



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y  
DE LA EDUCACIÓN**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 13 Y 14 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2012.

Previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización Cultura física.

**AUTOR:**

Walter Antonio Rodríguez Mallea

**DIRECTOR DE TESIS:**

Lic. Mario Alvarado Pereira Msc.

BABAHOYO  
2013



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS**

Yo, Walter Antonio Rodríguez Mallea, portador de la cédula de ciudadanía # 120255422-4, Egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, especialización Cultura Física.

Declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Egresado: Walter Antonio Rodríguez Mallea

# CERTIFICACIÓN

Lic. Mario Alvarado Pereira Msc.  
**DIRECTOR DE TESIS**

CERTIFICA:

Que la tesis previa la obtención del título de Licenciatura en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación especialización Cultura Física titulada:

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 13 Y 14 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2012. DE LA AUTORIA DEL INVESTIGADOR:

Walter Antonio Rodríguez Mallea -----

Ha sido revisada en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación, sustentación y defensa.

Lic. Mario Alvarado Pereira Msc.  
**DIRECTOR**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mi padre, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí. A mis hermanos, el incondicional abrazo que me motiva y recuerda que detrás de cada detalle existe el suficiente alivio para empezar nuevas búsquedas. A mis familiares, viejos amigos y a quienes recién se sumaron a mi vida para hacerme compañía con sus sonrisas de ánimo, en especial a mis hijos, porque a lo largo de este trabajo aprendimos que nuestras diferencias se convierten en riqueza cuando existe respeto y verdadera amistad.

## **AGRADECIMIENTO**

Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudios.

A mis maestros quienes me han enseñado a ser mejor en la vida y a realizarme profesionalmente.

Un agradecimiento especial a mi asesor Lic. Mario Alvarado por hacer posible esta tesis.

A mis compañeros de clases quienes me acompañaron en esta trayectoria de aprendizaje y conocimientos.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que han vivido conmigo la realización de esta tesis, que no necesito nombrar porque tanto ellas como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo, el apoyo, colaboración, ánimo pero sobretodo cariño y amistad.

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR APRUEBAN EL INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 13 Y 14 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2012” DE LA AUTORIA DE:

Walter Antonio Rodríguez Mallea -----

FIRMA DEL TRIBUNAL

\_\_\_\_\_  
DECANO O SU DELEGADO

\_\_\_\_\_  
SUBDECANO O SU DELEGADO

\_\_\_\_\_  
DELEGADO DEL H. CONS. DIR.

\_\_\_\_\_  
DIRECTOR DE TESIS

\_\_\_\_\_  
**SECRETARIA (e)**

# INDICE

| <b>CONTENIDO</b>                                          | <b>Págs</b> |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| PAGINAS PRELIMINARES                                      |             |
| I. Título o Portada                                       |             |
| II. Certificación                                         |             |
| III. Dedicatoria                                          |             |
| IV. Agradecimiento                                        |             |
| V. Índice General                                         |             |
| VI. Introducción                                          |             |
| CAPÍTULO I                                                |             |
| Tema                                                      |             |
| 1. Campo contextual problemático                          |             |
| 1.1. Situación nacional, regional y local o institucional | 2           |
| 1.2. Situación problemática                               | 3           |
| 1.3. Problema de investigación                            | 4           |
| 1.3.1. Problema general                                   | 4           |
| 1.3.2. Problemas derivados                                | 4           |
| 1.4. Delimitación de la investigación                     | 5           |
| 1.5. Objetivos                                            | 5           |
| 1.6. Justificación                                        | 6           |
| CAPÍTULO II                                               |             |
| 2. Marco Teórico                                          |             |
| 2.1. Alternativas Teóricas asumidas                       | 7           |
| 2.2. Categorías de análisis teórico                       | 8           |

|        |                                     |    |
|--------|-------------------------------------|----|
| 2.3.   | Planteamiento de la Hipótesis       | 35 |
| 2.3.1. | Hipótesis general                   | 35 |
| 2.3.2. | Hipótesis Específicas               | 35 |
| 2.4.   | Operacionalización de las hipótesis | 36 |

### CAPÍTULO III

|      |                                           |    |
|------|-------------------------------------------|----|
| 3.   | Diseño Metodológico de la Investigación   |    |
| 3.1. | Métodos utilizados                        | 38 |
| 3.2. | Modalidad básica de la investigación      | 39 |
| 3.3. | Tipo de la investigación                  | 39 |
| 3.4. | Población y muestra                       | 40 |
| 3.5. | Técnicas de recolección de la información | 40 |
| 3.6. | Recursos de información                   | 41 |
| 3.7. | Selección del material de apoyo           | 41 |

### CAPÍTULO IV

|      |                                                 |    |
|------|-------------------------------------------------|----|
| 4.   | Análisis y tabulación de datos                  |    |
| 4.1. | Entrevista dirigida a entrenadores y dirigentes | 42 |
| 4.2. | Encuesta dirigida a los deportistas             | 49 |
| 4.3. | Comprobación de la hipótesis                    | 55 |
| 4.4. | Conclusiones                                    | 55 |
| 4.5. | Recomendaciones                                 | 56 |

### CAPÍTULO V

|      |                       |    |
|------|-----------------------|----|
| 5.   | Propuesta alternativa |    |
| 5.1. | Título                | 57 |
| 5.2. | Objetivos             | 57 |



## CAPÍTULO VI

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 6. Marco Administrativo    |    |
| 6.1. Recursos              | 58 |
| 6.2. Presupuesto           | 59 |
| 6.3. Cronograma de trabajo | 60 |

## CAPÍTULO VII

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 7. Bibliografía y Anexos |    |
| 7.1. Bibliografía        | 61 |
| 7.2. Anexos              | 62 |

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la etapa ideal para la iniciación deportiva, no se puede dejar pasar. El joven se encuentra en la etapa de maduración más propicia para el desarrollo de las capacidades deportivas, apto para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas del juego individual y para las tácticas de juego de conjunto.

En la presente investigación se pretende evidenciar la influencia de la preparación física en la práctica del fútbol en los deportistas de 13 y 14 años de edad.

Para lo cual realizaremos siete capítulos que se detallan a continuación:

En el primer capítulo, evidenciamos las situaciones en que se desarrollan las actividades de preparación física y el rendimiento deportivo del fútbol en los deportistas de 13 y 14 años de edad a nivel nacional, regional y local, en este caso en la institución a investigarse.

En el segundo capítulo, se hace una recopilación de contenidos científicos que ayudaran a entender la problemática existente y sus medidas para mejorar la situación.

En el tercer capítulo, se detalla la metodología, es decir la modalidad, el tipo de investigación, la población, muestra y las técnicas de recolección de la información.

En el cuarto capítulo, se hace referencia a la tabulación, análisis e interpretación de los datos, comprobación de la hipótesis, conclusiones y recomendaciones.

En el quinto capítulo se evidencia la propuesta alternativa, El diseño de un Programa de ejercicios para mejorar la resistencia física en los deportistas de 13 y 14 años.

En el capítulo seis, se detalla el marco administrativo

En el capítulo siete, se encuentra la bibliografía que respalda el contenido científico utilizado y los anexos.

## **Tema**

La preparación física y su incidencia en la práctica de fútbol en los niños de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012.

# **CAPÍTULO I**

## **I. CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO**

### **1.1. Contexto Nacional, Provincial e Institucional**

Las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de los niños y adolescentes no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento.

Entre otras cosas, el volumen de entrenamiento y la intensidad del mismo deben ser adaptados a las características individuales de cada uno de los integrantes del equipo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades.

Las conductas deportivas caen dentro del terreno de las actividades ontogenéticas inventadas por la cultura del hombre y son mucho más difíciles de realizar que las filogenéticas o actividades cotidianas, por lo que requieren de mucho entrenamiento.

La evolución del deporte y en especial el fútbol en nuestro medio a tenido un incremento similar al desarrollo de la ciencia y tecnología, este marcado desarrollo ha traído consigo un incremento en el número de las escuelas de fútbol. En todo el País.

Paralelo a ello se incrementa la necesidad de profesionales en todas las disciplinas deportivas, así como, de los preparadores físicos, demanda que ha sido insatisfecha considerando que el número de profesionales es reducido y que también se ve reflejado en la insatisfecha necesidad en la educación.

En nuestra provincia y en especial en la ciudad de Ventanas la aparición de un número considerable de escuelas de fútbol y la crisis por el número reducido de profesionales es mayor volviéndose común observar en las escuelas de fútbol a personas que solo por el hecho de haber jugado cierto tiempo al fútbol desempeñan las funciones como directores técnicos, instructores y en la mayoría de los casos como preparadores físicos.

## **1.2. Situación Problemática**

Identificamos en nuestra ciudad el crecimiento en cuanto a número de escuelas de fútbol, incremento de niños que participan de estas y además la labor de quienes están encargados de la formación deportiva infantil de

dichas escuelas y que inversamente proporcional a este crecimiento esta el crecimiento de profesionales en esta rama y lo que es peor aún el desarrollo de las actividades de preparación física en manos de personas que carecen de un título profesional o conocimiento suficientes que garantice los resultados de ese valioso grupo de pequeños deportistas.

### **1.3. Problema de Investigación**

#### **1.3.1.- Problema general**

¿De qué manera la preparación física incide en la práctica del fútbol en los niños de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012?

#### **1.3.2. Problemas Derivados**

¿Cómo el estado físico potencia el desarrollo de la práctica del futbol?

¿Por qué el desarrollo físico mejora el rendimiento futbolístico?

### **1.4. Delimitación de la investigación**

**1.4.1. Delimitación espacial.-** En las Escuelas de Fútbol de la ciudad de Ventanas, Provincia de Los Ríos.

**1.4.2. Delimitación temporal.-** El presente trabajo de investigación de las actividades de preparación física se realizó en el año 2013.

**1.4.3. Unidades de Información.-** Recogiendo los datos informativos de los adolescentes, entrenadores y dirigentes.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. General**

Determinar de qué manera la preparación física incide en la práctica de fútbol en los niños de edades comprendidas entre 12 y 13 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012

### **1.5.2. .- Específicos**

Analizar la incidencia del estado físico en la práctica del fútbol.

Conocer la forma en la que el desarrollo físico mejora el rendimiento futbolístico.



## **1.6. Justificación**

Con la creciente popularidad del deporte juvenil y el énfasis por incrementar el nivel de preparación física de los niños, hemos de comprender las bases fisiológicas del crecimiento y del desarrollo. "Los niños no son adultos en miniatura. Son únicos en cada fase de su desarrollo".

Cuando los niños aumentan de tamaño, también lo hacen casi todas sus capacidades funcionales como la capacidad motora, la fuerza y la capacidad aeróbica y anaeróbica.

El presente trabajo investigativo evidencia la importancia en la necesidad de determinar la incidencia de la preparación física de acuerdo a la edad cronológica y esquelética en la práctica de fútbol y a su vez generar alternativas que coadyuven a mejorar dicha problemática.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEORICO**

#### **2.1. Alternativas teóricas asumidas**

##### TEORÍA SOBRE PREPARACIÓN FÍSICA

Tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico. Conjunto de actividades específicas que preparan al individuo para la competición Favorece la intensidad en los entrenamientos Buscamos garantizar una larga vida al deportista, El único aspecto negativo que podemos encontrar en la preparación física es cuando ésta se realiza de una forma incorrecta, con técnicas inadecuadas.

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

**METABOLISMO ENERGÉTICO** Metabolismo anaeróbico a láctico (ATP muscular y PC). Esfuerzos intensos de breve duración (6-20") Se utiliza fundamentalmente en acciones de fuerza y velocidad. Se reduce la deuda

a la mitad en 15-20" y totalmente en 2-3´ Metabolismo anaeróbico láctico: Glucosa en condiciones anaeróbicas se transforma en ácido láctico Ejercicios intensos, entre 30"-2', y entre 1- 4´ de descanso El ácido láctico disminuye a la mitad en 15-20´ Metabolismo aeróbico: El sustrato energético es la glucosa. Este sistema necesita un tiempo para ponerse en marcha, de 3-5´ El período de recuperación puede variar entre horas y varios días

## CAPACIDAD / POTENCIA

FACTORES BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO ESPECIFICIDAD CONTINUIDAD PROGRESI Ó N 1. Intensidad del entrenamiento 2. Duración del entrenamiento 3. Frecuencia del entrenamiento El descanso es una parte fundamental del entrenamiento.<sup>1</sup>

### **2.2. Categorías de análisis teórico conceptual**

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

Son las condiciones psicomotoras que durante el proceso de formación y educación se desarrollan en el entrenamiento deportivo. El desarrollo de las capacidades físicas está dada por las causas internas que permite que el organismo sea más rápido, fuerte, resistente, ágil y flexible. Las

---

<sup>1</sup> [www.slideshare.net/LeonardoToro1/11-preparacion-fisica4](http://www.slideshare.net/LeonardoToro1/11-preparacion-fisica4)

capacidades en el ámbito del Deporte, la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, se las puede ver de la siguiente manera:

- Capacidades Físicas
- Capacidades Motoras
- Cualidades Físicas
- Valencias Físicas

## **CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

### **CONDICIONALES**

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia

### **COORDINATIVAS**

- Generales Básicas
- Especiales
- Complejas

### **MOVILIDAD**

- Flexibilidad

**CAPACIDADES CONDICIONALES.-** Las capacidades físicas condicionales son las que se determinan a través de factores energéticos.

### **CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

Rapidez.- Es la capacidad que tiene el individuo de realizar determinadas tareas motrices en situaciones específicas a gran velocidad; en ejecutar los movimientos a una máxima frecuencia.

Velocidad.- Es la capacidad que tiene el individuo para recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Fuerza.- Es la capacidad que tiene el individuo para superar una resistencia externa u oponerse a ella mediante una contracción muscular.

Resistencia.- Es la capacidad que tiene el individuo de realizar una actividad física prolongada sin que disminuya la efectividad del trabajo.

**CAPACIDADES COORDINATIVAS.-** Las capacidades físicas coordinativas se determinan a través del proceso de regulación y dirección de los movimientos.

## **IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS**

Las capacidades coordinativas en su esencia marcan diferencias con las condicionales, con el aprendizaje y el perfeccionamiento técnico – táctico, pero a su vez están estrechamente relacionadas entre sí, por que determina el desarrollo exitoso de la preparación física, técnica y deportiva.

## **CONCEPTO DE METODOS, MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS**

Métodos.- Se denominan métodos a las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el atleta, dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos.

Medios.- Los medios son las formas, vías o caminos que conducen hacia los logros de los objetivos trazados por el entrenador o profesor, utilizando diferentes recursos ya sean estos: teóricos, prácticos, materiales o ideales.

Procedimientos.- Son las formas organizativas que emplea el profesor o entrenador deportivo para el desarrollo de las diferentes unidades de clase.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BASICAS.**

- Capacidad de Regulación del Movimiento.- La capacidad de regulación de los movimientos se encuentran entre las capacidades generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos, si no estos no se pueden realizar o no se realizarían con la calidad requerida.

- Capacidad de Adaptación y Cambios Motrices.- Es una de las capacidades coordinativas básicas, que se desarrollan sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver adaptarse para responder a las exigencias de cada deporte.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES**

- Capacidad de Orientación.- Esta capacidad permite determinar la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio. En el caso de la educación física y el entrenamiento deportivo esto significa el implemento deportivo, el área de competencia, el compañero, etc.

- Capacidad de Equilibrio.- Esta capacidad independientemente de las características de los deportes esta determinada por la posición del

cuerpo. Es la posibilidad de mantener la estabilidad en variadas posiciones del cuerpo. Una de las vías principales del perfeccionamiento es realizar el entrenamiento deportivo dirigido selectivamente a las funciones del aparato vestibular. El equilibrio va a depender también del área de sustentación; a medida que este se reduce, va necesitándose de un mayor control neuromuscular. También va a depender la estabilidad, de la altura existente desde el centro de la gravedad hasta el apoyo, esta área triangular nos da el llamado triángulo de estabilidad, el cual, cuanto mayor sea de tamaño, tanto más fácil será mantener el equilibrio.

- Capacidad de Reacción.- Es la capacidad que tiene el individuo de dar respuesta en el mejor tiempo posible a determinado estímulo o señal proveniente de un objeto. Esta señal puede ser visual, acústica o táctica. Simple (Cuando se da respuesta a una señal prevenida con anterioridad y que surge rápidamente con un movimiento ya conocido. Compleja (Cuando se responde a un estímulo desconocido en dependencia de la rapidez con que se ha elaborado la solución y esta se ejecuta.

- Capacidad de Ritmo.- El ritmo del movimiento no es solamente un fenómeno biológico, si no que en la vida humana tanto en el trabajo como en el deporte constituye también un fenómeno social. En los deportes de rendimiento se emplean muchas expresiones tales que reflejan el ritmo característico correspondiente. ( Por ejemplo en la carretera para el salto de altura , en las carreras con vallas , en el lanzamiento del disco , etc.)

- Capacidad de Anticipación.- La capacidad de anticipación se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al



movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua. esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

- Capacidad de Diferenciación.- El deportista desde el punto de vista de los conocimientos que posee, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra. Cuando el deportista ve un movimiento lo percibe en forma general , es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requieren un ejercicio para su realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre las bases de su conocimiento y de la respuesta motriz que tiene que dar . Para el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

- Capacidad de Coordinación Motriz o (Acoplamiento).- en esta capacidad desempeña un papel significativo otras capacidades físicas y psíquicas. Esta capacidad puede definirse como las condiciones de acciones varias formas de movimientos.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS**

- Capacidad de Aprendizaje Motor.- El aprendizaje motor y la agilidad aparecen como capacidades complejas, la consecución de ellas esta determinada por el desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales. También dependen del nivel de las

capacitaciones condicionales, las habilidades, hábitos y destrezas que muestren los deportistas.

- Capacidad de Movilidad.- La movilidad conocida también como flexibilidad, es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones. Esta capacidad física no está determinada como condicional ni coordinativa, es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de los movimientos, sino que está en dependencia de factores morfológico estructurales de las articulaciones, elasticidad en los músculos, cartílagos y tendones.

### **FACTORES QUE DETERMINAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.-**

- Las capacidades físicas tanto las condicionales, las coordinativas como la movilidad, no existen ni se desarrollan independientemente una de otras. Toda actividad deportiva, todo rendimiento motriz presenta determinadas exigencias específicas que se diferencian unas de otras. En la mayoría de los casos se logra y se exige un máximo solamente en una capacidad coordinativa o en una condicional pero al mismo tiempo este máximo implica un determinado nivel en otras capacidades condicionales o coordinativas.

- Desde el punto de vista fisiológico, la actividad motriz se realiza mediante procesos de contracción y relajación de los distintos grupos musculares u con una estrecha coordinación entre sí.

- El nivel de desarrollo de las posibilidades físicas, se determinan no solo por las posibilidades funcionales (fisiológicas), sino también por factores psicológicos y por las cualidades volitivas. (1)

## **ANÁLISIS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS**

Las cualidades físicas que se deben tener en cuenta para elaborar un programa de evaluación en la escuela primaria, debido a todo lo anteriormente expuesto, son de dos tipos: 1) imprescindible y 2) opciones

### **1- CUALIDADES FÍSICAS IMPRESCINDIBLES**

- A) REISTENCIA , tanto aeróbicamente como anaeróbica
- B) FUERZA –RESISTENCIA, con predominio de los músculos abdominales y de los brazos.
- C) FLEXIBILIDAD, de los músculos del tronco e izquiotibiales.

### **2- CUALIDADES FÍSICAS OPCIONALES**

- A) Coordinación
- B) Velocidad
- C) Potencia
- D) Agilidad
- E) Equilibrio

## **CUALIDADES FÍSICAS IMPRESCINDIBLES**

### a).- Resistencia

KENNETH COOPER: Recomienda que no se haga ejercicios de resistencia a niños menores de 6 años por razones de falta de desarrollo orgánico y expresa que “La energía abundante que poseen los niños tienta a los profesores y entrenadores a cometer excesos”.

Poco se sabe sobre los efectos los ejercicios sobre los niños; ASMISSEN fue uno de los investigadores más profucuos, pero no se conocen datos estadísticos al respecto.

La resistencia aeróbica favorece las funciones orgánicas, mejora el transporte de oxígeno de mayor vascularización y por consiguiente superior dosis de glucógeno a nivel molecular.

La resistencia anaeróbica mejora la postergación de la deuda de oxígeno, mayor celeridad en la reconstitución de reservas ATP (adenosintrifosfato), eliminación de detritos metabólicos recomposición de otras reservas y de oxígeno a nivel celular.

### b).- Fuerza – Resistencia

También llamada resistencia a la fuerza, cualidad física que tiene por objeto vencer una resistencia en forma prolongada, producida por repetidas contracciones, es decir, la aplicación de la fuerza por un largo periodo de tiempo.

La realización de ejercicios de fuerza – resistencia en esta edad escolar (6 – 12 años), es necesaria y particularmente de la musculatura abdominal. THOMAS CURETON (H.), de la UNIVERSIDAD DE ILLINOIS (EE.UU.), opina que para obtener un rendimiento físico adecuado y duradero, el desarrollo de dicho grupo muscular es básico.

## **FLEXIBILIDAD**

Esta cualidad física es de menor trascendencia que las anteriores, pero de importancia radica en la adquisición de hábito de una buena postura. Los factores de la flexibilidad son La movilidad articular y La elasticidad muscular. Los niños de hasta 10 años están bien desarrollados, generalmente esta valencia, pero a partir de dicha edad se pierde un poco por la desproporción entre el crecimiento muscular

## **CUALIDADES FÍSICAS OPCIONALES**

A) Coordinación: Está ubicada dentro de las características motrices complejas y como tal, siempre ha sido difícil su evaluación optativa. Para hacerlo es necesario ciertos elementos (sillas, estacas, puntos de

referencia, Etc.) lo cual ya presupone una dificultad mínima. Pero el mayor escollo es la falta de confiabilidad en las existes, ya que carecen de estabilidad, lo cual es índice de la influencia que ejerce el aprendizaje y el entretenimiento de la prueba.

B) Velocidad: Esta cualidad no presenta diferencias significativas hasta la edad 11 y 12 años entre varones y mujeres. La mejora de la velocidad en los niños y niñas de 12 años, respecto a los de 11, se debe a la madures de la función neuromuscular y a la mejora de la coordinación , según ASMUSSEN

C) Potencia: También llama fuerza – velocidad, es la cualidad que visibilidad en función de la rapidez de ejecución. La forma de evaluación más conocida es la Flexión de Piernas y Salto marcando en la pared, TEST DE SARGET (masa corporal en la trayectoria lineal y perpendicular venciendo la acción de la gravedad) La dificultad de aplicación estriba en factor tiempo en la etapa escolar primaria por la cantidad de clases anuales antes apuntadas, es decir 35 total.

D) Agilidad: Según FETZ y KORNEXL “se manifiesta por el grado de calidad de la coordinación del movimiento “ . Se puede evaluar esta cualidad mediante pruebas con objetos - obstáculos en su recorrido y un factor condicionante de tiempo.

E) Equilibrio: Esta cualidad condiciona el ajuste del individuo al medio en forma estática o dinámica. Presupone cierta dificultad la evaluación en forma objetiva , ya que es necesario disponer de elementos realmente confiables : viga de equilibrio , tirante, etc., a “suficiente” altura para condicionar la relación de ajuste al espacio.

## **CLASIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS**

Tests con metodología

A) Indirecta

B) Directa

### **Generalidades**

En el área escolar como deportiva existen pruebas denominadas metodología indirecta: que realiza el profesor de educación física en la escuela o el preparador físico en el club, por si solo. Y en el laboratorio o de metodología ya que requieren de la participación invaluable del medico especial.

Los paramédicos que se explotan con metodología directa, entre otros

- Frecuencia cardiaca
- Máximo consumo de oxigeno

- Consumo de oxígeno y peso corporal
- Pulso de oxígeno
- Ventilación pulmonar
- Gas carbónico y Cociente respiratorio
- Consumo de oxígeno por trabajo realizado
- Medicación de la lactocidemia

Solo expondremos a continuación las pruebas de campo, con metodología indirecta, es decir, las factibles de realizar sin ayuda de aparatología complicada, pero que a la vez tengan un fundamento científico basada en fisiología y con un alto grado de correlatividad.

Test o pruebas:

- a) De actitud física
- b) De actitud funcional
- c) De eficiencia física

## **1) TESTS DE ACTITUD FÍSICA**

“El termino aptitud, según MOREHAUSE y MILLER (Jr.) implica una relación entre la tarea por realizar y la capacidad del individuo para ejecutarla”.

- Entendemos pues, por APTITUD FÍSICA, la capacidad posee el organismo de realizar determinada actividad. La actitud física



comprende los factores anatómicos, fisiológico y también de tipo psicológico.

- Para evaluar la capacidad física de un alumno o deportista, recurrimos a la medida de sus cualidades motrices en forma aislada, pues si la valoramos en conjunto se trataría de pruebas de EFICIENCIA FÍSICA y dentro de estas, particularmente, las de CONDICIÓN FÍSICA que veremos más adelante. Así tenemos que para medir cada tipo de valencia física, por ejemplo: resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etc., existen numerosas pruebas.

## **II) TEST DE ACTITUD FUNCIONAL**

- Se denomina así a las pruebas que intentan evaluar las funciones respiratorias o cardiovasculares del alumno o deportista.
- La practica de las escuelas y la preparación física en el campo del entretenimiento deportivo, producen cambios en el organismo por la adaptación del mismo esfuerzo.
- Este tipo de pruebas es de los llamados de metodología indirecta o de campo (son las que pueden tomar el profesor de educación física como el preparador físico, sin ayuda del medico especializado y sin aparatos), pudiéndose considerar validos y confiables sus resultados con un buen margen de correlatividad.
- Los parámetros que mas utilizan en este tipo de pruebas son :
  - A) El consumo de oxigeno

- B) La capacidad vital
  - C) La frecuencia cardiaca
  - D) El tiempo de apnea
- Solo mencionaremos los test que miden la capacidad vital que es el aire que puede movilizar un sujeto entre una inspiración máxima y una espiración máxima. Esta constituido por el volumen corriente de reserva inspiratorio y espiratorio. Se toma mediante aparatos que se denominan espirómetros.

Las pruebas que miden el tiempo de apnea, entre los mas conocidos esta el de FLACTK GUILLAME o “Enduradse Test“. Consiste en soplar por un tubo conectado a un tensiómetro de mercurio en el nivel de 4 centímetros durante el mayor tiempo posible.

Entre los test mas conocidos, el de Harward, que mide la frecuencia cardiaca y el grado de recuperación que analizamos mas adelante

## **PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**

Son aquellas que mediante la sucesión de actividad física permiten evaluar el rendimiento físicas se subdividen en:

- 1) De Condición Física: Se entiende por condición físico intenso .Comprende una batería de pruebas dispuestas de tal manera que puedan ser realizadas una a continuación

de la otra, en las cuales se incluyen pruebas para medir la RESISTENCIA (aeróbica y anaeróbica), la FUERZA (potencia; fuerza – resistencia). La Velocidad (de desplazamiento, de detención, de arranque o de prolongación), La Coordinación, Flexibilidad, etc.

**OBJETIVO:** Se utiliza este tipo de prueba para medir el estado físico general del alumno o deportista.

A) Test del comité internacional para la unificación de pruebas de eficiencia física. Consiste en 8 pruebas :

1) Carrera de 50 mts. Llanos

- Partida desde la posición del pie ; se recorre una distancia de 50 metros a la máxima velocidad posible. Se cronometra el tiempo en segundos y fracciones.

2) Flexión de tronco al frente

- El trasteado, en posición del pie sobre una banqueta, realiza una flexión profunda del tronco hacia el frente, con piernas juntas y extendidas. Trata de sobrepasar la línea de banqueta. Contándose en centímetros (-) negativo sino llega a dicha línea, y con (+) si la sobrepasa. Manteniendo esta posición por tres segundos.

### 3) Fuerza de manos

- El testado con un dinámometro de mano, mide su fuerza con una mano y luego la otra promediándose el resultado en kilogramos.

### 4) Abdominales durante 30 segundos

- El testeado acostado bocarriba con las manos en la nuca dedos entre lazados, las rodillas flexionadas a 90 grados y los pies apoyados totalmente al piso. Un compañero le sostiene los pies el estudiante se sienta y toca con su pecho las rodillas en forma dinámica durante 30 segundos. Se anotan la mayor cantidad de repeticiones en cada tiempo.

### 5) Flexiones de brazos en la barra

- Para adultos varones y niños mayores de 12 años se hacen flexiones de brazos en suspensión con toma dorsal, contándose las repeticiones; para mujeres niños y niñas menores de doce años se cronometra el tiempo de duración desde la posición suspendida con brazos flexionados.

### 6) Salto largo sin carrera previa

- El ejecutante parado detrás de una línea, pies separados del ancho de la cadera. Realiza un salto impulsándose solamente con los brazos. Se mide la longitud del salto desde la línea de partida y el talón o parte más próxima a dicha línea.

#### 7) Cuarenta metros de carrera, de ida y vuelta

- Se ponen dos puntos de referencia a una distancia de 10 metros uno del otro. El ejecutante da una señal de partida, corre a la mayor velocidad posible y recorre esa distancia dos veces ida y vuelta (40 metros en total). Se cronometra el resultado en segundos y fracciones.

#### 8) Carreras de distancia

- Recorrer la distancia correspondiente a la edad y sexo, en el menor tiempo posible. Hombres y niños mayores de 12 años de 1000 a 3000 metros. Mujeres y niñas mayores de 12 años: 800 a 1500 metros. Niños y niñas de hasta 12 años: 600 a 800 metros. (2)

### **La resistencia**

Se nota un cambio conceptual importante en cuanto al análisis de esta capacidad, en la edad escolar inicial. A partir de Van Aaken y sus

conceptos de que el niño es un fondista nato (1959), comenzaron a aparecer intentos de entrenamiento que se patentizan con las maratones infantiles (42 kilómetros) en las que participan niños desde los 4 años. La validez de estos experimentos es discutida actualmente (Israel, 1977 y Peters 1980).

Lo que es evidente es que entre los 7 y 10 años, hay un marcado progreso en esta capacidad que se puede observar, inclusive en grupos de niños no seleccionados. Las niñas poseen un menor rendimiento que los varones, en todas las formas de la resistencia. Al principio, son diferencias insignificantes pero constantes y con tendencias de aumento en el transcurso del crecimiento. Aún cuando se hipotetiza que esta declinación, que comienza en la pubertad, puede estar más condicionada social que fisiológicamente.

Parece evidente que:

La resistencia de base (resistencia aeróbica), es la forma de resistencia más adecuada al niño.

Su entrenamiento, en la edad escolar inicial, debería responder al principio de los intervalos irregulares más que al principio de la duración. Tanto por razones fisiológicas (recordar la manera en que los niños juegan espontáneamente: combinan explosiones de actividad con pausas en las que prácticamente no hacen nada) como psicológicas.

De acuerdo a Cummings y col. (1978), que utilizaron el protocolo Bruce, para medir la respuesta cardiovascular al ejercicio, la frecuencia cardiaca máxima, tanto para varones como para mujeres, de 4 a 18 años, es de 190 a 200 latidos por minuto.

Los medios de entrenamiento más razonables, están mucho más cerca de los juegos y las actividades propuestas por las corrientes "naturales" de la gimnasia, que de los modelos del entrenamiento deportivo.

Las experiencias existentes demuestran que un número alarmante de niños de corta edad muestran signos incipientes de arteriosclerosis. Dado que el ejercicio y una dieta adecuada pueden revertir el proceso arteriosclerótico en los adultos, parece razonable pensar que también puede darse ese efecto de entrenamiento en niños.

De las investigaciones relacionadas con ratas, se hipotetiza que los programas de ejercicios iniciados a edad temprana, y continuados en la edad adulta, promueven una mayor longevidad que un programa de ejercicios iniciados a edad avanzada.

La entrenabilidad de los niños es mayor que la de los adultos. Eso hace que sea tentador "pro-bar a ver que pasa", con cargas mayores de entrenamiento. Las pruebas experimentales indican que las consecuencias son lesiones en el aparato de sostén.

Una buena razón para que los niños comiencen lo antes posible con las actividades físicas, parece ser la obesidad. Según todas las conclusiones, el exceso de peso en la niñez se debe mucho más a una falta de actividad física, que a un exceso en el comer.

Se siguen produciendo aumentos anuales pero levemente menos significativos que los producidos en la edad escolar inicial. Y con permanente ventaja de los varones sobre las mujeres.

En este sentido se comprueba que las diferencias específicas sexuales se vuelven cada vez más grandes con el crecimiento.

Las concepciones actuales son muy distintas a las sustentadas anteriormente. El gran crecimiento corporal de la pubertad, incluyendo los órganos del sistema cardiopulmonar, permiten calificar este período como muy favorable para el perfeccionamiento de esta capacidad.(2)

El autor recomienda dividir el proceso del desarrollo del joven atleta en tres etapas:

1ª Etapa: 2 años (13-15 años)

2ª Etapa: 1 año (15-16 años)

3ª Etapa: 1 año (16-17 años)



La preparación con 4 años de duración le apunta al logro del desarrollo de las capacidades funcionales, de tal manera que los jóvenes fondistas, puedan ya a los 17 años de edad absorber cargas de entrenamiento de una identidad cercana a aquellas utilizadas por los atletas adultos.

Durante los primeros años el énfasis está colocado, además de la participación en varias especialidades atléticas y en la práctica de otros deportes, en el desarrollo de la resistencia. Esto creará la base para el entrenamiento aeróbico subsiguiente, organizado con cargas de suave y mediana intensidad.

Al principio, el acento se coloca en las carreras, combinadas con ejercicios. Se comienza con suaves esfuerzos de 5 minutos, incrementándose luego en forma gradual la duración del trabajo hasta alcanzar de 5 a 8 kilómetros a la edad de 15 a 16 años.

La segunda etapa tiene como objetivo principal el desarrollo de la técnica de la carrera, al mismo tiempo que se sigue incrementando la resistencia general. Durante la tercera etapa aumenta la importancia del entrenamiento especializado para las carreras de fondo, para ser más precisos, a los 16 años de edad. Esta actividad incluye el desarrollo de la resistencia específica y provoca el aumento del volumen anual de trabajo.

Generalmente, el volumen total durante estos 4 años está entre 9.500 y 10.000 km, cubiertos a intensidades variadas. F. Suslov recomienda el uso de la tabla que a continuación les brindamos para ajustar la intensidad de acuerdo a la velocidad promedio por kilómetro.

| Edad | Perfomance    | Muy          | Suave | Media | Alta  | Muy         |
|------|---------------|--------------|-------|-------|-------|-------------|
|      | Promedio      | Suave<br>50% | 60 %  | 70 %  | 85 %  | Alta<br>95% |
| 13   | 3'45"<br>0.70 | + 7'30"      | 6'15" | 5'20" | 4'25" | 3'56"       |
| 14   | 3'20"<br>0.60 | + 6'40"      | 5'35" | 4'45" | 3'55" | 3'30"       |
| 15   | 3'05"<br>0.80 | + 6'10"      | 5'10" | 4'25" | 3'40" | 3'15"       |
| 16   | 2'50"<br>1.00 | + 5'45"      | 4'45" | 4'05" | 3'25" | 3'00"       |
| 17   | 2'45"<br>1.00 | + 5'20"      | 4'25" | 4'00" | 3'05" | 2'48"       |

8-9 años: carreras de duración: según la capacidad individual con pausas caminando.

Se llega hasta completar 8 minutos. Niños de 10-12 años y niñas de 9-11 años: carreras de hasta 12 minutos. Al comienzo de la escuela (6-7 años) la resistencia es insignificante con respecto a la velocidad de movimiento. Cerca de los 10 años mejora la capacidad del niño de realizar un trabajo poco intenso sobre un tiempo relativamente largo (Makarow, Lydiard, M. Reis, sostienen que las carreras a ritmo lento son el principal medio de entrenamiento en esta edad).

Bajo la condición de una elevación progresiva de la carga de la carrera, al final de los 12 años se pueden correr 14-15 kilómetros semanales (Filin, Gorschkow, Tolkatshev) refiriéndose esto a alumnos iniciados en la práctica sistemática del entrenamiento.(3)

### **Métodos para el desarrollo de la resistencia**

Método de duración: trabajo donde no se producen deudas parciales de oxígeno. El alumno debe realizar la tarea con naturalidad, inclusive hablando.

- Interval training intensivo: se realiza con alta intensidad, pocas repeticiones y pausas prolongadas

- Interval training extensivo: baja, varias repeticiones y pausas cortas. La aplicación del entrenamiento a intervalos se realiza en forma jugada: carrera de relevos, conducir elementos con diferentes dificultades (pelotas, neumáticos, bolsitas).
- Fartlek: variaciones de ritmo de velocidad
- Circuito: desarrollo de la resistencia general
- Velocidad: estimulación de la reacción a través de los sentidos ( auditivos , visuales y táctiles)

Parte práctica:

Ejemplos para el desarrollo de la resistencia:

Carrera del tiempo: el profesor indica el tiempo y el grupo de alumnos debe sentarse cuando cree que cumplió

Trabajo fraccionado: comienza con 30 segundos de trote, 30 segundos caminando.

Aumento progresivo del tiempo de ejecución.

Trote con variaciones de ritmo: lento, mediano y rápido y variantes.

## **Marcha – trote**

Trote con variaciones: circunducciones de brazos, salticando, skipping, etc.

Carrera de obstáculos: con colchonetas, aros, sogas, bancos, etc.

Carrera del triángulo, rectángulo, cuadrado.

Carrera con elementos: bastones, pelotas, bolsitas, neumáticos.

Carreras por diferentes lugares, según consignas.

Relevos con elementos: tareas de recorridos largos

Trote pasando al compañero

Realizar trabajos teniendo en cuenta el nivel de los alumnos.

13. Controlar la técnica de carrera : Carrera natural con facilidad y desenvoltura , cabeza derecha mirada adelante , tronco recto , brazos ligeramente cruzados y flexionados por delante del tronco , manos semi - cerradas , apoyo del pie por la planta , extensión completa del tobillo.(3)

## **2.3. Planteamiento de la Hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis General**

Si aplicamos una preparación física adecuada garantizaremos la práctica de fútbol en los niños de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012.

### **2.3.2. Hipótesis Particulares**

Si se potencia el estado físico se desarrollara la práctica del fútbol

Si se desarrolla la preparación física se mejorara el rendimiento futbolístico.

## **2.4. Variables**

### **2.4.1. Variable independiente**

Preparación física

### **2.4.2. Variable dependiente**

Práctica del fútbol

## 2.4. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES

| VARIABLES                                                                                                                                                                                                                          | CONCEPTOS                 | INDICADORES                                                                                        | SUBINDICADORES                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que</p> | <p>PREPARACION FISICA</p> | <p>Movimientos del cuerpo</p> <p>Coordinación</p> <p>Aptitud deportiva</p> <p>Capacidad física</p> | <p>Realización de ejercicios corporales.</p> <p>Realizar ejercicios de coordinación dinámica general para mejorar la preparación física.</p> <p>Optimización del rendimiento deportivo.</p> <p>Realización de ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.</p> |

## OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES DEPENDIENTES

| VARIABLES           | CONCEPTOS                                                                                                                                                                                                    | INDICADORES                                                                                                     | SUB INDICADORES                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Práctica del fútbol | <p>El futbol, también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.</p> | <p>Aprendizaje técnico táctico</p> <p>Capacidades coordinativas</p> <p>Orientación</p> <p>Capacidad táctica</p> | <p>Juegos de defensa y ataque.</p> <p>Desarrollo de la preparación física en el futbol</p> <p>Variación de los movimientos del cuerpo</p> <p>Percibir la situación para tomar decisiones rápidas</p> |



## CAPÍTULO III

### 1. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Metodología empleada

**3.1.1.- Método Inductivo.-** Va de lo particular a lo general. Es decir, partir del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaron, para luego, utilizando la generalización y se llega al establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

**3.1.2.- Método deductivo.-** Es el proceso que permite presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analiza, se sintetiza compara, generaliza y demuestra.

**3.1.3.- Método descriptivo.-** Lo utilice en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método me situó en el presente.

No se redujo a una simple recolección y tabulación de datos a los que se acompaña, integro al análisis, reflexión y a una interpretación imparcial de los datos obtenidos y que permiten concluir acertadamente el trabajo.

### **3.2. Modalidad de la investigación.**

En la presente investigación se empleará la modalidad de campo y documental:

De campo porque se realizaron entrevistas a docentes y autoridades y encuestas a estudiantes y;

Documental por que recurrimos a información científica proveniente de textos

### **3.3. Nivel o tipo de investigación.**

Los tipos de investigación a emplearse son: descriptivas y explicativas.

Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad y,

Explicativa, porque permite un análisis del fenómeno para su rectificación.

### **3.4. Población y muestra**

#### **3.4.1.- Población**

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación, en este caso tenemos una población de estudio determinada en la totalidad de los deportistas de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas de edades entre 13 y 14 años 4 entrenadores que laboran específicamente en el área a investigarse y 1 dirigente.

#### **3.1.2.-Muestra**

La muestra es de tipo aleatoria a 114 deportistas, a los cuatro entrenadores y un dirigente.

### **3.5.- Técnicas de recolección de datos**

**3.5.1.- Cuestionario para la encuesta:** Es la técnica que a través de un cuestionario permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

### **3.6. Recursos de información.**

- Consulta a expertos
- Visita a bibliotecas y librerías.
- Recopilación de material bibliográfico y documental
- Aplicación de instrumentos de investigación.
- Internet

### **3.7.- Selección de recursos de apoyo**

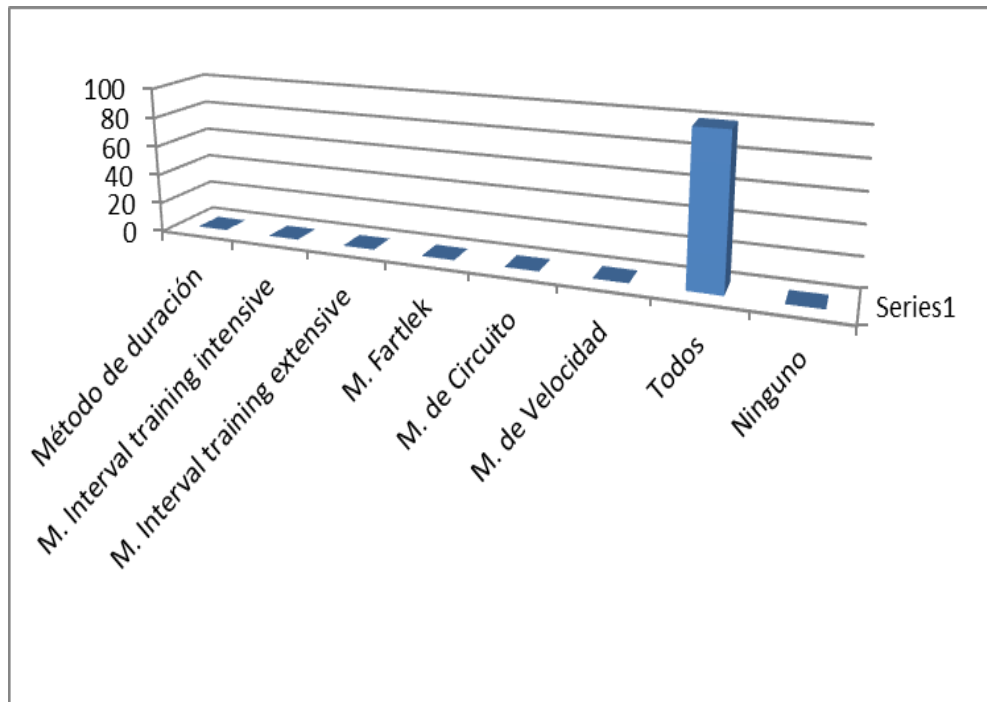
- Video grabadoras
- Filmadoras
- Fichas bibliográficas
- Fichas nemotécnicas

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

#### 4.1.- Encuestas dirigidas a los entrenadores y dirigentes

1).- ¿Qué métodos utiliza?



#### Análisis

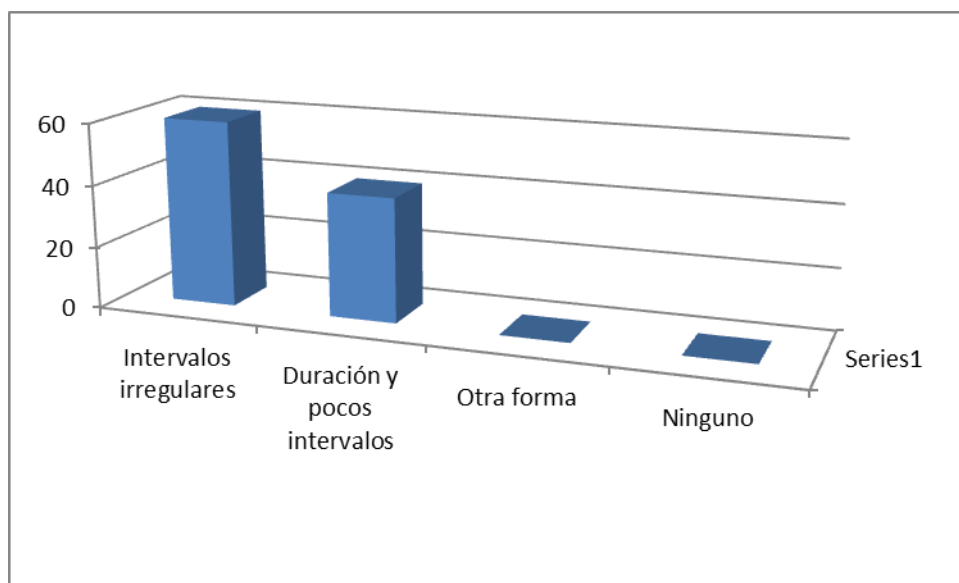
De la investigación realizada, el cien por ciento manifiesta que los entrenadores utilizan los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad.

#### Interpretación

Los entrenadores utilizan los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad.

2).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica las actividades con?:

| Respuesta                   | # | %   |
|-----------------------------|---|-----|
| Intervalos irregulares      | 3 | 60  |
| Duración y pocos intervalos | 2 | 40  |
| Otra forma                  | 0 | 0   |
| Ninguno                     | 0 | 0   |
| Total                       | 5 | 100 |



### Análisis

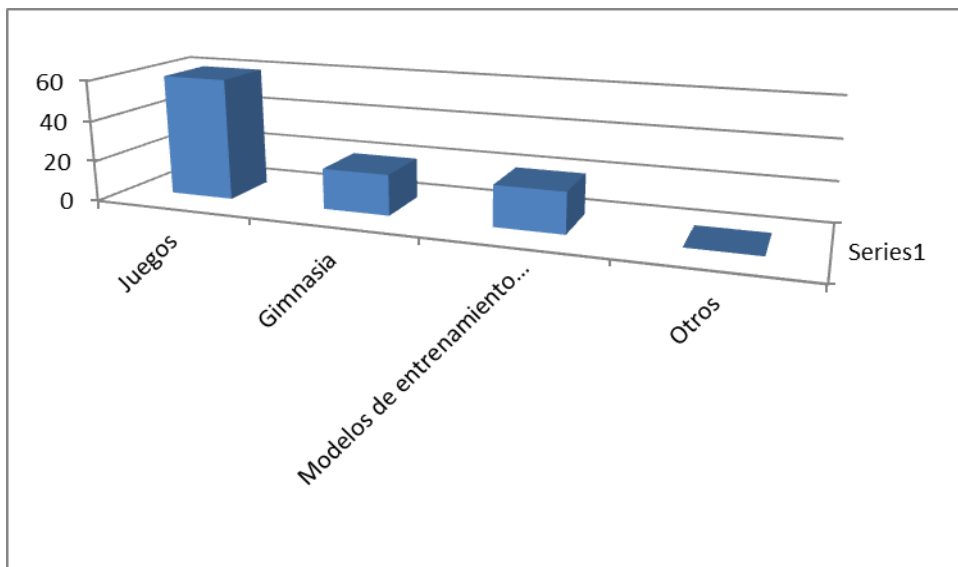
De la investigación realizada, el 60% manifiesta que los entrenadores utilizan intervalos irregulares y un 40% dice que de duración y pocos intervalos.

### Interpretación

Los entrenadores utilizan intervalos irregulares y de duración y pocos intervalos.

3).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica?:

| Respuesta                           | # | %   |
|-------------------------------------|---|-----|
| Juegos                              | 3 | 60  |
| Gimnasia                            | 1 | 20  |
| Modelos de entrenamiento deportivo. | 1 | 20  |
| Otros                               | 0 | 0   |
| Total                               | 5 | 100 |



### Análisis

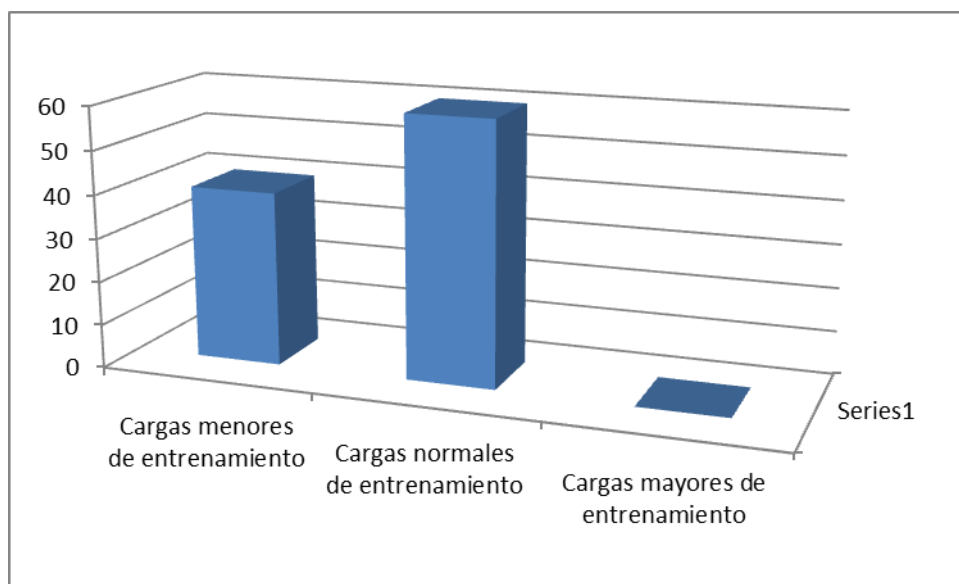
De la investigación realizada, el 60% manifiesta que los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, mientras que un 20% dice que gimnasia y otro 20% dice que modelos de entrenamiento deportivo.

### Interpretación

Los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo.

4).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica?:

| Respuesta                        | # | %   |
|----------------------------------|---|-----|
| Cargas menores de entrenamiento  | 2 | 40  |
| Cargas normales de entrenamiento | 3 | 60  |
| Cargas mayores de entrenamiento  | 0 | 0   |
| Total                            | 5 | 100 |



### Análisis

De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento, mientras que un 60% dice que aplican cargas normales de entrenamiento.

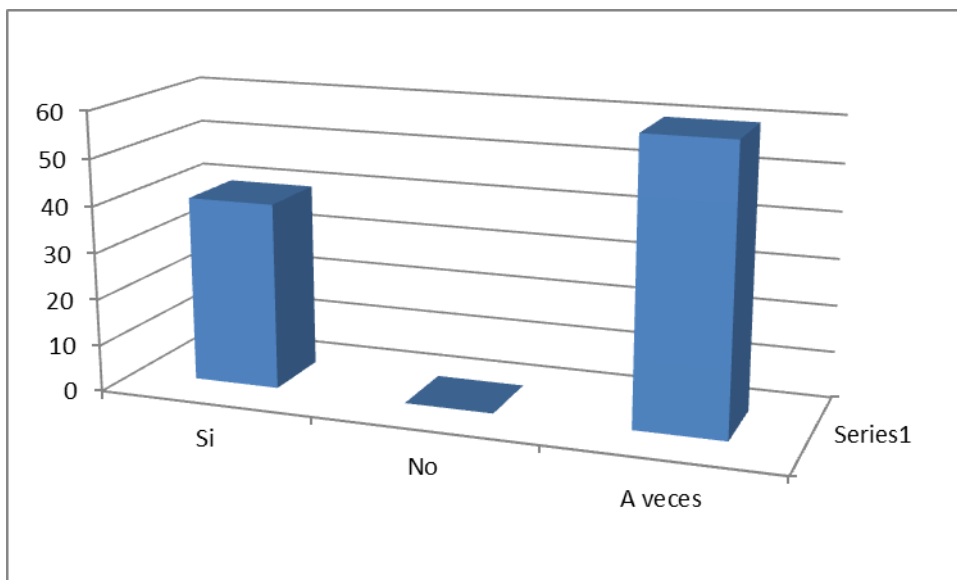
### Interpretación

Los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento.



5).- Para realizar los entrenamientos, ¿Ud. divide en grupos o etapas?

| Respuesta | # | %   |
|-----------|---|-----|
| Si        | 2 | 40  |
| No        | 0 | 0   |
| A veces   | 3 | 60  |
| Total     | 5 | 100 |



### **Análisis**

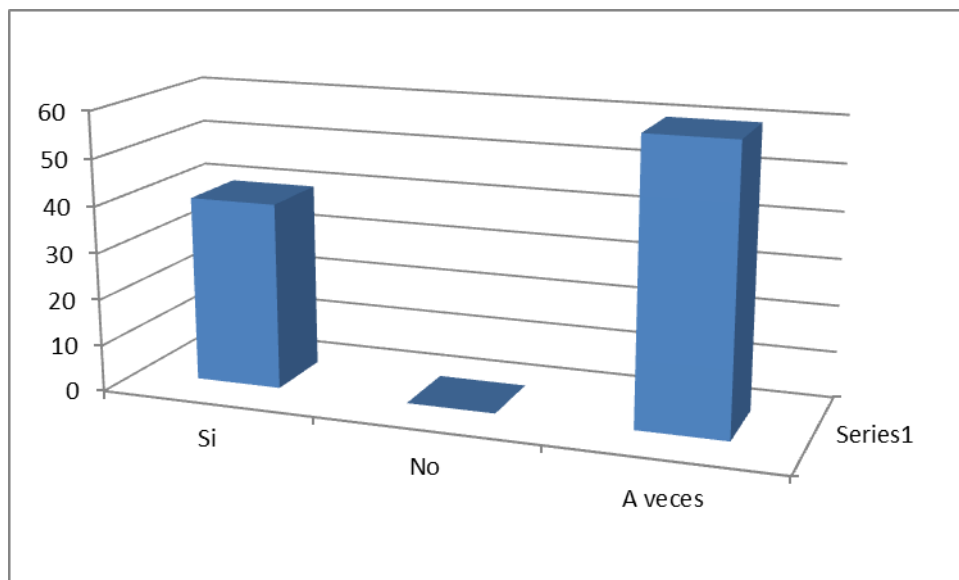
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que para realizar los entrenamientos divide en grupos o etapas, mientras que un 60% dice que solo veces

### **Interpretación**

No todos los entrenadores dividen en grupos o etapas

6).- Los deportistas con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios.

| Respuesta | # | %   |
|-----------|---|-----|
| Si        | 2 | 40  |
| No        | 0 | 0   |
| A veces   | 3 | 60  |
| Total     | 5 | 100 |



### **Análisis**

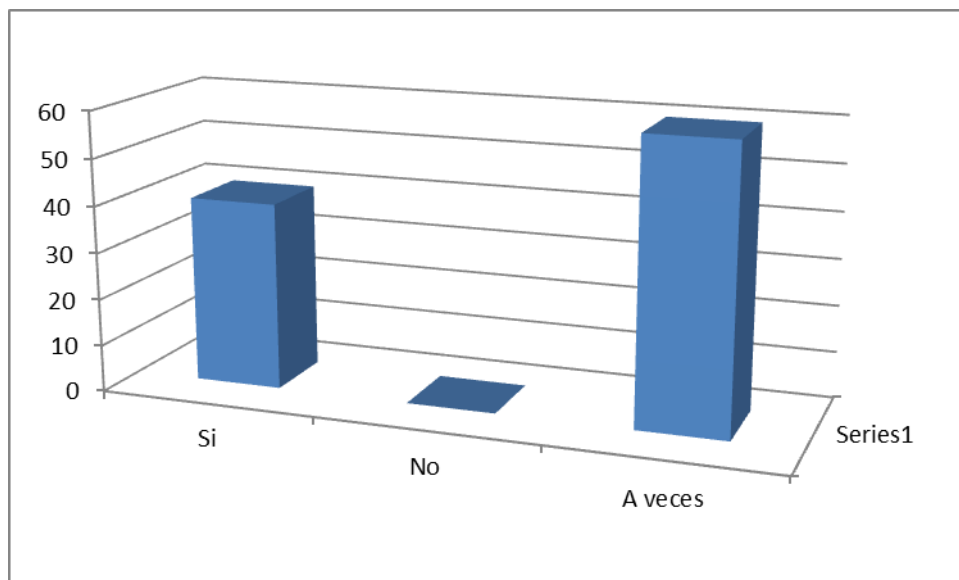
De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los deportistas con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios, mientras que un 60% dice que solo veces

### **Interpretación**

No todos los deportistas con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios

7).- Los niños con su entrenamiento han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo.

| Respuesta | # | %   |
|-----------|---|-----|
| Si        | 2 | 40  |
| No        | 0 | 0   |
| A veces   | 3 | 60  |
| Total     | 5 | 100 |



### **Análisis**

De la investigación realizada, el 40% manifiesta que los deportistas con sus entrenamientos han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo, mientras que un 60% dice que solo veces

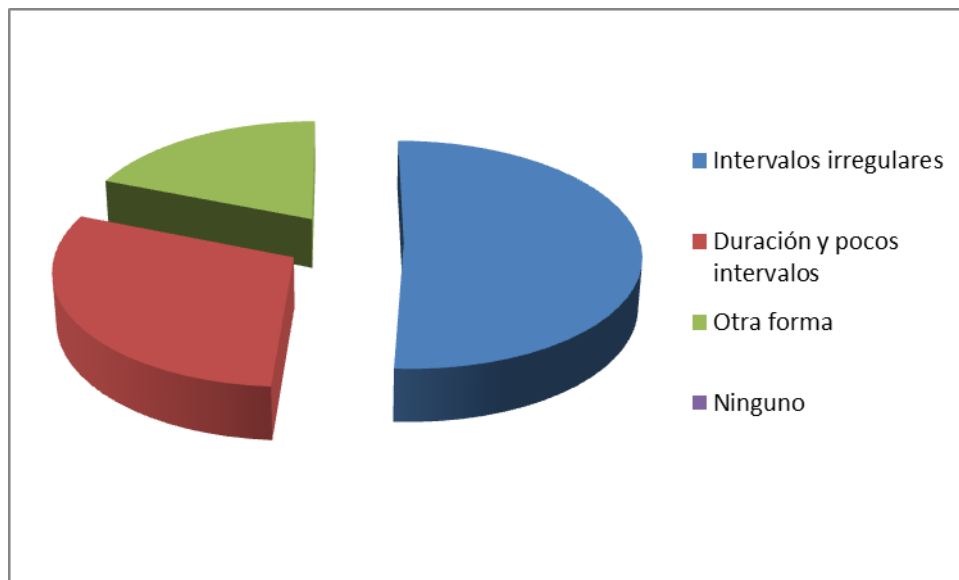
### **Interpretación**

No todos los deportistas con sus entrenamientos han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo

## 4.2. Entrevista dirigida a los deportistas

1).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan actividades con?:

| Respuesta                   | #   | %   |
|-----------------------------|-----|-----|
| Intervalos irregulares      | 58  | 51  |
| Duración y pocos intervalos | 34  | 30  |
| Otra forma                  | 22  | 19  |
| Ninguno                     | 0   | 0   |
| Total                       | 114 | 100 |



### Análisis

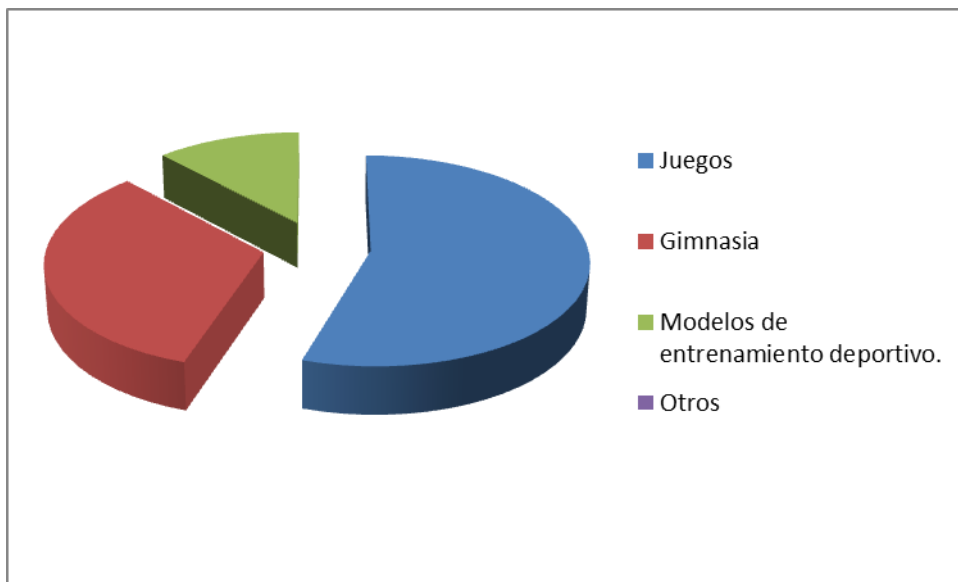
De la investigación realizada, el 51% manifiesta que durante el entrenamiento realizan actividades de intervalos irregulares, mientras que un 30% dice que de duración y pocos intervalos y un 22% dice que de otra forma

### Interpretación

Durante el entrenamiento se realizan actividades de intervalos irregulares, y de duración y pocos intervalos

2).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan?:

| Respuesta                           | #   | %   |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Juegos                              | 62  | 55  |
| Gimnasia                            | 38  | 33  |
| Modelos de entrenamiento deportivo. | 14  | 12  |
| Otros                               | 0   | 0   |
| Total                               | 114 | 100 |



### Análisis

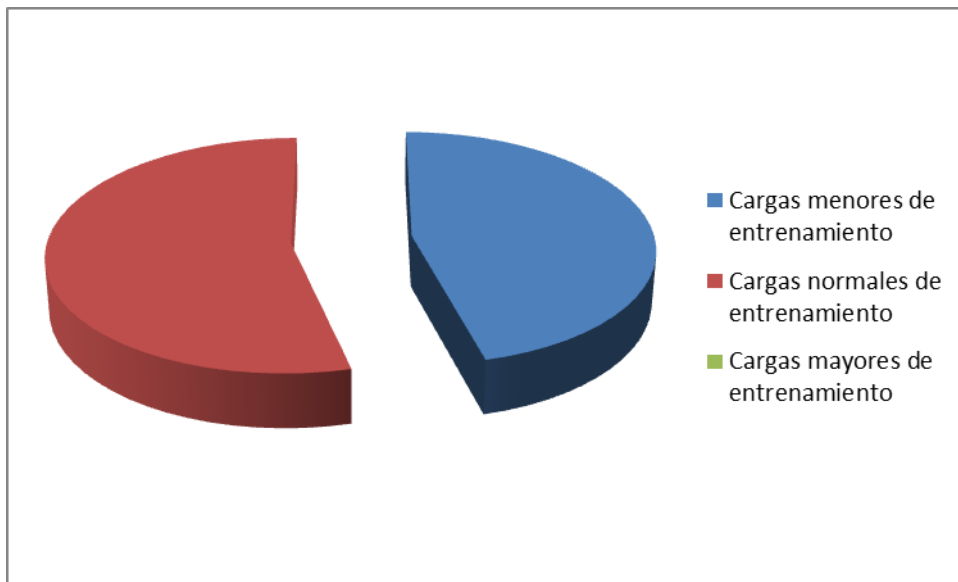
De la investigación realizada, el 55% manifiesta que los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, mientras que un 33% dice que gimnasia y otro 12% dice que modelos de entrenamiento deportivo.

### Interpretación

Los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo.

3).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan:

| Respuesta                        | #   | %   |
|----------------------------------|-----|-----|
| Cargas menores de entrenamiento  | 52  | 46  |
| Cargas normales de entrenamiento | 62  | 54  |
| Cargas mayores de entrenamiento  | 0   | 0   |
| Total                            | 100 | 100 |



### Análisis

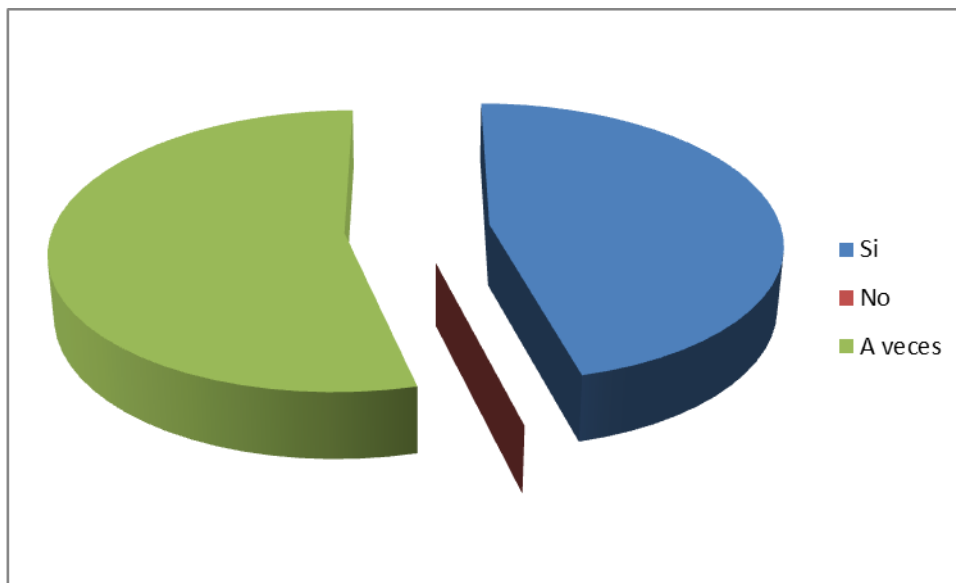
De la investigación realizada, el 46% manifiesta que los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento, mientras que un 54% dice que aplican cargas normales de entrenamiento.

### Interpretación

Los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento.

4).- Para realizar los entrenamientos, ¿Se dividen en grupos o etapas?

| Respuesta | #   | %   |
|-----------|-----|-----|
| Si        | 52  | 46  |
| No        | 0   | 0   |
| A veces   | 62  | 54  |
| Total     | 114 | 100 |



### Análisis

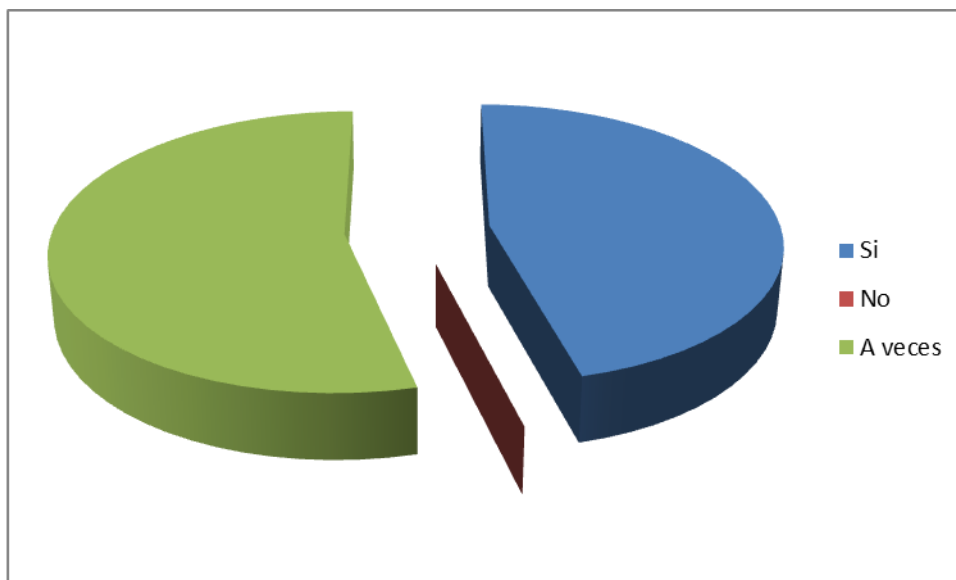
De la investigación realizada, el 46% manifiesta que para realizar los entrenamientos divide en grupos o etapas, mientras que un 54% dice que solo veces

### Interpretación

No todos los entrenadores dividen en grupos o etapas

5).- Con sus entrenamientos, ¿Han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios?

| Respuesta | #   | %   |
|-----------|-----|-----|
| Si        | 52  | 46  |
| No        | 0   | 0   |
| A veces   | 62  | 54  |
| Total     | 114 | 100 |



### Análisis

De la investigación realizada, el 46% manifiesta que con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios, mientras que un 54% dice que solo veces

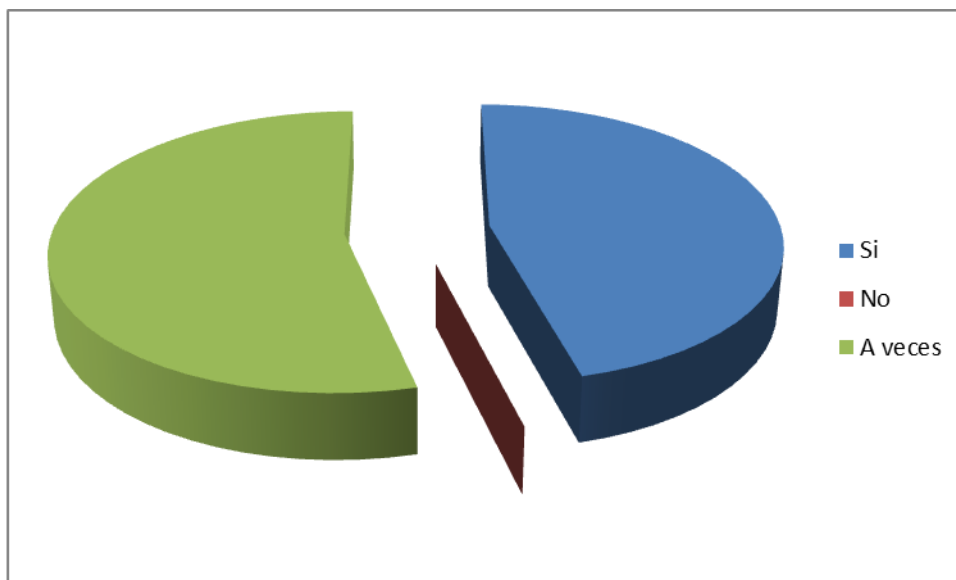
### Interpretación

No todos los entrenadores han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios



6).- Con su entrenamiento, ¿Han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo?

| Respuesta | #   | %   |
|-----------|-----|-----|
| Si        | 52  | 46  |
| No        | 0   | 0   |
| A veces   | 62  | 54  |
| Total     | 114 | 100 |



### **Análisis**

De la investigación realizada, el 46% manifiesta que con sus entrenamientos han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo, mientras que un 54% dice que solo veces

### **Interpretación**

No todos los entrenadores han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo

### **4.3. Comprobación de la hipótesis**

Una vez realizada la investigación se pudo comprobar que: Si aplicamos una preparación física adecuada garantizaremos la práctica fútbol en los niños de edades comprendidas entre 13 y 14 años en las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas provincia de Los Ríos.

### **4.4. Conclusiones**

- Los entrenadores utilizan los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad.
- Los entrenadores utilizan intervalos irregulares y de duración y pocos intervalos.
- Los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo.
- Los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento.
- No todos los entrenadores dividen en grupos o etapas
- No todos los deportistas con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios
- No todos los deportistas con sus entrenamientos han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo

#### 4.5. Recomendaciones

- Los entrenadores deben utilizar los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad.
- Los entrenadores deben utilizar intervalos irregulares y de duración y pocos intervalos.
- Los entrenadores deben aplicar durante el entrenamiento juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo.
- Los entrenadores deben aplicar cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento.
- Los entrenadores deben dividir en grupos o etapas
- Los deportistas con sus entrenamientos deben mejorar los tiempos de recorrido en los mismos espacios
- Los deportistas con sus entrenamientos deben prolongar su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo

## **CAPÍTULO V**

### **5. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **5.1. Título**

Programa de ejercicios para mejorar la resistencia física en los deportistas de 13 y 14 años

#### **5.2. Objetivos**

##### **5.2.1. Objetivo general**

Diseñar un programa de ejercicios para mejorar la resistencia física en los deportistas de 13 y 14 años

##### **5.2.2. Objetivos específicos**

Identificar las necesidades presentes en los deportistas

Determinar los tipos de ejercicios de acuerdo a las necesidades presentadas

Elaborar el programa de ejercicios para mejorar la resistencia de los deportistas

## **CAPÍTULO VI**

### **6. MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **6.1. RECURSOS**

##### **4.1.-Humanos**

Se utilizarán tres personas para realizar las encuestas.

Una persona para realizar los trabajos de tabulación

Un Director de Tesis

Un Lector de Tesis

##### **4.2.-Materiales**

Un computador

Una oficina

Material Logístico

## 6.2. PRESUPUESTO

| CONCEPTO                                                | VALOR<br>UNIT | VALOR/SUBTOT |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Una persona para realizar las encuestas y la tabulación | \$10 C/DIA    | \$ 30.00     |
| Un Director de Tesis                                    | \$ 80.        | \$ 80.00     |
| Un computador                                           | \$ 1 c/hora   | \$ 30.00     |
| Viáticos y subsistencia                                 | \$ 5 c/día    | \$ 75.00     |
| Material Logístico                                      | \$ 50         | \$ 50.00     |
| Elaboración de 120 encuestas                            | 0.03 c/una    | \$3,60       |
| Elaboración de la tesis                                 |               | \$ 50.00     |
| TOTAL                                                   |               | \$ 318,60    |

### 6.3. CRONOGRAMA

| ACTIVIDAD                                   | SEPT | OCT | NOV | DIC | ENE |
|---------------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|
| Definición del Tema                         | X    |     |     |     |     |
| Elaboración y presentación del Anteproyecto |      | X   |     |     |     |
| Desarrollo tesis                            |      |     | X   |     |     |
| Desarrollo tesis                            |      |     |     | X   |     |
| Entrega y sustentación de tesis             |      |     |     |     | X   |
|                                             |      |     |     |     |     |

## CAPÍTULO VII

### 7. BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

#### 7.1.- Bibliografía

- 1.- [www.slideshare.net/LeonardoToro1/11-preparacion-fisica4](http://www.slideshare.net/LeonardoToro1/11-preparacion-fisica4)
- 2.-MEMORIAS, tomo 1, 2, 3 XVI Congreso Panamericano de Educación Física 1997.
- 3.-CORTEGAZA FERNÁNDEZ Luís Dr., Hernández Prado Celia Dr., Suarez Sosa Juan C. Dr. Preparación Física (1) .Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas
- 4.-LEINA ZEA Francisco “Pedagogía para una educación diferente”, Proyectos editoriales Radmandí, Quito 1999



## 7.2. Anexos

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION  
ESCUELA DE CULTURA FISICA

Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de fútbol.

Estimadas(os) colegas, con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación “La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en los deportistas de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012.” le solicitamos responder la siguiente encuesta, teniendo en cuenta el instructivo.

Instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

Preguntas

1).- ¿Qué métodos utiliza?

- Método de duración
- M. Interval training intensive
- M. Interval training extensive
- M. Fartlek
- M. de Circuito
- M. de Velocidad
- Otro

Ninguno

2).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica las actividades con:

- Intervalos irregulares
- Duración y pocos intervalos
- Otra forma
- Ninguno

3).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica:

- Juegos
- Gimnasia
- Modelos de entrenamiento deportivo.
- Otros

4).- Durante el entrenamiento, ¿Ud. Aplica:

- Cargas menores de entrenamiento.
- Cargas normales de entrenamiento.
- Cargas mayores de entrenamiento.

5).- Para realizar los entrenamientos, ¿Ud. divide en grupos o etapas?

Si      No      A veces

6).- Durante los 13 y 15 años de edad, ¿Cuántos años destina su preparación?

1 año      2 años      3 años      4 años      Todos

7).- Los niños con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios.

Si..... No..... A veces.....

8).- Los niños con su entrenamiento han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo.

Si..... No..... A veces.....

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION  
ESCUELA DE CULTURA FISICA

Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol.

Estimadas(os) deportistas, con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación “La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en los deportistas de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de Ventanas, provincia de Los Ríos en el año 2012.” le solicitamos responder la siguiente encuesta, teniendo en cuenta el instructivo.

Instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

Preguntas

1).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan actividades con:

- Intervalos irregulares
- Duración y pocos intervalos
- Otra forma
- Ninguno

2).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan:

- Juegos
- Gimnasia

- Modelos de entrenamiento deportivo.
- Otros

3).- Durante el entrenamiento, ¿Uds. realizan:

- Cargas menores de entrenamiento.
- Cargas normales de entrenamiento.
- Cargas mayores de entrenamiento.

4).- Para realizar los entrenamientos, ¿Se dividen en grupos o etapas?

Si      No      A veces

5).- ¿Cuántos años destina su preparación física?

1 año      2 años      3 años      4 años      Todos

6).- Con sus entrenamientos, ¿Han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios?

Si.....      No.....      A veces.....

7).- Con su entrenamiento, ¿Han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo?

Si.....      No.....      A veces.....