas ofimáticas se podrá capacitar a los árbitros de la Asociación AMANA del cantón La Mána.

Económica financiera.

La factibilidad económica de la propuesta es accesible, pues cuenta con el presupuesto necesario para su aplicación mismo que correrá por cuenta del investigador.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

¿QUÉ ES UNA GUÍA?

Compréndase como Guía es un documento que establece principio y procedimientos cuya finalidad principal es tutelar, guiar, regir u orientar las actividades establecidas para la consecución y realización de una actividad específica.

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Es necesario presentar el documento pues permitirá presentar el contenido didáctico y motivará al árbitro a leerla, dando inicio a la acción formativa que se ha diseñado.

Aplicación de la acción formativa

Anteriormente se dio a conocer la presente guía y se incentivó a su lectura hoy presentamos la importancia y la justificación de la puesta en práctica a manos de los instructores como una acción formativa para su capacitación profesional, de ahí que sea inminente aportar con investigaciones relacionadas al tema con datos y hechos de actualidad que justifiquen la importancia de esta capacitación en determinadas competencias profesionales.

Objetivo general y específico de la acción formativa

Se desea concientizar al instructor sobre de la importancia del dominio de un tema de conocimiento tanto como cultural general y profesional, la importancia que se establezca en desarrollar competencias profesionales y la asimilación de estas al participar de la acción formativa y estableciendo el grado respectivo. El instructor dará a conocer al árbitro el grado de las competencias a adquirir con la acción formativa por lo que será importante desglosar los objetivos generales y específicos.

Relación de contenidos

Es necesario conocer los contenidos de la guía didáctica que dispondrá el instructor para decidir su participación del taller tomando en consideración la justificación dada con anterioridad, tanto la vigencia y actualidad de la acción formativa y las competencias profesionales a desarrollar durante el proceso de formación y aprendizaje. Razón por la cual, se considera que es momento para compartir con el árbitro el contenido del curso y la estructura del contenido formativo que se utilizará.

Metodología. Actividades propuestas en la guía

El diseño de cada una de las actividades formativas está a cargo del tutor será quien informe al árbitro sobre el método que se seguirá para el desarrollo y fortalecimiento de las competencias descritas. Es necesario informar el tiempo de duración de la guía y las metodologías de aprendizaje que se utilizará en la descripción del proceso de aprendizaje que incluye el lograr la adquisición y el desarrollo de competencias, se ejecutaran trabajos grupales o se aportará recursos adicionales que refuercen los conocimientos asimilados por el instructor.

Recursos didácticos

Es necesario que el diseñador de la guía didáctica de a conocer una serie de recursos, materiales didácticos que formaran de la acción formativa, deberá hacer concreto sobre la naturaleza de los recursos formativos a utilizar. La descripción de los recursos formativos a utilizar debe darse a conocer al profesor con la finalidad de obtener beneficios dentro del desarrollo del aprendizaje.

Cronograma

Los temas propuestos con anterioridad son imprescindibles que el instructor los conozca y concientice cada uno de estos, mismos que aprenderá durante el curso, utilizará los recursos propuestos como herramienta que complemente su acción formativa.

La guía didáctica será un recurso de apoyo al instructor, aplicada durante todo el período formativo, incluirá información relativa a la fecha de inicio y fin del período formativo estableciendo los tiempos que dispone el árbitro por temas o unidades didácticas.

Sistema y criterios a evaluar

Conocer los tiempos y periodos que se utilizara en el desarrollo de la guía didáctica durante la capacitación formativa, permite incluir información relativa al sistema de evaluación y los elementos que ponderaran el cálculo del porcentaje y nota final. El dar a conocer la valoración que tendrá cada unidad de la guía formativa, será la motivación que permita al árbitro seguir fortaleciendo su formación profesional.

Orientaciones para el estudio

La concientización que realice el tutor durante el proceso de aprendizaje del instructor variará de acuerdo al tipo de metodología o estrategias escogidas. Esto permite al tutor, facilitar al instructor una serie de recomendaciones que le ayuden alcanzar los conocimientos transmitidos, así como en la superación de los diferentes tipos de evaluación diseñados para el curso.

Equipo docente y colaboradores.

El presentar y dar a conocer el curso y todos los elementos que podrá utilizar el instructor para alcanzar las competencias profesionales definidas, permitirá al tutor dar a conocer a los instructor y directivos.

MODELO OPERATIVO

TablaN°1

FASE	METAS	ACTIVIDAD	RECURSOS	COSTO	RESPONSABLE	TIEMPO
Sensibilización	Incentivar y motivar a los dirigentes y árbitros sobre la aplicación la guía	Sensibilizar sobre los beneficios de la propuesta	Computadora Internet Hojas Esferográficos	10	Investigador Director Instructor	15/10/2021 9:00am - 10:00am
Socialización	Dar a conocer a los participantes sobre la guía	Taller de actividades a realizar.	Computadora Internet Hojas Esferográficos	15	Investigador Director Instructor	16/10/2021 10:00am – 12:00am 2021
Ejecución	Aplicar en el periodo propuesto 2021	Desarrollar cada una de las fases propuestas.	Computadora Internet Hojas Esferográficos	15	Investigador Director Instructor	20/10/2021 9:00am – 11:00am Tiempo establecido
Evaluación	La evaluación será consecutiva	Capacitar al personal	Computadoras Hojas Internet Esferográficos	10	Investigador Director Instructor	25/10/2021

Elaborado: Luis Garcia

ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

TablaNº2

ORGANISMO	RESPONSABLE	FASES DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades y personal de la Asociación AMANA	Organización previa al proceso. Diagnóstico de la situación. Direccionamiento estratégico participativo.
Equipo de trabajo	Investigador	Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto

Elaborado: Luis García

PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

TablaNº3

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes evalúan?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto
¿Por evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el desarrollo y preparación física
¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Promover la preparación física
¿Qué evaluar?	Aspectos a evaluados Preparación física Rendimiento físico
¿Quiénes evalúan?	Personal encargado de evaluar Dirigentes Aso AMANA
¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos investigativos.
¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios.

Elaborado: Luis García



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



GUÍA METODOLÓGICA DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FISICO DEL ÁRBITRO AMATEUR

Autor: Luis Fernando Garcia López

Babahoyo – Ecuador

2021

INTRODUCCION

La preparación física es la herramienta importante y adecuada dentro del proceso de entrenamiento físico deportivo encargada en desarrollar habilidades y destrezas del deportista alcanzando elevar al máximo su nivel de preparación y resistencia la cual se verá reflejada en el actuar dentro de la cancha de juego entendiéndose que el árbitro es la pieza fundamental del mismo.

La aplicación de estrategias didácticas correctas en la formación de su perfil profesional permitirá aprovechar sus cualidades innatas al desarrollar movimientos lúdicos, desplazamiento por el terreno de juego y pondrá al máximo su resistencia física que le hace ser más competitivo

dentro de la cache deportiva, todo esto se logra si se planifica y se organiza cada una de las actividades.

Al aplicar ordenadamente las estrategias didácticas se tiene como finalidad mejorar el conocimiento y las cualidades físicas del sujeto y con ello su rendimiento, las cualidades inmersas que se desea mejorar es perfección, rendimiento, concentración, resistencia y desplazamiento todas ellas necesarias para una buena preparación.

Se pretende elevar el nivel de una buena preparación física del árbitro lo que permitirá optimizar su participación en el terreno de juego. La preparación física adecuada del árbitro de fútbol tiene como base capacidades y habilidades físicas durante el juego. Por eso, este estudio tiene la finalidad de describir la carga física del árbitro durante el juego.

Guía Metodológica de preparación física

Etapas de ejercicios físicos propuestos

Etapa 1 Calentamiento

El calentamiento consiste en realizar previamente pequeños ejercicios antes de dar comienzo a la parte principal de la clase, preparando a la persona en los aspectos físico, fisiológico y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Etapa 2 Fase principal

Se enfoca en fortalecer los órganos y sistemas con el propósito de elevar sus posibilidades funcionales y desarrollo de las habilidades motoras que están relacionadas con las exigencias de deporte que se practique. La aplicación de los elementos teóricos y tácticos específicos y precisos de cada deporte, incluido la motivación y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Fase 3 vuelta a la cama

Finalizada la sesión se destina una prórroga de tiempo que permita restablecer el organismo de cada uno de los integrantes del grupo sobre lo realizado. La intención de esta acción es fortalecer significativamente a los Señores árbitros evitando limitarse a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” permitiéndoles alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable.

Etapa del calentamiento en la preparación y desarrollo físico

Objetivo:

Activar específica a cada uno de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas en el desarrollo de actividades físicas según su importancia.

Materiales y recursos a utilizar

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo de la actividad

Se debe tener en consideración que los ejercicios y movimiento que se van a realizar deben estar acorde con el deporte que se va a practicar.

Fase de activación:

Está conformada por una serie de ejercicios de carácter general que engloba y estimula a todo el organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave dirigidos al máximo número de grupos musculares.

Fase de ajuste medio – ambiental:

Implica una serie de ejercicios o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar, se recomienda que esta actividad se aproxime lo máximo a la actividad física deportiva

que permita disminuir el grado de indecisión que ésta presenta y así conseguir una adaptación interna favorable con relación a la práctica.

Fase de puesta a punto:

Es la realización misma de la práctica contribuyendo a la energización y relajación del sujeto con relación a la concentración. En esta fase se regula el grado de activación necesaria para la realización de la práctica físico – deportiva.

Evaluación

Se observa que la puesta en práctica de los movimientos de calentamiento fue eficaz y efectiva por parte de los árbitros.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera en la preparación física de árbitros

Actividad a realizar: En línea recta

Objetivo:

Mejorar los ejercicios de movimiento y desplazamiento frontales.

Materiales

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Colocar dos conos a una distancia de 10 m.

Correr en línea recta hasta el último cono y regresar un poco más rápido al regreso.

Repetir dos veces el ejercicio.

Consideraciones a tomar para la realización del ejercicio.

- Procurar mantener erguida la parte superior del cuerpo.
- Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.
- No debe dejar que sus rodillas se doblen hacia adentro.

Evaluación.

La ejecución de la actividad fue eficiente.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera en la preparación de árbitros.

Actividad a realizar: Cadera hacia afuera.

Objetivo:

Perfeccionar el desplazamiento frontal y lateral.

Materiales:

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo

Colocar dos conos a una distancia de 10 a 20m.

Trotar ligeramente hacia el primer cono, permanecer en ese lugar y levantar ligeramente la rodilla, acto seguido desplace la rodilla hacia un lado y apoye el pie en el suelo. Corra hasta el siguiente cono y realice el ejercicio con la otra pierna.

Cuando haya concluido el ejercicio regrese trotando.

Consideraciones repetir dos veces el ejercicio.

Al realizar el ejercicio es importante que:

- Conserve la pelvis horizontal y el dorso estable.
- La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo formaran una línea recta.
- La rodilla de la pierna de apoyo no doblar hacia el interior.

Evaluación

Se demuestra la eficiencia al realizar la actividad propuesta.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera en la preparación de árbitros

Actividad a realizar: Cadera hacia adentro

Objetivo:

Fortalecer el desplazamiento frontal y lateral.

Materiales:

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro

Desarrollo:

Colocar dos conos a una distancia de 10-20 m.

Trotar ligeramente hasta el primer cono y permanecer en ese lugar y levante una rodilla hacia un lado, mueva la rodilla hacia delante y apoye el pie en el suelo.

Corra al siguiente cono y realice el ejercicio con la otra pierna. Cuando haya terminado el recorrido, regrese trotando.

Ejecute el ejercicio dos veces.

Considera al momento de realizar el ejercicio lo siguiente:

- Tener la pelvis horizontal y el dorso estable.
- La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo establecerá una línea recta.
- La rodilla de la pierna de apoyo no doblar hacia dentro.

Evaluación:

Los señores árbitros realizan satisfactoriamente la actividad.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera en la preparación de árbitros

Actividad a realizar: En círculos con el compañero

Objetivo:

Fortalecer movimientos frontales y laterales

Materiales:

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Colocar dos conos a una distancia de 10-20 m.

•Trotar y llegar al primer cono, moverse de lado 90° hacia donde se encuentra su compañero, rodéelo (sin cambiar su perspectiva) y vuelva al primer cono.

Llegue trotando hasta el siguiente cono y repita el ejercicio. Una vez que haya terminado repitiendo lo mismo con los demás conos, regreso trotando.

Realice el ejercicio dos veces.

Al realizar el ejercicio considere:

- Flexionar ligeramente la cadera y rodillas, y depositar su peso en la parte anterior del pie.
- Evite doblar las rodillas hacia dentro.

Evaluación:

Los árbitros realizan con eficacia la actividad física propuesta.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera que deben realizar los árbitros

Actividad a realizar: Correr rápidamente hacia adelante y hacia atrás.

Objetivo:

Fortalecer el desplazamiento frontal y lateral

Materiales:

Cancha deportiva, pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Colocar dos conos a distancia de 10-20-30 m.

Correr rápidamente hasta el segundo cono y de ahí corra marcha atrás hacia el primer cono, llevando la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas. Corra nuevamente dos conos hacia delante y vuelva uno corriendo.

Después de realizar la actividad con los demás conos, trote de regreso.

Repita el ejercicio dos veces.

Considere lo siguiente al momento de realizar el ejercicio.

- Trate mantener recta la parte superior de su cuerpo.
- Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.

Evaluación:

Los árbitros realizan satisfactoriamente el ejercicio.

Etapa II principal

Ejercicio de fuerza y equilibrio dentro de la preparación física

Actividad a realizar: Apoyo en ante brazo.

Objetivo:

Fortalecer los músculos del torso, necesario para que el cuerpo mantenga su estabilidad en cada uno de los movimientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Al dar inicio la actividad el sujeto tiene que yacer de vientre y apoyar el cuerpo en los antebrazos y pies.

Posteriormente levante la parte superior del cuerpo, la pelvis y las piernas, hasta que el cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies. Contraer los omóplatos direccionando hacia la columna vertebral y trate de juntarlos. Los codos deben estar directamente bajo los hombros.

Reduzca los músculos abdominales y los glúteos, y mantenga esta posición durante 20-30 segundos.

Regrese al inicio, haga un pause y repita el ejercicio.

Repita nuevamente de 20 a 30 segundos cada una.

Dentro del ejercicio es importante que:

- Formar una línea recta con el cuerpo en relación a la cabeza a los pies.
- Colocar los codos bajo los hombros.
- No inclinar la cabeza hacia atrás.
- Mantener la espalda firme
- No levante los glúteos

Evaluación

Los árbitros realizan satisfactoriamente la actividad propuesta.

Etapa II principal

Ejercicios que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Apoyo en el antebrazo lateral estático.

Objetivo:

Fortalecer los músculos laterales del torso, esencial para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo

Para dar inicio, tiene que yacer de lado, doblar la rodilla de apoyo en un ángulo recto y apoyar el cuerpo en el antebrazo y la pierna doblada.

Seguidamente levantar la pelvis y la pierna de arriba, hasta que formen una línea recta con el hombro de arriba y mantenga esta posición durante 20-30 segundos.

El codo del brazo de apoyo debe estar colocarse en dirección bajo el hombro.

Regresar a la posición inicial, realice una pausa corta y repita el ejercicio del otro lado.

Realice 3 serie de (de 20-30 segundos por cada lado).

Tome en cuenta estos aspectos antes de realizar el ejercicio propuesto.

El hombro y la pierna que se encuentran en alto en conjunto con la cadera formar una línea recta si se observan desde el frente.

Los hombros, la pelvis y ambas rodillas deben formar una línea recta observándose desde arriba.

- El codo debe estar directamente bajo el hombro.
- No apoye la cabeza sobre su hombro.
- Mantenga la pelvis estable, evite inclinar hacia abajo.
- No incline sus hombros, pelvis o piernas hacia delante o hacia atrás.

Evaluación

Los señores árbitros realizan sin novedad la actividad propuesta.

Etapa II principal

Ejercicios que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Apoyo en el antebrazo lateral levantar y bajar la cadera.

Objetivo:

Fortalecer los músculos del área lateral del torso, esencial para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Para dar inicio, tiene que yacer de lado con ambas piernas estiradas y apoyar el cuerpo en su antebrazo.

Levante la pelvis y las piernas (solamente la parte exterior del pie de apoyo toca el suelo), hasta que realice con su cuerpo una línea recta desde el hombro de arriba al pie de arriba.

Levante y baje la cadera hacia el suelo, y haga este ejercicio durante 20-30 segundos.

Los codos del brazo de apoyo deben mantener una dirección hacia abajo el hombro.

Realice una ligera pausa, repita el ejercicio del otro lado.

Repita 3 series (de 20-30 segundos por cada lado).

Al realizar el ejercicio considere.

El hombro y la pierna que se encuentran en alto y la cadera formaran una línea recta si se observan desde el frente.

- Al observar desde la parte superior el cuerpo formara una línea recta
- El codo debe mantenerse bajo el hombro.
- Evite recostarla cabeza sobre su hombro.
- Evite inclinar los hombros o la pelvis hacia delante o hacia atrás.

Evaluación

La realización de la orden fue realizada eficazmente.

Etapa II principal

Ejercicio de fuerza y equilibrio dentro de la preparación física

Actividad a realizar: Apoyo en el antebrazo lateral levantando una pierna.

Objetivo:

Fortalecer los músculos laterales del torso, esencial para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos o desplazamientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Comenzamos manteniendo inerte el cuerpo de lado con ambas piernas estiradas y apoyar el cuerpo en el antebrazo y la pierna de abajo.

Comience levantando la pelvis y las piernas (solamente la parte exterior del pie de apoyo toca el suelo), formando con el cuerpo una línea recta desde el hombro de arriba al pie de arriba.

Levante la pierna de arriba y bájela lentamente y haga este ejercicio durante 20-30 segundos.

Lleve el codo del brazo de apoyo hacia abajo el hombro.

Realice una pausa pequeña y repita el ejercicio del otro lado.

Repita 3 series (de 20-30 segundos por cada lado).

Para la realización del ejercicio tome en consideración.

Mantener levantado el hombro y la pierna mientras que la cadera debe formar una línea recta si se observan desde el frente.

Utilizando el cuerpo forme una línea recta visible desde arriba.

Direccione el codo hacia bajo el hombro.

Evite recostar la cabeza sobre su hombro.

Estabilice la pelvis estable, para evitar que se incline hacia abajo.

No lleve sus hombros o la pelvis hacia delante o hacia atrás.

Evaluación

La actividad fue realizada con efectividad por los árbitros.

Etapa II principal

Ejercicio de fuerza y equilibrio dentro de la preparación física

Actividad a realizar: Equilibrio en una sola pierna sosteniendo el balón

Objetivo:

Perfeccionar la coordinación de los músculos de piernas relacionado con su equilibrio.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Iniciaremos colocándonos de pie sobre una sola pierna a 2-3m de alejamiento de su compañero frente a frente. Flexionamos ligeramente la rodilla y la cadera, de manera que la parte superior de su cuerpo tenga una inclinación leve hacia delante. La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo se mantendrán formando una línea recta si se observan desde el frente. La pierna levantada debe ubicarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.

Comenzamos lanzando el balón a su compañero de manera alternada, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio.

Estirar el abdomen y apoye el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie. Por un margen de tiempo de 30 segundos después cambie de pierna y repita el ejercicio.

Se impone dificultad difícil del ejercicio, levante los talones ligeramente del suelo.

Repeticiones: 2 series (de 30 segundos por cada pierna)

Especificaciones técnicas al desarrollo del ejercicio.

La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.

Se recomienda mantener la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionado.

Dirija su peso sobre la parte anterior del pie.

Conserve estable la parte superior del cuerpo e inclinado hacia delante.

Fije la pelvis horizontalmente.

Evite doblar las rodillas hacia dentro.

No permita que la pelvis se incline hacia un lado.

Evaluación

Los árbitros realizaron la actividad eficientemente.

Etapa II principal

Ejercicios que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Equilibrio en una sola pierna desequilibrar al compañero

Objetivo:

Fortalecer la coordinación de los músculos de las piernas en conjunto con el equilibrio.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Par dar comienzo con la actividad mantenga de pie una sola pierna a un brazo de distancia de su compañero frente a frente.

Doble ligeramente las rodillas y la cintura, de manera que la parte superior de su cuerpo se incline ligeramente hacia delante.

La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo deberán indicar una línea recta si se observan desde el frente.

La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.

Mantenga el equilibrio mientras que su acompañante y usted intentan alternadamente hacer que el otro pierda el equilibrio en diversas direcciones.

Vuelva paulatinamente a su posición inicial.

Después de 30 segundos cambie de pierna y repita el ejercicio.

Repeticiones: 2 series (de 30 segundos por cada pierna)

Tome en consideración

La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo formaran una línea recta si se observan desde el frente.

Siempre mantenga la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionado.

Deposite su peso sobre la parte anterior del pie.

Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.

Coloque la pelvis horizontalmente.

No doble las rodillas hacia dentro.

Procure no que la pelvis se incline hacia un lado.

Evaluación:

Los árbitros realizan las actividades indicadas con eficiencia.

Etapa II principal

Ejercicios que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Genuflexiones zancadas

Objetivo: Tonificar los músculos posteriores del muslo y los glúteos que permiten controlar mejor los movimientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Para dar comienzo, póngase de pie, separando las extremidades inferiores según el ancho de su cadera y ponga las manos sobre ésta.

Comience lentamente a dar zancadas uniformes, flexionando la cadera y la rodilla, hasta que la rodilla que se encuentre adelante en posición de ángulo recto. ángulo recto.

Evite colocar la rodilla flexionada adelante que la punta de los pies.

Mantenga la parte superior del cuerpo recto y la pelvis horizontal.

Realice 10 zancadas con cada pierna.

Repeticiones: 2 series (10 zancadas por pierna)

Considere los siguientes aspectos

La rodilla que está adelante forme un ángulo recto.

Mantenga la parte superior del cuerpo recta.

Mantenga la pelvis horizontal.

No debe colocar la rodilla flexionada adelantada que la punta de los pies.

Evite doblar la rodilla adelantada hacia dentro.

Evite inclinarse hacia delante.

Mantenga firme la pelvis no incline o se mueva hacia un lado.

Evaluación:

Los árbitros realizan eficientemente la actividad indicada.

Etapa II principal

Ejercicios que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Genuflexiones en una pierna

Objetivo:

Afirmar los músculos anteriores del muslo y ayuda a controlar mejor los desplazamientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Inicialmente póngase de pie sobre una pierna, al lado de un compañero, de modo que puedan sostenerse mutuamente.

La pierna levantada debe estar posicionada ligeramente detrás de la pierna de apoyo.

Comience a hacer genuflexiones en una pierna al mismo tiempo que su compañero.

Flexione la rodilla lentamente, hasta que forme un ángulo recto, y estírela nuevamente.

Realice las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente.

Realice el ejercicio en forma repetitiva con la otra pierna, en total 10 genuflexiones por cada pierna.

Repeticiones: 2 series (10 por pierna)

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones.

La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta observable desde el frente.

Mueva la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante y manténgala estable y hacia el frente.

Mantenga la pelvis horizontal.

Efectué las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente.

Evite doblar las rodillas hacia dentro.

La rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies.

No permita que la pelvis se incline o se mueva hacia un lado.

Evaluación:

La practica fue realizada eficientemente por los árbitros.

GENUFLEXIONES E UNA PIERNA

Etapa II principal

Ejercicios de fuerza y equilibrio que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Saltos verticales

Objetivo:

Aumentar la potencia de su salto y ayuda al controlar eficazmente los movimientos.

Materiales:

Pistas atléticas, colchoneta, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Comenzaremos colocándonos póngase de pie, distancie los pies según el ancho de su cadera y ponga las manos sobre ésta.

Flexione lentamente la cadera, las rodillas y los tobillos, hasta que sus rodillas formen un ángulo recto. Incline la parte superior del cuerpo hacia delante. Manténgase un segundo en esta posición y luego salte tan alto como pueda, estirando todo su cuerpo. descienda suavemente sobre la parte delantera de ambos pies y realice flexiones despacio y baje la cadera a hasta donde pueda su cadera, rodillas y tobillos.

Repita el ejercicio durante 30 segundos.

Con una serie de dos repeticiones en (30 segundos).

Tener presente

Conjuntamente la cadera, rodillas y pies de ambas piernas formaran una línea recta y estar en paralelo si se observan desde el frente.

Flexione al mismo tiempo la cadera, las rodillas y los tobillos, inclinando la parte superior del cuerpo hacia delante.

De saltos con las piernas conjuntamente y descienda suavemente sobre la parte anterior de ambos pies.

Es más importante que llegue al piso suavemente y que salte de manera explosiva a que salte alto.

La rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies.

No permita que la pelvis se incline o se mueva hacia un lado.

Evaluación:

Los árbitros realizan ejercicios con eficacia.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Correr en todo terreno

Objetivo:

Fortalecer la capacidad aeróbica y anaeróbica.

Materiales:

Pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Desplazarse en la cancha, de un lado a otro, aproximadamente 40 m, a una velocidad máxima de 75-80%, y termine trotando el resto de la cancha.

Trote suavemente al regreso.

Repita dos veces el ejercicio.

Tenga en consideración

Manténgase recto la parte superior de su cuerpo.

Su cadera, rodillas y pies formarán una línea recta.

Evite doblar las rodillas hacia dentro.

Evaluación

Los señores árbitros realizan eficientemente la actividad física.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Correr en saltos altos.

Objetivo:

Desarrollar adecuadamente los movimientos aeróbicos y anaeróbicos.

Materiales:

Pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Empezar dando unos pasos que permita realizar un calentamiento previo. Salte 6 u 8 veces a gran altura y distanciamiento con una rodilla levantada y luego trote el resto.

Al instante de hacer los saltos, levante lo más alto que pueda la rodilla de impulso y mueva el brazo opuesto delante del cuerpo.

Para relajarse regrese trotando lentamente.

Repita el ejercicio dos veces.

Tomar en consideración

Mantener recta la parte superior de su cuerpo.

Descienda con la rodilla flexionada sobre la parte anterior del pie y vuelva a saltar.

Evite flexionar la rodilla hacia dentro.

Evaluación:

Lo árbitros realizaran eficientemente la actividad.

Etapa II principal

Ejercicios de carrera que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Correr de dirección.

Objetivo:

Desarrollar adecuadamente los movimientos aeróbicos y anaeróbicos.

Materiales:

Pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

Al instante de trote de cuatro a cinco pasos hacia delante.

Apoyar el pie derecho, cambie espontáneamente la dirección hacia el izquierdo y acelere nuevamente.

Luego de 5 o 7 pasos (con una velocidad máxima de 80-90%), Rebaje el ritmo, hasta llegar al pie izquierdo y cambie la dirección hacia la derecha.

Desplácese de esta manera todo el terreno y regrese trotando.

Repita el ejercicio dos veces.

Tomar en consideración

Mantener recta la parte superior de su cuerpo.

Descienda con la rodilla flexionada sobre la parte anterior del pie y vuelva a saltar.

Evite flexionar la rodilla hacia dentro.

Evaluación:

Lo árbitros realizaran eficientemente la actividad.

Etapas III principal

Ejercicios de estiramiento que deben realizar los árbitros durante su preparación física

Actividad a realizar: Realizar antes y después de la actividad por 5 minutos.

Objetivo:

Disminuir lesiones físicas en la práctica.

Materiales:

Pistas atléticas, silbato, conos y cronometro.

Desarrollo:

La importancia de realizar moderadamente antes de cada serie de ejercicios, permitirá no forzar las fibras al momento de realizar el estiramiento de las fibras musculares y minimizando así pequeñas lesiones que se pueden producir.

Tenga en consideración

Los Señores Árbitros en esta fase regresaran a la situación inicial realizando los ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

Se realizará al final de la sesión los estiramientos necesarios de forma individualmente o en parejas de forma serena y pasiva mediante un recorrido lento y sobre su propio lugar.

Evaluación:

Estiramientos

Mantenga la postural

Técnicas de relajación

BIBLIOGRAFIA

Casasús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. Colección ICD, 2172-2161.

Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol), (2018). Preparación de los árbitros de fútbol. Recopiado 15/07/2021.

Cuadrado, V. (2014). Fútbol sala: de la iniciación al alto rendimiento. Paidotribo.

Dr. C Luis Cortegaza Fernández (2013). Preparación física (1). La preparación física general.

Di Santo, M. (2018). Amplitud de movimiento (Color). Paidotribo.

González Hernández, J. A. La importancia de la pedagogía en el desarrollo educativo de los árbitros del fútbol profesional colombiano (FPC). Revisado 15 /07/2021.

Guaigua Villalba, C. S. (2021). Estrategias de gestión para el rendimiento arbitral (Master's thesis).

Herrero, M. D. L. M. G. (2013). Análisis de la utilización de estrategias en el Aprendizaje de la lengua extranjera. Revista de Investigación educativa, 31(1), 53-76.

Laguatasig Bonilla, J. I. (2019). La velocidad de reacción en los desplazamientos técnicos del árbitro profesional de fútbol (Bachelor's tesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).

Pérez Flores, A. (2015). Las formas del deporte contemporáneo: tipos de deportistas y modelos deportivos en España. Anduli, 14, 79-97.

Juan Miguel Peña Fernández, Elva Katherine Aguilar Morocho, Javier Guillermo Valle Salazar Silvia y Margoth López Arias (2020). Preparación Física.

Suriani, B. M. (2018). Educación y cultura mediática en la encrucijada: sus repercusiones en la enseñanza de la lengua Education and media culture at the crossroads: their impact on language teaching. *Argonautas*, 8(10), 103-112.

Sánchez Chinchilla, Y. P. (2019). Estrategias lúdico-pedagógicas para favorecer el desarrollo cognitivo en los niños de preescolar de la institución educativa escuela normal superior Ocaña.

Springer, R. Y. B., & Graus, M. E. G. (2016). La dirección de la gestión didáctica en la disciplina principal integradora de las carreras pedagógicas. *Didasc@ lia: didáctica y educación ISSN 2224-2643*, 7(5), 13-32.

Tello Henao, M. T., & Morales González, L. T. (2019). Efecto de un programa de juegos pre-deportivos de manipulación en el mejoramiento de la coordinación viso-motriz manual de la población escolar de iniciación deportiva al voleibol del grado 5° de la fundación Guillermo Ponce de león en el año lectivo 2018-2.

Rodríguez Herrero, M. Á. (2017). Análisis de la adquisición de aprendizajes a través de la participación en el proyecto educativo “Fútbol Guay”.

Vargas Ortiz de Zevallos, C. M. (2014). Estrategias didácticas para el desarrollo de la identidad cultural en educación primaria.

Ruiz, J. A. B. (2008). El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo. Wanceulen SL.

Castaños Sarmiento, M. M. Influencia de la prensa escrita (Depor y El Bocón) en la construcción de la imagen de un futbolista. Caso: Paolo Guerrero.

ANEXOS

MATRIZ # 1

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p>Al utilizar estrategias didácticas en el entrenamiento de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná mejorará sustancialmente el desarrollo de sus capacidades físicas.</p>	<p>Formación de árbitros</p>	<p>Preparación física Preparación académica Preparación Técnica</p>	<p>Deductivo - Inductivo</p>	<p>Observación Encuesta</p>
<p>Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en tu formación profesional.</p>	<p>Práctica deportiva</p>	<p>Trabajo en equipo</p>	<p>Inductivo</p>	<p>observación</p>
<p>Práctica final</p>	<p>Técnicas de arbitraje</p>	<p>Práctica en el campo</p>	<p>Inductivo</p>	<p>Observación</p>

Elaborado: Luis García

MATRIZ # 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable Independiente	Variable Dependiente
¿Cómo incide la utilización de estrategias didácticas en el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi?	Analizar el efecto que tiene utilizar estrategias didácticas para el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi.	Al utilizar estrategias didácticas en el entrenamiento de los árbitros amateur. Si se aplicarán estrategias didácticas posiblemente se mejoraría el rendimiento físico de los árbitros	Estrategias didácticas	Formación de árbitros
Subproblemas o derivados	objetivo específico	Subhipótesis o derivadas	variables	variables
¿Cuáles son los fundamentos epistemológicos de la preparación física?	Indagar si la aplicación de estrategias didácticas sin las apropiadas.	La correcta participación de un árbitro en la cancha depende de sus conocimientos	Asociación de árbitros	Aplicación de estrategias
¿Qué tipos de estrategias didácticas se pueden utilizar para el desarrollo de la preparación física de los árbitros de acuerdo a su edad?	Determinar que movimiento lúdico permitirá mejor desenvolvimiento.	La condición física del árbitro permite una participación favorable.	Condiciones físicas	Flexibilidad corporal
¿Cómo se puede contribuir con la preparación física de los árbitros amateur de la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi?	Analizar de qué manera el entorno social- familiar influye en la preparación física del árbitro	El entorno social-familiar influye en desarrollo de prácticas deportivas	Entorno socio - familiar	Desarrollo prácticas deportivas

MATRIZ # 3

ALTERNATIVA PARA OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

HIPÓTESIS	CONCEPTUALIZACIÓN	CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	ITEMS/PREGUNTAS	ESCALA
<p>Al utilizar estrategias didácticas en el entrenamiento de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná mejorará sustancialmente el desarrollo de sus capacidades físicas.</p>	<p>Entrenamiento físico del árbitro Son procedimientos (métodos, técnicas y actividades) por el medio del cual los profesores y estudiantes definen y organizan las acciones del proceso formativo de manera consciente con el fin de alcanzar cada uno de los objetivos, metas que están trazadas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Juegos deportivos Los juegos deportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello se practica en la sociedad. Además, su práctica es muy aconsejable para preparar a los participantes para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les</p>	<p>Educativo</p>	<p>Participación en la cancha de juego.</p>	<p>Deductivo - Inductivo</p>	<p>Encuestas Observación</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>5</p>	<p>LICKER</p>

	(Springer, R, & Graus, M. (2016).	<p>permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.) Los juegos pre deportivos son aquellos que se practican en las primarias para desarrollar las habilidades deportivas de las personas. (Tello Henao, M, & Morales L. (2019).</p>							
Hipótesis específicas	variables	Variable	Categorías	Indicadores	Método	Técnicas	Ítems / preguntas		Escala
¿Cómo incide la utilización de estrategias	Desempeño deportivo	Cumplimiento de actividades	Demostrativo	Desarrolla satisfactoriamente el arbitraje.	Deductivo	Observación	5		Lickert

didácticas en el desarrollo de la preparación física de los árbitros amateur pertenecientes a la asociación AMANA del Cantón La Maná provincia de Cotopaxi?									
¿Cuáles son los fundamentos epistemológicos de la preparación física?	Aplicación de estrategias didácticas	Conocimiento teórico	Educativo	Aplica teoría en su desempeño	Inductivo	Observación	5		licker
¿Qué tipos de estrategias didácticas se pueden utilizar para el desarrollo	Juegos deportivos	Conocimiento teórico	Educativo	Conocimientos de estrategias didácticas	Deductivo	Encuesta	5		licker

de la preparación física de los árbitros de acuerdo a su edad?									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Elaborado: Luis García

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE LA ASO ÁRBITROS
AMATEUR PERTENECIENTES A LA ASOCIACIÓN AMANA DEL CANTÓN LA
MANÁ PROVINCIA DE COTOPAXI**

Objetivo: Conocer el criterio de las autoridades y personal docente acerca del uso de Estrategias didácticas en la enseñanza aprendizaje Árbitros amateur.

Instructivo: Lea detenidamente y marque con una X lo que considere la respuesta correcta.

¿Cuál es el significado de estrategias didácticas?

Tecnología de estudio ()

Herramientas de estudio ()

Técnicas de enseñanza – aprendizaje ()

¿La preparación física debe ir encaminada con la utilización de ciertas estrategias didácticas para mejorar el físico de los árbitros?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

¿Qué es movimiento lúdico?

Conjunto de ejercicios. ()

Realizar movimiento del cuerpo de forma coordinada. ()

Mover las manos ()

¿Conoce si en la organización aplican estrategias didácticas que ayuden a mejorar el rendimiento físico en el adiestramiento de árbitros?

Si ()

No ()

No sé ()

¿Considera útiles e imprescindibles las Estrategias didácticas, en tu formación profesional?

Si ()

No ()

No sé ()

¿Considera necesario realizar una investigación que permita conocer el uso de Estrategias didácticas en el proceso adiestramiento de árbitros amateur?

Si ()

No ()

No sé ()

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE LA ASO

ÁRBITROS AMATEUR PERTENECIENTES A LA ASOCIACIÓN AMANA DEL CANTÓN LA MANÁ PROVINCIA DE COTOPAXI

Objetivo: Conocer el criterio de las autoridades y personal docente acerca del uso de Estrategias didácticas en la enseñanza aprendizaje Árbitros amateur.

Instructivo: Lea detenidamente y responda.

¿Cree usted que el árbitro debe prepararse físicamente para mejorar su rendimiento en la cancha?

Si ()

No ()

No sé ()

¿Es necesario desarrollar movimiento simétrico y fuerza en sus músculos?

Si ()

No ()

No sé ()

¿Cree que las extremidades inferiores mantienen su desarrollo en el suelo?

Si ()

No ()

No sé ()

¿Crees que la velocidad y el ritmo de los jugadores en la cancha de juego es de manera completa?

Si ()

No ()

No sé ()

CRONOGRAMA DEL PROYECTO.

TablaN°4

Actividades	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE	
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	
Elaboración de la idea o tema de investigación																		
Planteamiento del problema de investigación																		
Formulación del problema																		
Formulación de los objetivos de investigación																		
Elaboración de la justificación																		
Diseño de la metodología de investigación																		
Selección de la muestra de investigación																		
Elaboración del marco teórico																		
Elaboración de las hipótesis																		
Aplicación de los instrumentos de investigación																		
Análisis y redacción de los resultados																		
Elaboración de las conclusiones																		
Elaboración de las recomendaciones																		
Redacción de la propuesta de investigación																		
Entrega del perfil de investigación																		
Entrega del proyecto de investigación																		
Entrega del informe final de investigación																		
Sustentación del informe final de investigación																		

Elaborado: Luis García

