



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



INFORME FINAL
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS BASICAS Y SU
INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE
FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL
PERIODO 2017

AUTOR:

JOSÉ EMILIO MAZACÓN GUANOLUIZA

TUTOR:

MSC. MARCO FUENTES LEÓN

LECTOR:

MSC. RICARDO ARANA CADENA

BABAHOYO - LOS RIOS

2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



DEDICATORIA

Primeramente se la dedico a mi Dios quién 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 la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy.

Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



AGRADECIMIENTO

Primeramente me gustaría agradecerle a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado. También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación. Le doy gracias a mis padres por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida.



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **JOSÉ EMILIO MAZACÓN GUANOLUIZA** portadora de la cédula de ciudadanía **172042300-1** en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **CULTURA FÍSICA** declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS, BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL PERIODO 2017

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.


JOSÉ EMILIO MAZACÓN GUANOLUIZA
172042300-1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN**

Babahoyo, 11 de octubre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo mediante resolución **CD-FAC.C.C.J.S.E-SE-006-RES-002-2017**, certifico que el Sr **JOSÉ EMILIO MAZACÓN GUANOLUIZA** ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS BASICAS Y
SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL
DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL
PERIODO 2017**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.



MSC. MARCO FUENTES LEÓN
TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN**

Babahoyo, 13 de Octubre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo, mediante resolución **CD-FAC.C.C.J.S.E-SE-006-RES-002-2017**, certifico que el Sr **JOSÉ EMILIO MAZACÓN GUANOLUIZA**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas

**FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS BÁSICAS Y
SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL
DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL
PERIODO 2017**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.



MSC. RICARDO ARANA CADENA
LECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACION



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO **FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL PERIODO 2017**

**PRESENTADO POR EL ESTUDIANTE: JOSE EMILIO MAZACON
GUANOLUIZA**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:


8,41 (ocho, cuarenta y uno)

EQUIVALENTE A:

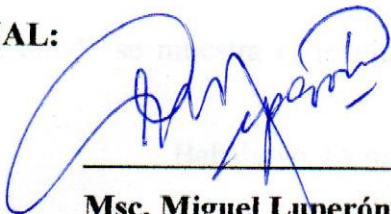
TRIBUNAL:



Msc. Golda López
DELEGADA DEL DECANO



Msc. Abel Romero Jacome
DELEGADA DEL CIDE



Msc. Miguel Luperón
PROFESOR ESPECIALIZADO



Abg. Isela Berruz Mosquera
**SECRETARIA GENERAL DE
LA F.CC.JJ.SS.EE.**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En calidad de tutor del informe final del proyecto de investigación del Sra. , cuyo tema es: **FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE URDANETA EN EL PERIODO 2017**; certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el sistema antiplagio urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [3%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el informe final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

Documento [EMILIO MAZACON.docx](#) (D31594148)
Presentado 2017-10-23 10:59 (-05:00)
Presentado por emiliomazon@hotmail.com
Recibido afuentes.utb@analysis.arkund.com
Mensaje JOSE EMILIO MAZACON GUANÓLUIZA [Mostrar el mensaje completo](#)
3% de estas 16 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Babahoyo, Octubre del 2017

Atentamente


MSC. MARCO FUENTES LEÓN.
TUTOR

INDICE GENERAL

INFORME FINAL	i
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCION	¡Error! Marcador no definido.
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	vii
INDICE GENERAL.....	ix
RESUMEN	xi
INTRODUCCIÓN	xii
1.CAPITULO I- DEL PROBLEMA	1
1.1.IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2.MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.2.1. CONTEXTO INTERNACIONAL	1
1.2.2. CONTEXTO NACIONAL	2
1.2.3. CONTEXTO LOCAL.....	4
1.2.4. CONTEXTO INSTITUCIONAL	5
1.3.SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	6
1.4.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.4.1. PROBLEMA GENERAL.	6
1.4.2. SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS.	6
1.5.DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
1.6.JUSTIFICACIÓN.	8
1.7.OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.	9
1.7.1.OBJETIVO GENERAL	9
1.7.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	9
2.CAPITULO II- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.....	10
2.1.MARCO TEÓRICO	10
2.1.1.MARCO CONCEPTUAL.....	10

2.1.2. MARCO REFERENCIAL DE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN.	25
2.1.2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	25
2.1.2.2. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	38
2.1.3. POSTURA TEÓRICA	39
2.2.HIPÓTESIS.	40
2.2.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	40
2.2.2. SUB-HIPÓTESIS O DERIVADAS	40
2.2.3. VARIABLES.....	40
3.CAPITULO III.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.	41
3.1.PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS.	42
3.2.ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	42
3.3.CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.....	49
3.3.1.CONCLUSIONES GENERALES.....	51
3.4.RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.	52
3.4.1.RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.....	52
3.4.2 RECOMENDACIONES GENERALES.	53
4. CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	54
6. 4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	54
7. 4.1.1 ALTERNATIVA OBTENIDA.	54
4.1.2 ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.	54
4.1.3 ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.....	54
4.1.3.1 ANTECEDENTES.	55
4.1.3.2 JUSTIFICACIÓN.	56
4.2 OBJETIVOS.....	57
4.2.1 OBJETIVO GENERAL	57
4.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	57
4.3 ESTRUCTURA DEL MODELO PROPUESTA.....	58
4.3.1 TÍTULO.	59
Ejercicio 3: Carrera con saltos unilaterales	60
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXOS.....	82



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



RESUMEN

El trabajo titulado “Las condiciones físicas para el fútbol en el nivel deportivo de la selección juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, trata una singular e importante temática, que de tenerse en cuenta por los directivos de la Federación Deportiva de esta provincia, puede contribuir a eliminar las falencias que poseen sus entrenadores de fútbol, en lo referido al desarrollo de la condición física de sus atletas y de esta manera incidir de manera positiva en la dirección del desarrollo físico de los educandos, en la investigación se arribaron a conclusiones que debelan el estado actual de los entrenadores, así como aquellos aspectos que pueden impartir en el desarrollo de dichos profesionales.

Para el logro de los objetivos se seleccionaron métodos del nivel teórico e empírico de la investigación científico, así como métodos matemáticos y estadísticos. La verificación de la hipótesis de trabajo prevista se concretó, mediante la aplicación de encuestas a estudiantes y entrenadores, así y fundamentalmente la consulta a siete expertos, debidamente seleccionados.

PALABRAS CLAVES.

Condición física, práctica, entrenamiento, modelo



INTRODUCCIÓN

La constante elevación del rendimiento individual y colectivo de los atletas, la complejidad de las acciones con y sin balón, tanto a la ofensiva como a la defensa, la comercialización del fútbol en su generalidad, así como el desarrollo científico-técnico existente, demanda a entrenadores y preparadores físicos un elevado desarrollo en todo lo concerniente al sistema de preparación del futbolista, el que presenta como cimiento básico el vínculo entre los elementos técnicos, tácticos y estratégicos, con el desarrollo de la condición física, siendo precisamente para muchos la condición física, la base del desarrollo en general del futbolista.

En las categorías escolares el desarrollo de habilidades específicas debe estar fuertemente correlacionado con la formación física de estos, sin embargo los estudios realizados en los deportistas de la selección juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, ponen de manifiesto que los entrenadores no poseen una óptima preparación científico-metodológica para enfrentar el proceso de entrenamiento de sus jugadores, resultado exploratorio este que concreta la necesidad de buscar alternativa que satisfagan las necesidades metodológicas de los profesionales antes mencionados, avalando precisamente lo antes expresado la significación e importancia de la investigación programada, con la que se pretende determinar la relación que se establece entre el desarrollo de la condición física de los atletas y la práctica del fútbol y consecuentemente proporcionar recomendaciones para tratar de eliminar las falencias metodológicas que poseen los entrenadores objeto de estudios.

Pensamos que el estudio referido puede contribuir significativamente a la elevación del nivel de rendimiento del futbolista al crearse pautas que identifican la relación que se debe establecer entre el nivel de desarrollo de la condición física y la práctica del fútbol.

CAPITULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.

Factores de desarrollo de las condiciones físicas y su incidencia en el nivel deportivo de la selección juvenil de fútbol de la liga deportiva cantonal de Urdaneta en el periodo 2017

1.2. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. CONTEXTO INTERNACIONAL

La historia del fútbol, se considera a partir de 1863 año de fundación de The Softball Asociación, aunque sus orígenes, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las islas Británicas durante la Edad Media. Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C., el fútbol del siglo XXI, el deporte tal como se lo conoce hoy, tiene sus orígenes en las Islas Británicas.

Es trascendental, que el fútbol se ha convertido en el deporte más popular del mundo entero, y que en la actualidad el deporte de carácter competitivo está basado en el conocimiento y avance científico. Cada día se le debe agregar ejercicios comprobados científicamente que le permitan al jugador integrante de este equipo, elevar su nivel competitivo.

Los atletas que son más explosivos son capaces de sobresalir en el fútbol, ya que pueden correr más rápido y saltar más alto, dándoles una ventaja cuando se trata de ir hacia arriba y llegar a una pelota lanzada, correr por el campo y perseguir a los defensores. Los ejercicios polimétricos son ejercicios que desafían a los músculos de forma explosiva. Con dicho entrenamiento en forma consistente, los jugadores de fútbol pueden aumentar significativamente su velocidad y potencia.

1.2.2. CONTEXTO NACIONAL

Fue un guayaquileño el que trajo el fútbol a Ecuador y también la motivación suficiente para encender la pasión por este deporte a la masa popular. Nos referimos a Juan Alfredo Wright, quien después de residir en Inglaterra junto a su hermano Roberto, actuó en el Unión Cricket de Lima, Perú. El retorno de ambos a Ecuador (mediados de 1899), incentivó a los jóvenes ecuatorianos a practicar fútbol.

En la actualidad: Al hablar de los Deportistas de fútbol en las categorías inferiores en el Ecuador, es necesario e innegable analizar el desenvolvimiento de la Selección Ecuatoriana de Fútbol, su evolución y rendimiento desde sus inicios hasta la actualidad, es así que: El rendimiento que la Selección Ecuatoriana sub-17 ha demostrado en el Mundial es el resultado de un proceso que inició en mayo de 2013, cuando Javier Rodríguez y su cuerpo técnico formaron un equipo para disputar el Sudamericano sub-15 que se realizó en Bolivia.

El combinado se conformó con jugadores que participaban en los diferentes torneos nacionales de la categoría. El proceso de selección consideró las condiciones físicas y técnicas de los jóvenes futbolistas.

Eduardo Moscoso, encargado de la preparación física de la selección, explicó que su labor va de la mano con el modelo de juego que el DT maneja. “En los partidos, el trabajo colectivo es interesante, con movimientos constantes de los jugadores y cambios de ritmo”.

Otro aspecto importante en la preparación física de la selección es el trabajo conjunto con los cuerpos técnicos de sus equipos. Según explicó Moscoso, son los clubes los responsables del nivel físico de los jugadores. “Los equipos son los que se preocupan de la preparación de los futbolistas para que cada fin de semana puedan participar en los distintos torneos juveniles que se realizan en el país”.

En el encuentro ante Rusia, la ‘Mini-Tri’ logró un rendimiento colectivo notable, en lo físico y lo táctico. Según las estadísticas publicadas por la FIFA, los ecuatorianos dominaron por completo a los europeos: registraron el 51% de la posesión del balón, dispararon 24 veces al arco y cobraron 13 tiros libres.

El uso de la tecnología, durante los entrenamientos, es fundamental para corregir errores y profundizar aspectos específicos del trabajo. Jorge Loaiza es el encargado de la producción y de los análisis de las imágenes. “Las prácticas son grabadas y fotografiadas. Así, con esa información, luego realizamos todo el cuerpo técnico los respectivos análisis, ya que también usamos la grabación de los partidos. Con los jugadores usamos las imágenes para las charlas de motivación”.

Pero además de la preparación técnica y física, el elenco ‘tricolor’ cuenta con otros profesionales que trabajan con los jugadores. Después de cada partido, el trabajo se enfoca en la recuperación física. En ese aspecto, el trabajo que realizan Patricio Maldonado y Hugo Terán es fundamental, ambos se encargan de vigilar la salud de los jugadores y de mantenerlos hidratados. Producto del trabajo colectivo del cuerpo técnico, ningún jugador ecuatoriano ha sufrido lesiones en el Mundial.

El cuerpo técnico de la selección lo completan Kléver Argüello (asistente), el preparador de arqueros Miguel Santillán y el encargado de la logística Kléber Macías. Pedro Mauricio Muñoz es el coordinador y la delegación está presidida por Amílcar Mantilla.

1.2.3. CONTEXTO LOCAL

En 1925 Manuel Seminario promovió la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, tras organizarse las federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay y Los Ríos. La nueva entidad recibió las afiliaciones internacionales obtenidas por la FDG y en enero de 1926 empezó a figurar como miembro de la FIFA.

El fútbol es el deporte más practicado en la provincia de Los Ríos y la Federación Deportiva pretende mejorar todos los aspectos que influyen en este deporte como son la técnica, táctica, preparación física y psicológica, tratando de obtener el mejor rendimiento en los Deportistas.

En la práctica de este deporte, existen sistemas de control y evaluación que le garantizan al entrenador y preparador físico la información que pueden ser empleados por ellos en el transcurso del proceso de entrenamiento. De ahí la necesidad de seleccionar y organizar los ejercicios y métodos de entrenamiento que respondan adecuadamente a las exigencias de una determinada situación, sea de aprendizaje, de perfeccionamiento o de desarrollo. De esta forma alcanzará la inteligencia de juego acompañada de un buen rendimiento físico en el fútbol.

1.2.4. CONTEXTO INSTITUCIONAL

Las observaciones de diagnóstico realizadas develan que el desarrollo de la condición física en los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta presenta un bajo nivel de desarrollo, situación que puede estar influyendo en la práctica de ese deporte y se hace esa aseveración partiendo de que los futbolistas estudiados no exhiben una adecuada preparación de la condición física resistencia y tampoco así de la velocidad todo lo cual atenta contra el proceso de enseñanza-aprendizaje que se manifiesta en la práctica del fútbol, incidiendo de manera negativa en el rendimiento de los atletas tanto en los entrenamientos como en el desarrollo de los partidos.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Se ha podido observar la deficiente aplicación metodológica para el desarrollo las condiciones físicas, lo que se muestra muy por debajo de los niveles normales, ya que los deportistas dan muestras de cansancio a pocos minutos de haber iniciado los entrenamientos y también en los partidos amistosos y oficiales.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. PROBLEMA GENERAL.

¿Cómo incide el nivel de desarrollo de la condición física en el nivel deportivo de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta?

1.4.2. SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS.

¿Qué nivel de desarrollo de la condición física poseen los deportistas que se especializan en fútbol de la categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta?

¿Qué estrategias metodológicas utilizan los entrenadores para el desarrollo de la condición física de categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta?

¿Qué aspectos deben integrar un modelo para sustentar el sistema de entrenamiento para el desarrollo de las condiciones físicas para la práctica del fútbol de categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

DELIMITACIÓN TEMPORAL

La investigación científica propuesta se desarrolla en los meses comprendidos entre junio y Noviembre del 2017.

DELIMITACIÓN ESPACIAL

El desarrollo de esta se ubica en la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

DELIMITACIÓN DEMOGRÁFICA

En la investigación programada se trabaja con 5 entrenadores 30 deportistas que se especializan en la práctica del fútbol.

Línea de Investigación de la Universidad:

EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Línea de Investigación de la Facultad:

TALENTO HUMANO EDUCACIÓN Y DOCENCIA

Línea de Investigación de la Carrera:

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.

Sub-Línea de Investigación

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1.6. JUSTIFICACIÓN.

Para realizar actividad física hay que considerar las características y necesidades de cada edad y su rendimiento físico; es importante realizar un tipo determinado de actividades que han de ser las idóneas en función de las posibilidades reales de cada persona y del organismo (Quisintuña V. , 2013).

Los propios estudios realizados posibilitan apreciar los esfuerzos realizados por los entrenadores para lograr rendimientos estables en sus deportistas, sin embargo la preparación de estos minimizan tan importante empeño, provocando que los niveles de desarrollo de la condición física de sus atletas, se encuentren por debajo de las medias internacionales para la categoría, situación que demanda la búsqueda de alternativas metodológicas que garanticen plenamente el cumplimiento de los objetivos previstos al respecto

Representando todo lo antes expuestos razones que justifican la realización de la investigación programada, la que desde el punto de vista teórico aporta un diagnóstico pormenorizado de la situación actual del desarrollo de la condición física, así como resultados de reflexiones y valoraciones realizadas para fundamentar teóricamente la investigación premeditada, aportando desde el punto de vista práctico elementos que deben tenerse en cuenta para la elaboración de un sistema de acciones metodológicas, que incluye indicaciones metodológicas dirigidas a servir de sostén a la elevación de la capacidades físicas.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia del desarrollo de la condición física en el nivel deportivo de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

1.7.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar el nivel de desarrollo de la condición física de los deportistas, que se especializan en la práctica del fútbol en la categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

Describir las estrategias metodológicas que se utilizan los entrenadores para el desarrollo de las condiciones físicas en los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

Diseñar un modelo para sustentar el sistema de entrenamiento para el desarrollo de las condiciones físicas para la práctica del fútbol de los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. MARCO CONCEPTUAL

CONDICION FISICA

La condición física de una persona es la parte fundamental para una actividad física que requiera cierto nivel ya sea de fuerza, velocidad o aguante.

La condición física se define como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva y que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas (QAH, (2014), p.1).

Esto aplica excepcionalmente para todos los deportes, ya que para poder practicarlos al máximo nivel se requiere una condición física de alto nivel.

Normalmente la condición física en una persona promedio es regular, es decir, puede realizar ciertas actividades físicas que demanden una gran energía y recurso pero será por un corto periodo de tiempo

La condición física es el estado en el que se encuentran cada una de tus capacidades físicas básicas y, para poder desarrollarlas, es necesario que tengas el conocimiento de los factores que pueden influir a la hora de trabajarlas. Factores como la intensidad, el volumen, la recuperación, la duración y las repeticiones son aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de programar un plan de entrenamiento (Prieto, (2012), p.1).

Se debe tomar en cuenta que una buena condición física se debe formar desde la adolescencia, gracia a la implementación de las clases de educación física en los colegios.

Para poder desarrollar tu condición física debes tomar en cuenta factores como tu salud corporal, límites conocidos, problemas cardiovasculares

De entre todos los factores que intervienen en el trabajo del desarrollo de la condición física y dejando de lado el descanso, el volumen y la intensidad son aquellos factores en los que residirá una mayor importancia, y por lo tanto, los factores en los que deberás manejar los hilos con más atención para planificar tus rutinas (Prieto, 2012).

Por lo general siempre se presta atención a lo máximo que puede rendir tu cuerpo a la primera rutina que implementes, de acuerdo a eso seguirás con el resto de los ejercicios de manera inconsciente.

(Villa) Como por todos es conocido, las cualidades físicas básicas son: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

Las capacidades físicas básicas se clasifican como aparece a continuación:

- Resistencia.
- Fuerza
- Velocidad.
- Capacidad osteomioarticular.

Desarrollo físico

Tomando en cuenta el proceso de desarrollo del individuo, hay factores que benefician al cuerpo en cierta etapa de su vida, tomando fuerzas en el proceso de maduración

El desarrollo es un proceso continuo y progresivo desde el nacimiento a la adolescencia. Esto significa que unas etapas preceden a otras en secuencias ordenadas, y que las nuevas conductas integran las adquisiciones previas. (Cruz, (2009), p.1).

Gracias a esto se da a conocer el potencial de la persona y cuáles son sus límites a la hora de practicar un deporte o cualquier actividad física

El desarrollo físico consiste en el aumento de las capacidades corporales, en las cuales está implicado el peso y la altura, como también el cerebro.

El concepto de desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular (Cruz, (2009), p.1).

Con un buen entrenamiento o rutina de ejercicios dedicada al desarrollo físico serán visibles en muy poco tiempo tanto de aspecto como de rendimiento.

El desarrollo físico es buscado principalmente para actividades ya sea de alta demanda energética o de mayor capacidad de fuerza.

El desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular, ya que la preparación física es uno de los componentes de la preparación del deportista, esta se dirige a mejorar el rendimiento físico de un deportista dado. (Lidueñez, 2013)

Por lo general los deportistas deben tener un constante control de su físico y mejorarlo con el tiempo con rutinas especiales adecuadas para su cuerpo

La Preparación física

La preparación física es primordial en el surgimiento de todo deportista, ya que su objetivo es sentar las bases físicas fortaleciendo el organismo y estar listo para la actividad que se va a realizar.

Es el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva. Al tener una orientación deportiva aplicada, la preparación física del deportista está íntimamente ligada, a la vez, con el desarrollo físico general, con el fortalecimiento y habituación del organismo. Al igual que todos los demás aspectos de la preparación, se divide en general y especial (García, (2002), p.1).

La preparación física debe tener un solo enfoque en el individuo, ya sea general o específico, para poder destacarse más en ciertos aspectos del deporte o la actividad a realizar

La preparación física general

Este tipo de preparación física moldea de forma general todos los aspectos físicos del individuo, desarrollando de igual manera que todos la resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad.

Crea la base para la preparación especial, ya que asegura el desarrollo múltiple de la fuerza, rapidez o velocidad, resistencia, flexibilidad, y agilidad, que son necesarias como premisas y condiciones del perfeccionamiento en el deporte de que se trate. (García, 2002) Con esto se consigue un gran avance a la hora de empezar la preparación específica, ya que tendremos nuestras capacidades en un promedio aceptable y podemos empezar a mejorarlas al máximo individualmente

Es el componente cualitativo de la carga de entrenamiento. Se define por la cantidad de trabajo de entrenamiento o competición efectuado por unidad de tiempo. Al contrario que el volumen, la intensidad produce efectos inmediatos, y marginalmente

efectos a largo plazo. Por otra parte, puedes averiguar la potencia desarrollada durante el ejercicio, siendo la potencia el resultado de dividir el trabajo entre el tiempo (Prieto, 2012).

La Resistencia Motriz

La resistencia es una parte fundamental de cualquier actividad física que requiera cierto nivel de entrenamiento, ya que esta capacidad te permitirá resistir una limitada cantidad de tiempo realizando esa actividad.

De la definición de la resistencia en un sentido amplio; resistencia o capacidad de soportar un cansancio, se deduce que ésta capacidad de condición física constituye un requisito decisivo para la consecución de muchos rendimientos deportivos y también para el desarrollo de la capacidad de rendimiento deportivo (García, (2002), p.1).

Esta capacidad se puede desarrollar mediante ejercicios que involucren la respiración acelerada como puede ser: caminatas, carreras, natación, ciclismo. Todos estos dependen mucho de la resistencia del individuo y sus limitaciones.

La frecuencia cardiaca

La frecuencia cardiaca es una capacidad corporal que se puede mejorar con el debido entrenamiento hacia el individuo, normalmente son desarrollados por personas que practican deportes que involucren altos índices de movimientos rápidos de todo el cuerpo, tales como sprinters, futbolistas, ciclistas.

El pulso o ritmo cardiaco es la velocidad a la que palpita tu corazón para bombear sangre a todo el cuerpo. En otras palabras, es el número de veces que tu corazón palpita por minuto. Cuando el médico te toma el pulso, por lo general también puede darse cuenta de si tu corazón es fuerte y si los vasos sanguíneos son duros o suaves (Aliza, 2015).

Los casos en los cuales aparecen enfermedades cardiacas suelen ser el fin de la carrera deportiva del sujeto, ya que exponer al ejercicio extremo a un corazón delicado conllevaría a un ataque cardiovascular y en los peores casos la muerte.

También podemos decir que la frecuencia cardiaca se puede medir por la intensidad del ejercicio a realizar y cuanta presión se ejerce al corazón a la hora de realizar aquella actividad

Aumenta según aumenta la intensidad del ejercicio. A partir de una cierta intensidad, la frecuencia cardiaca y la mayoría de las variables como la temperatura, el metabolismo, las hormonas, la presión arterial, etc., las intensidades hasta ese punto, denominado umbral anaeróbico, son suaves-moderadas y se las conoce como intensidades aeróbicas. A partir de la intensidad del umbral anaeróbico, las intensidades son duras y se las denomina intensidades anaeróbicas (Aliza, (2015), p.1).

Para poder desarrollar esta capacidad corporal, es necesario practicar desde el umbral anaeróbico que son series suaves de ejercicio para analizar hasta qué punto puede aguantar tu frecuencia cardiaca.

Ejercicio físico

El ejercicio físico puede variar a la hora de crear una serie de ejercicios para un grupo de personas las cuales requieran de esos ejercicios y no perjudique a nadie

En el contexto de las ciencias del ejercicio físico algunos autores definen la "intensidad de entrenamiento" como el componente cualitativo del trabajo realizado o producido en la unidad de tiempo [2, 3]. De este modo, a más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad (García-Orea, (2013), p.1).

Esto quiere decir que a menos tiempo habrá más números de ejercicios que realizar en periodo, por lo cual su intensidad variará al tipo de ejercicios propuestos a la persona.

La intensidad del entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento (García-Orea, 2013).

Otros autores definen esta variable como el grado de esfuerzo desarrollado al realizar un ejercicio o actividad de entrenamiento en cada unidad de acción. El esfuerzo como intensidad es el grado real de exigencia o demanda de tipo fisiológica, técnica y emocional en relación con las posibilidades actuales del sujeto. Por tanto, desde esta perspectiva la "intensidad del entrenamiento" se puede definir como la relación entre el grado de esfuerzo desarrollado y la capacidad máxima del sujeto (García-Orea, 2013)

La intensidad de entrenamiento

La intensidad de ejercicios debe ser analizada de manera que se pueda observar que los ejercicios aplicados no están lesionando de manera pasiva al individuo

Como componente de la dosis de ejercicio o carga externa, debe ser cuantificada o expresada a través de distintos indicadores según el tipo o modalidad de ejercicio realizado (García-Orea, 2013).

Normalmente este tipo de cargas de ejercicios depende mucho de la capacidad física de la persona que esté realizando el entrenamiento y el objetivo a alcanzar.

También se lo podría interpretar como un porcentaje de carga máxima con lo que uno está trabajando

Los grupos que generalmente están asociados al entrenamiento tipo HIIT (Entrenamiento de alta intensidad por intervalos) en teoría tienden a definir la intensidad a su propia manera. Esta intensidad de esfuerzo está más relacionada con la cercanía al fracaso muscular o, en definitiva, el esfuerzo realizado durante la serie (Diaz, (2017), p.1).

Se debe tomar en cuenta el grado de energía gastado en ese tipo de actividad, para poder tener un promedio de carga máxima y poder observar los resultados con mayor facilidad.

Tipos de intensidad

Intensidad absoluta

Esta intensidad puede ser medida en el consumo de energía por cada actividad que realiza el individuo, incluso si está en reposo, se tomaría en cuenta un poco el consumo de los alimentos adecuados para el entrenamiento.

La intensidad absoluta es una medida general de la intensidad aplicada a cualquiera, independiente de cualquier factor. Por lo general se mide en equivalentes metabólicos o MET, afirma el United States Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos). Un MET es una

medida de la energía. Un MET es la cantidad de energía que utiliza cualquier ser humano en estado de reposo, como sentarse o dormir. Entre más METs estés trabajando, mayor será la intensidad del ejercicio. Si te estás ejercitando a 3 METs, estás utilizando tres veces la cantidad de energía que utilizas en reposo. (Niedziocha, (2017), p.1).

También se puede tomar como medida de los límites que tiene la persona al gastar su energía y su reacción al desgaste.

Intensidad relativa

Este tipo de intensidad es usada para mejorar tus capacidades físicas y puede adaptarse a cómo funciona tu organismo de manera que se acostumbre a nivel de ejercicio que se está realizando.

La intensidad relativa de ejercicio es específica para tu nivel de condición física. Una intensidad de ejercicio relativa está basada en tu propia capacidad máxima de trabajo. Por ejemplo, un porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima o consumo máximo de oxígeno, son signos de tu capacidad. La intensidad relativa es más específica para cada persona y se puede configurar para mejorar la salud y el bienestar (Niedziocha, (2017), p.1).

Es implementada por personas que están dispuestas a mejorar ya sea su figura o calidad de vida, para esto hay una manera correcta de realizar todos estos ejercicios y que no sea perjudicial para el individuo

Factores que inciden en la intensidad

Los factores que intervienen en la intensidad dependen de en gran manera de tu estado físico, ya sea que este en un estado óptimo para empezar con una intensidad media alta o si necesitas adaptar tu cuerpo se puede empezar con intensidad media baja.

La velocidad de ejecución, la carga a vencer, la complejidad del ejercicio, el tiempo de duración del ejercicio, el tiempo de descanso y el carácter del descanso. Por otra parte, la intensidad se encuentra limitada por la edad, por tu nivel de entrenamiento y por el nivel o etapa de la temporada en la que te sitúes (Prieto, (2012), p.1).

Por todos estos requisitos se puede tener un rápido o lento progreso con tu rutina de ejercicios, siendo la carga a vencer una de las más difíciles de superar a medida que avanzas.

Índices externos

Índice de Wint:

El índice de wint mide en porcentaje la capacidad y tu máximo rendimiento a la hora de realizar un ejercicio, permitiendo así poder llevar un control sobre tu sistema de entrenamiento y poder observar que esta todo en orden.

Mide la intensidad relativa, se define como el cociente entre la potencia actual y la potencia máxima que se puede desarrollar en el ejercicio realizado. Su valor oscila entre 0 y 1 (baja y alta intensidad, respectivamente). En las actividades con desplazamiento, al ser el tiempo inverso al resultado, el cociente se haya al revés; *escalas de porcentaje*: también miden la intensidad relativa, con este método los ejercicios se valoran empleando un porcentaje de la máxima intensidad: baja (30-50%), intermedia (50-70%), media (70-80%), su máxima (80-90%), máxima (90-100%) y supe máxima (100%) (Prieto, 2012).

Este tipo de control también tiene sus puntos de referencia para poder guiarte entre las máximas intensidades como son: baja intermedia, máxima, etc.

Índices internos

Frecuencia cardíaca:

Refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo físico realizado. Se emplea para un control de tu intensidad individual, siendo a Máxima teórica 220-edad: máxima (más de 185 ppm al 85%), alta (170-185 ppm entre el 55-90%), media (150-170 ppm entre el 70-85%) y baja (120-150 ppm al 55%); *consumo de O₂*: una medición directa de VO₂ durante el ejercicio supone una valoración muy fiable de la intensidad del trabajo realizado (a través de un ergo espirómetro); *lactato hemático*: determina la intensidad en función del nivel de lactato hemático producido durante el esfuerzo y medido al finalizar el mismo analizando pequeñas muestras de sangre obtenido del lóbulo de la oreja o en la yema de un dedo (Prieto, 2012).

Volumen de ejercicio

Es la cantidad total de la actividad realizada por el sujeto durante un ejercicio, sesión o ciclo de trabajo. Representa el aspecto cuantitativo de la carga, la cantidad de trabajo. Principalmente provoca reacciones de adaptación a largo plazo (transformaciones morfológicas y funcionales estables) y, de forma secundaria, produce adaptaciones utilizables de forma inmediata (Prieto, 2012).

Factores que inciden en el volumen

El volumen en un entrenamiento se centra en la capacidad ya sea de fuerza o resistencia, ya que el volumen representará la carga o la distancia máxima que se debe conseguir.

La distancia o kilometraje, el peso, el número de ejercicios, el número de repeticiones, el número de **series** y el número de sesiones. Por otra parte, el volumen puede estar limitado por falta de tiempo (según tu disponibilidad o posibilidades) o por tu rendimiento (si sobrepasas un límite a partir del cual, por mucho que sigas aumentando el volumen, no contribuirás a mejorar la capacidad física básica entrenada) (Prieto, 2012).

Está expuesto de varias maneras de que así logres sobrepasar tus límites en el volumen, debe seguir preparándote en lo básico para poder intentarlo de nuevo y mejorar con el tiempo, ya que si se aumenta en el caso de “peso” seguirás levantando solo esa cantidad y no vas a mejorar.

El entrenamiento deportivo

Un entrenamiento deportivo es conseguido con la debida tutoría de un especialista en el área, estos se encargarán de observar tus fortalezas y debilidades para por lo consiguiente mejorarlas con el debido entrenamiento exclusivo para el individuo.

Es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos (Quisintuña L. V., 2013).

La planificación es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinaran los posibles resultados deportivos (Quisintuña L. V., 2013).

El término programa se ha definido de diversas formas como: que programa se define como un plan y orden de actuación, organización del trabajo dentro de un plan general de producción y en unos plazos determinados. Blake presenta que el término programa proviene de las raíces griegas, pro; antes y gamma; letra (Quisintuña L. V., 2013).

La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzle, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesiones) para llegar a completarlo con éxito. Se puede decir que al igual que un escritor debe combinar adecuadamente las palabras para componer las frases y estas para componer los capítulos y a su vez estos hasta completar su obra, un entrenador debe hacer lo mismo con las sesiones de trabajo para diseñar las diferentes estructuras temporales de la planificación y periodización deportiva (Quisintuña L. V., 2013).

El deporte

El concepto de deporte es muy amplio pues se ha ido cambiando paralelamente a la evolución de las sociedades en que se ha desarrollado. En un principio los deportes nacieron con una finalidad recreativas, educativas o utilitarias, con el tiempo se añadieron elementos técnicos y reglamentos que potenciaron los aspectos competitivos. Por eso no existe una definición concreta para el concepto de deporte ni hay un acuerdo unánime sobre qué actividades pueden considerarse deportivas (Quisintuña L. V., 2013).

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar

el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico (Quisintuña L. V., 2013).

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas, con unos objetivos comunes, para alcanzar una misma finalidad deportiva siguiendo unas reglas. Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo (Quisintuña L. V., 2013).

Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio. En este tipo de deportes las personas que los realizan pueden tener adversarios o no (Quisintuña L. V., 2013). Para muchos profesionales del deporte y la educación física, las capacidades físicas, representan un sinónimo de condición física, siendo este un grave error.

La cultura física

Como componente básico del desarrollo social de la sociedad puede definirse como aparece a continuación.

Es una parte de la cultura general del hombre, y ella sintetiza las categorías, las instituciones y los bienes creados por la educación física al deporte y la recreación, con el fin de perfeccionar el potencial biológico del hombre en la sociedad. La cultura física será parte de la cultura general de un pueblo, cuando tenga de forma priorizada, programas establecidos en una sociedad dada (GARCÍA, 2002).

Estudios realizados por el Dr.C. Jesús Font Landa, demuestran que la capacidad osteomioarticular representa un factor o elemento mediador, que facilita el desarrollo y ejecución de las tres restantes, dicho profesional sustenta su teoría, mediante la explicación del papel que desempeñan los músculos en la realización de cualquier actividad física.

Capacidad anaeróbica se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad, en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo (Alejandro, 2011).

La preparación deportiva desde el punto de vista metodológico representa un sistema donde se distinguen procesos pedagógicos, psicológicos, cognoscitivos, sociales, así como biológicos, mediante los cuales se ponen de manifiesto la instrucción, la educación y los cambios adaptativos que redundan en la adquisición de un nivel de preparación relativo a una etapa dada del proceso de entrenamiento (Font, 2012).

2.1.2. MARCO REFERENCIAL DE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN.

2.1.2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

La finalidad de la investigación de (Secchi, 2014) fue aplicar la batería ALPHA para determinar la condición física en una muestra de niños y adolescentes argentinos, y establecer la proporción de sujetos con nivel de capacidad aeróbica indicativo de riesgo cardiovascular futuro, los métodos implementados consisten en Una muestra de 1867 participantes (967 mujeres) de entre 6 y 19,5 años fueron evaluados con la batería ALPHA. Se midieron cuatro componentes de la condición física: 1) morfológico: estatura, peso corporal y perímetro de cintura; 2) muscular: test salto de longitud; 3) motor: test de velocidad/agilidad (carrera 4 x 10 m); 4) cardiorrespiratorio: test course navette de 20 m y cálculo del consumo máximo de oxígeno. Se calcularon los percentiles 5, 25, 50, 75 y 95 para los principales tests, los resultados nos muestran que El índice de masa corporal medio fue 20,8 kg/m², y el 7,8% se clasificó en la categoría obesidad. Además, los participantes masculinos, en comparación con los femeninos, obtuvieron un mayor rendimiento en todos los tests de condición física ($P < 0,001$). En el 31,6% de los participantes se observó un nivel de capacidad aeróbica indicativo de riesgo cardiovascular.

La finalidad del trabajo de (Alvare, 2016) fue Determinar el efecto de un programa de entrenamiento físico sobre la condición física saludable en sujetos con hipertensión arterial controlada, la metodología implementada consistía en el desarrollo de un ensayo clínico en 78 personas diagnosticadas con hipertensión arterial controlada que voluntariamente aceptaron participar en la investigación y que reunieron los criterios de inclusión, de entre ellos fue seleccionado el grupo de estudio: 39 sujetos con hipertensión arterial controlada a quienes se les aplicó el programa de entrenamiento físico; y el grupo control: 39 sujetos con hipertensión arterial controlada a quienes se les aplicó un programa educativo combinado con el ejercicio no dirigido que practicaban habitualmente (tejo, rana, ajedrez). Al inicio del estudio se diligenció una encuesta para la caracterización sociodemográfica y clínica de los participantes, esta última diligenciada al final del estudio. Se utilizó el estadístico t Student para muestras independientes; también se hizo t

de student pareada antes-después o en su defecto la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, los resultados mostraron que El 84,6 por ciento fueron mujeres; 64,1 por ciento cuentan con nivel escolar de primaria. Las diferencias de medias mostraron significancia estadística.

El objetivo de la investigación de (Rosa-Guillamón, 2016) fue Analizar la relación entre CF y calidad de vida (CV) en una muestra de escolares de primaria, los métodos implementados en esta investigación se basó en un Estudio transversal en el que participaron 298 escolares (159 mujeres y 139 varones) de entre 8 y 12 años de la región de Murcia, en España, durante el periodo 2013-2014. La CF se valoró mediante la batería ALPHA-fitness y su nivel (bajo, medio y alto) fue categorizado con base en estudios previos, la CV se valoró mediante el cuestionario KIDSCREEN-10 Index y para establecer la relación entre ambas variables se realizó un análisis de varianza simple, como resultado se obtuvo que los escolares con un mejor estado de CF tienen una mayor CV. Se precisan estudios de intervención dirigidos al desarrollo de la CF para evaluar las posibles mejoras en los niveles de CV de los jóvenes.

El propósito del trabajo de (Roman, 2016) fue analizar el estado nutricional, el nivel de actividad física (AF) y la condición física (CF) de niños preescolares en relación con el sexo y con las variables sociodemográficas de los padres, los procesos que se siguieron para realizar este trabajo consistió en un estudio de niños preescolares seleccionados de 30 centros escolares del sur de España. Se registraron parámetros de CF, AF, antropometría, estado nutricional de los niños y variables sociodemográficas de los padres, los resultados nos muestran que Los niños preescolares de este estudio presentaron valores elevados de sobrepeso y obesidad y bajo nivel de AF, teniendo en cuenta las referencias internacionales. Las niñas mostraron una CF inferior a la de los varones. Los niños cuyos padres presentaron un nivel socioeconómico bajo y sin estudios mostraron un nivel nutricional precario.

El objetivo del estudio (Wilches-Luna, 2016) fue Establecer el perfil de riesgo cardiovascular y la condición física de docentes y empleados no docentes en una facultad de salud de una universidad pública, el método aplicado consiste en Estudio observacional transversal con 40 docentes y 13 empleados, se realizó: test de caminata, Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), Auto informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico, antropometría, perfil lipídico, hemoglobina glicosilada y se identificó el riesgo cardiovascular con la Escala Framingham Clásica, en conclusión tenemos que El 51,4 % de los docentes y 41,7 % de los no docentes presentaron bajo riesgo cardiovascular. Para ambos el valor promedio del IMC fue $25,56 \text{ Kg/cm}^2 \pm 3,9 \text{ Kg/cm}^2$ y $23,18 \text{ Kg/cm}^2 \pm 3,7 \text{ Kg/cm}^2$ respectivamente. El promedio del peso graso de los docentes fue del 32 % y en no docentes 27 %. La distancia promedio recorrida por los docentes fue 553 ± 226 metros y para los no docentes de 590 ± 187 metros. Ambos grupos presentaron buena flexibilidad. El 49 % de docentes y el 77 % de los no docentes presentaron nivel de actividad física alto según el IPAQ.

La finalidad del trabajo de (MONDRAGÓN-BARRERA1, 2013) fue determinar los efectos de los movimientos pasivos, asistidos, activos y resistidos, sobre la fuerza muscular, movilidad articular y capacidad funcional en pacientes internados en unidad de cuidados intensivos, la metodología aplicada consiste en un estudio realizado entre agosto de 2011 y mayo de 2012, se efectuaron electrogoniometría, dinamometría y medida de independencia funcional en 23 pacientes de una unidad de cuidados intensivos de adultos en Medellín, quienes recibieron atención fisioterapéutica, en un estudio de intervención, los resultados mostraron que se evidenció un incremento significativo ($p < 0,05$) de 5 kg-fuerza (IC 95 %: 4 - 6,8) en cuanto a fuerza muscular, así como en la Medida de Independencia Funcional, de 20 puntos (IC 95 %: 12 - 37). La mayoría de rangos articulares también aumentó en forma variable, de acuerdo a la articulación evaluada.

El objetivo de la investigación de (Palomino-Devia, 2017) fue analizar la composición corporal y la condición física de escolares colombianos de educación secundaria y media de las instituciones oficiales de Ibagué, estudiar las diferencias por sexo y edad, y establecer la correlación entre algunas variables, el método que se utilizó para esta investigación consistía en un estudio en el cual participaron 1.253 estudiantes

(601 hombres y 652 mujeres), con un rango de edad entre los 10 y los 20 años. Se aplicaron las pruebas físicas de la batería ALPHA-Fitness en su versión extendida. Se evaluó el índice de masa corporal (IMC), el perímetro de la cintura y el porcentaje de grasa, los resultados muestran que Se encontraron diferencias por sexo en las variables estudiadas, con mayor IMC y porcentaje de grasa en las mujeres que en los hombres (20,6 Vs. 19,4 kg/m² y 26,1 Vs. 16,8 %, respectivamente); sin embargo, el perímetro de cintura fue mayor en los hombres (69,6 cm Vs. 67,9 cm), aunque ellos registraron mejor rendimiento en el resto de pruebas físicas ($p < 0,05$). En ambos sexos la edad se asoció con aumentos del IMC ($p < 0,05$) y, en las mujeres, con el porcentaje de grasa ($p < 0,05$), lo que no ocurrió en los hombres, en quienes la edad se asoció inversamente con la grasa corporal ($p < 0,05$). En el resto de las pruebas físicas, la edad se asoció positivamente con el rendimiento en ambos sexos, excepto en el consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.).

El propósito del estudio de (Muros, 2016) fue describir y analizar las relaciones entre composición corporal, realización de actividad física y condición física, además de describir los índices de sobrepeso/obesidad de una muestra de escolares de la provincia de Santiago, los métodos aplicados consisten en un estudio transversal con una muestra representativa de 515 alumnos ($10,6 \pm 0,5$). Se determinaron diferentes índices antropométricos (IMC y porcentaje grasa), así como la actividad física y la condición física (capacidad aeróbica y fuerza muscular máxima en tren superior e inferior), los resultados muestran que alrededor del 55% de la muestra estudiada presentó problemas de sobrepeso/obesidad. Los valores de volumen de oxígeno máximo (VO₂ máx) y fuerza del tren superior fueron estadísticamente superiores en el grupo de los niños que en el de las niñas. Los alumnos clasificados como obesos presentaron unos niveles superiores de porcentaje grasa, así como unos niveles inferiores de actividad física y de condición física que el grupo con normopeso. Se encontró una correlación negativa entre las puntuaciones del PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children) y los parámetros antropométricos.

El objetivo del trabajo de (Cumilla, 2015) consiste en determinar la asociación entre la condición física, el estado nutricional y el rendimiento académico de estudiantes de Pedagogía en Educación Física de Temuco, Chile, el método aplicad en este estudion

consiste en un criterio no probabilístico, que incluyó 208 sujetos (n=153 hombres y n=55 mujeres). Las variables estudiadas correspondieron a la condición física (abdominales cortos, salto largo a pies juntos, flexión de tronco adelante, flexo-extensión de codos y test course navette), estado nutricional (índice de masa corporal –,IMC) y rendimiento académico (sobre el promedio y bajo el promedio), los resultados conciten en que un 87,5% de los estudiantes presentan una condición física satisfactoria y un IMC promedio de $23,8 \pm 2,9$ kg/m², siendo aquellos que alcanzan mejores valores de rendimiento académico los que poseen también mayor proporción de condición física satisfactoria (92,5%). Al realizar la asociación entre las variables estudiadas, no hubo asociación entre rendimiento académico y estado nutricional

El objetivo del estudio de (Martínez-Baena, 2016) fue el objetivo del presente estudio fue examinar la asociación entre la motivación hacia la Educación Física y los niveles de condición física saludable en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria, los procesos aplicados en este estudio consistieron en un total de 294 escolares (167 varones y 127 mujeres), de 13 a 16 años de edad cumplieron la versión española de la Escala de Locus Percibido de Causalidad en Educación Física y realizaron las pruebas de condición física saludable de la Batería ALPHA-Fitness de Alta Prioridad, en conclusión tenemos que una asociación positiva entre tener una alta motivación hacia la Educación Física y presentar una mayor capacidad cardiorrespiratoria, tanto en niños como en niñas ($p < 0,05$). En cambio, no se encontró una asociación entre la motivación hacia la Educación Física y el sobrepeso o fuerza muscular.

La finalidad del trabajo de (Muñoz-Arribas, 2013) fue analizar la utilidad de diferentes test de condición física para detectar el riesgo de sufrir obesidad sarcopénica (OS) en octogenarios, los métodos utilizados se basaron en un estudio de 306 sujetos (76 hombres, 230 mujeres) con una media de edad de $82,5 \pm 2,3$ años, del total de la muestra del Proyecto Multi-céntrico exernet cumplieron con los criterios de inclusión. La composición corporal se evaluó en todos los sujetos mediante impedancia bioeléctrica. Se crearon 4 grupos basados en el porcentaje de masa grasa y masa muscular: 1) normal, 2) elevada masa grasa, 3) baja masa muscular y 4) OS. La condición física fue evaluada utilizando 8 test diferentes adaptados de las baterías "Senior Fitness Test" y "Eurofit"

(batería EXERNET), los resultados mostraron que Niveles adecuados de condición física se asocian a una menor probabilidad de sufrir OS. Algunos test sencillos de condición física podrían ser útiles para la detección de la OS en los casos en los que no se disponga de los métodos de evaluación corporal requeridos para su diagnóstico.

(Torres-Luque, 2011) El fútbol como deporte de equipo, requiere de una organización adecuada y eficaz. El objetivo de ello, radica en la ubicación de los futbolistas en determinadas posiciones, para cumplir tareas específicas y facilitar el desarrollo de las habilidades del jugador en acciones ofensivas y defensivas.

(Lidueñez, 2013) El desarrollo proviene de factores genéticos, considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente, es decir, factores sociales, emocionales y culturales que interactúan entre sí de forma dinámica y modifican de forma significativa el potencial del crecimiento y desarrollo.

(Enrique, 2007) La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. 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.

(Enrique, 2007) La **fuerza**: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, 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, si que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

(Enrique, 2007) La **resistencia**: es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado 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 masa 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.

(Enrique, 2007) La **velocidad**: es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

(Enrique, 2007) La **coordinación**: es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

(Enrique, 2007) Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

(Enrique, 2007) Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

El rendimiento físico como resultado del sistema de preparación del deportista está vinculado a la capacidad de producción de energía en la musculatura involucrada. En la producción de energía para la práctica deportiva, se tiene en cuenta la capacidad y la potencia. Para un número considerable de autores la producción energética está determinada por caracteres genéticos, siendo importante resaltar que el proceso de entrenamiento de forma directa puede aumentar el nivel de producción energética.

Los estudios realizados en el Centro de Estudios del Fútbol, en Cuba, fortalecieron los conocimientos acerca de la producción de energía, llegándose a la conclusión que la producción energética mayoritaria estará en todos los casos dada por la relación que se establezca en el proceso de entrenamiento entre la intensidad del ejercicio y su correspondiente volumen, consideración muy relacionada con los metabolismos anaeróbicos y aeróbicos y la velocidad de recuperación ante un esfuerzo dado, y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

(C, 2011) La fase inicial de toda práctica deportiva se origina en un programa de acondicionamiento físico básico (AFB), que abarca un periodo entre 6 - 12 semanas durante el cual se planifica el ejercicio para lograr nivelar o mejorar las capacidades motrices condicionales y coordinativas. Esto se logra gracias a la aplicación de un correcto modelo de diagnóstico, descripción y control de las diferentes cargas de trabajo, los medios y métodos del ejercicio. Con un control permanente y sistemático de los efectos del mismo, esto se conoce como ejercicio inteligente.

(Montero, 2003) El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

(Quisintuña L. V., 2013) Los aspectos técnicos de cada deporte varían según la actividad a la que se refiere, por ello cada deporte tiene una técnica diferente constituida por gestos concretos o habilidades motrices específicas que permiten la máxima eficiencia para llevar a cabo las series de acciones que se realizan durante la práctica de dicho deporte, además, estos aspectos técnicos están condicionados por las reglas de juego, el espacio de práctica, las características y los participantes.

La finalidad del trabajo de (Larumbe, 2014) fue valorar la capacidad explicativa de la carga interna de entrenamiento en la variación de la condición física en jóvenes futbolistas profesionales, los métodos aplicados se basaron en un estudio de Veinte jóvenes futbolistas profesionales (20.2 ± 1.9 years, 1.81 ± 0.07 m, body mass 73.8 ± 7.3 51 kg) pertenecientes al segundo equipo de un club de la Primera División Española participaron en el estudio. Los jugadores fueron evaluados en la capacidad de salto (CMJ, CMJ manos libres y CMJ unilateral), de aceleración (sprint de 5 y 15 metros) y aeróbica (acumulación de lactato en sangre a velocidades submaximales y el umbral anaeróbico individual) en cuatro ocasiones durante la temporada futbolística (julio, septiembre, diciembre y febrero). Los jugadores valoraron la dureza de la sesión mediante la escala 0-10 de Foster después de todos los entrenamientos y los partidos. La declaración del esfuerzo percibido, realizó de manera separada respecto a la dimensión respiratoria y muscular, los resultados dieron a conocer que Se distinguieron periodos de cortaduración (9-12 semanas entre tests), de

media duración (20-23 semanas entre tests) y uno de larga duración (32 semanas entre tests). La preparación del futbolista conlleva considerables diferencias entre los jugadores en la acumulación de la carga percibida (CCVVs de 10.4-30.5%), la cual varía dependiendo del periodo y del indicador de esfuerzo. Estas grandes diferencias explican la necesidad del control de la carga de todos los jugadores.

El objetivo del trabajo de (Carlos-Federico Ayala-Zuluagaa, 2015) fue e identificar la formación académica y la experiencia deportiva en entrenadores suramericanos, oara etse proceso se realizó un estudio cuantitativo de alcance descriptivo, con una muestra intencional de 86 hombres y 4 mujeres ($M = 46.1$ años, $\sim \pm 10.2$). Se encontró que el 99% de los entrenadores deportivos tienen una formación profesional y el 35% de postgrado, datos que se comparan con la clasificación final del evento. La experiencia como entrenadores se ha observado en escenarios Olímpicos, Mundiales y Continentales, con un promedio de dos décadas en el rol, los resultados demuestran que la formación académica y la experiencia deportiva son criterios importantes en el perfil del entrenador suramericano. Se discuten los resultados y se alientan nuevas investigaciones en relación al tema.

El propósito del trabajo de (D'Amico, 2013) fue fue analizar las características de la preparación psicológica de La Vinotinto, durante los períodos 2001-2007 y 2008-2013, el proceso que se siguió, consistía en el método cualitativo y un diseño de investigación emergente. Se aplicó la entrevista a profundidad para obtener la información. La misma fue aplicada a veinticinco (25) futbolistas y dos (2) psicólogos, los resultados arrojaron que categorías de contenido por período. El período 2001-2007 se caracterizó por estar más enfocado en el uso del enfoque cognitivo-conductual a través de la reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, relajación y manejo del estrés, conferencias motivacionales, ejercicios de confianza en el otro, herramientas audiovisuales para el trabajo en equipo, situaciones críticas, videos e imágenes de superación personal. En el período 2008-2013 se caracterizó por estar más enfocado con el acompañamiento grupal: dinámica de grupos, atención a líderes, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, videos y registros fotográficos, junto con el acompañamiento individual.

La finalidad de la investigación de (Iglesias, 2014) fue diseñar un programa de superación profesional para los docentes de la asignatura Educación Física I de la Carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río que contribuya a la integración de los contenidos en función del modelo del profesional, los métodos aplicados consisten en un estudio de corte pedagógico sustentado en el método dialéctico materialista, por su capacidad de integrar lo cualitativo y cuantitativo, permitió determinar los métodos del nivel empírico, teórico y los estadísticos. Dentro del primer grupo la observación y las encuestas, en el segundo grupo el histórico lógico, sistémico estructural, y la revisión documental, que permitió recoger información acerca de la preparación de los docentes en cuanto al problema de investigación, los resultados dieron a conocer que los docentes poseen una insuficiente preparación didáctica a la hora de impartir la asignatura de Educación Física I para la integración de los contenidos, que tribute al perfil de formación del futuro profesional de la salud. Se determinaron las necesidades de superación de estos.

El objetivo del trabajo de (Claros, 2011) fue conceptualizar acerca de la definición de la actividad física, su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud, la metodología aplicada consistió en la revisión de literatura científica que contempla artículos de bases de datos especializados en salud (Ovid, Proquest, Hinary, Springer, entre otras) donde se abordan como parámetros de búsqueda las variables actividad física y promoción de la Salud; de igual forma, se relacionan los aportes de expertos en las áreas en mención, los resultados que se se obtuvo nos dio a conocer que la actividad física expone definiciones y juicios en torno al aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, así como posturas referentes a la actividad física desde la salud, la terapéutica, entrenamiento deportivo y educación. En cuanto a la prevalencia de actividad física se reportan que muy bajos porcentajes de la población realizan actividad física, lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales relacionados con la práctica de actividad física y la promoción de la salud, a través de estrategias o intervención efectiva que permita mejorar la calidad de vida.

La finalidad de la investigación de (Gómez-Díaz, 2013) fue determinar la relación existente entre la carga física y psicológica de entrenamiento de las sesiones precompetitivas, estimada mediante el tiempo de entrenamiento, la frecuencia cardiaca (FC) y la percepción subjetiva del esfuerzo (PSE), con el propio rendimiento físico de los jugadores en partido oficial, el proceso aplicado en esta investigación consiste en un estudio de 21 jugadores profesionales de la Football Association Championship Division inglesa, se monitorizó la FC, PSE, el tiempo de entrenamiento y el tiempo específico sobre la zona de alta intensidad en todas las sesiones de entrenamiento durante los 5 días previos al partido, los resultados mostraron que igualmente la distancia total cubierta y la distancia cubierta en alta intensidad de cada jugador en 22 partidos oficiales mediante el sistema multi-cámara ProZone®. Los resultados indican que los valores reportados de PSE correlacionan con el volumen y la intensidad de entrenamiento desarrollados durante las sesiones preparatorias, y que por lo tanto es una herramienta válida para cuantificar la carga de entrenamiento. No obstante, dentro de las múltiples variables que intervienen en la competición, estos registros de PSE o el promedio de FC durante las sesiones de entrenamiento precompetitivas

El objetivo del trabajo de (MSc, 2013) fue determinar el efecto de un entrenamiento físico basado en la secuencia de desarrollo sobre el balance postural en futbolistas de la selección de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá, los métodos utilizado se basó en un ensayo controlado aleatorizado de 19 hombres adultos jóvenes pertenecientes al equipo de fútbol de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. Los participantes fueron aleatorizados y asignados a dos grupos, un grupo intervención (n=11), en el cual se le aplicó un entrenamiento físico basado en la secuencia de desarrollo y un grupo control (n=8) el cual realizó un programa de entrenamiento convencional de fútbol, los resultados mostraron que Existe homogeneidad entre los dos grupos, en el test de balance dinámico SEBT los valores obtenidos ($P < 0,5$), demuestran una mejoría en todas las direcciones evaluadas tanto en el miembro inferior derecho como en el izquierdo. En el grupo de intervención, la relación intragrupal muestra una correlación 3:1 siendo una medida de protección.

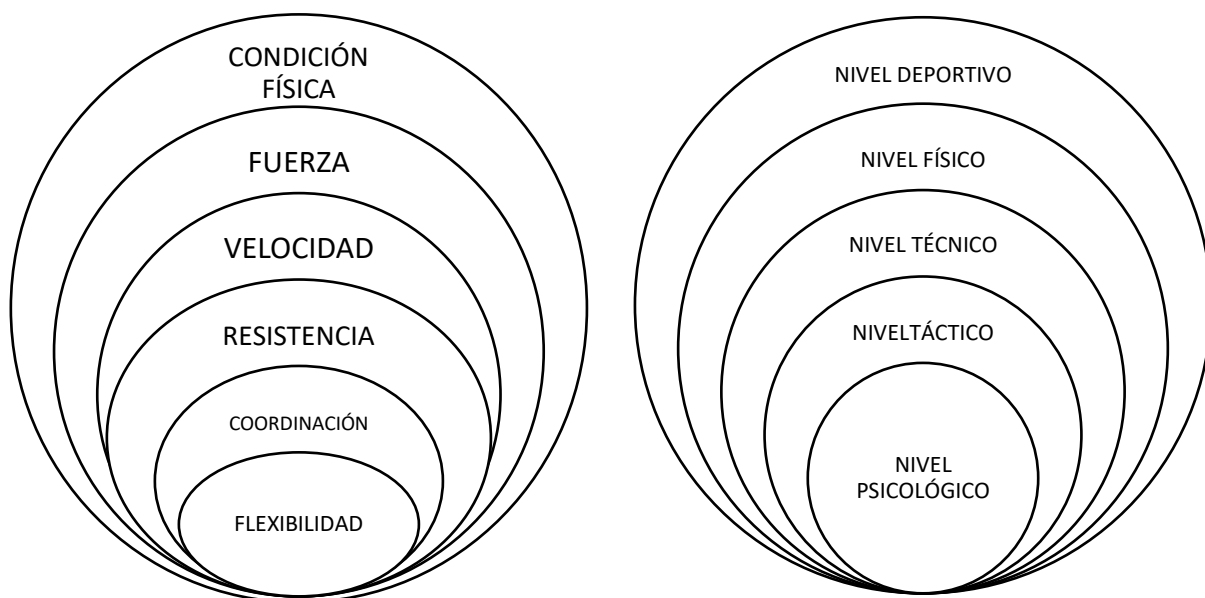
(Vallejo, 2002) Con el entrenamiento de la fuerza en el fútbol aumenta la masa muscular, debido a la hipertrofia de la musculatura implicada en el ejercicio realizado, sin embargo la masa corporal puede haber aumentado por un incremento de la masa grasa, debido a un aumento en la ingesta calórica. Un programa de entrenamiento puede que no disminuya el peso corporal total pero sí puede modificar la composición corporal aumentando las proporciones de la masa muscular y disminuyendo la proporción de la masa grasa.

(Vallejo, 2002) El análisis de la composición corporal permite establecer el peso ideal del deportista, seguir los cambios de la composición corporal en el proceso de maduración de los deportistas adolescentes, prevenir la obesidad, señalar la pérdida excesiva de peso asociado con desordenes de la alimentación, prescribir un programa de ejercicios para lograr la pérdida (en caso de una obesidad alta) de peso y fortalecimiento muscular, de acuerdo a las necesidades individuales, realizar el seguimiento de los programas de acondicionamiento físico y nutricional.

(Quisintuña L. V., 2013) La preparación de los deportistas, la elevación de su nivel está condicionada a muchos factores, pero quizá el más importante es un entrenamiento deportivo planificado, complementándose con un riguroso régimen de actividad física, control médico permanente, etc.

El insuficiente nivel del desarrollo de la preparación física general incide negativamente en el rendimiento físico, lo que condiciona falencias en la preparación física integrador del deportista y por tanto en su rendimiento en la actividad competitiva.

2.1.2.2. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS



2.1.3. POSTURA TEÓRICA

Para la elaboración del modelo tuvimos en cuenta los requerimientos demandados por la Ley de la Adaptación Biológica, vista según criterios del Doctor Gros ser (1982), también así nos basamos en el sistema de principios fundamentados por este mismo autor, sistema que direcciona la distribución y contenido de las cargas en el proceso de entrenamiento deportivo.

Considerando que: La condición física es el estado en el que se encuentran cada una de tus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y, para poder desarrollarlas, es necesario que tengas el conocimiento de los factores que pueden influir a la hora de trabajarlas. Factores como la intensidad, el volumen, la recuperación, la duración y las repeticiones son aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de programar un plan de entrenamiento (Prieto, 2012).

Como complemento básico a la elaboración del modelo que básicamente representa el resultado científico principal obtenido en el proyecto desarrollado se escogieron aspectos básicos de las leyes y principios de la didáctica, como consideraciones básicas para el ordenamiento metodológico del modelo antes reseñado.

2.2. HIPÓTESIS.

2.2.1. HIPÓTESIS GENERAL

El desarrollo de la condición física incide determinadamente en el nivel deportivo de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

2.2.2. SUB-HIPÓTESIS O DERIVADAS

El nivel de desarrollo de la condición física que poseen los deportistas que se especializan en fútbol en la categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, no responde a las demandas del nivel de la práctica del fútbol.

Las estrategias utilizados por los entrenadores investigados para el desarrollo de la condición física de sus atletas están sustentadas en principios didácticos empíricos y tradicionales, alejados de la realidad objetiva de la práctica deportiva moderna.

La integración de un modelo para sustentar el sistema de entrenamiento para el desarrollo de las condiciones físicas para la práctica del futbol de los deportistas de la categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, debe contener los requerimientos básicos que rigen la dirección pedagógica der la práctica deportiva.

2.2.3. VARIABLES.

Variable independiente:

- **LA CONDICIÓN FÍSICA**

Variable dependiente:

- **EL NIVEL DEPORTIVO**

CAPITULO III.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Mediante la actividad investigativa proyecta se alcanzaron resultados de un alto nivel científico y metodológico, pudiéndose destacar por su importancia y relación con los objetivos propuestos, los que se reseñan a continuación.

Como parte del diagnóstico programado se logró identificar el nivel de desarrollo de la condición física de los deportistas, que se especializan en la práctica del fútbol en la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, siendo importante resaltar que esta no se corresponde con las exigencias de la práctica del fútbol actual.

Se logró precisar que en sentido general los entrenadores sustentan la planificación del proceso de entrenamiento sobre las bases metodológicas que ofrece el Modelo de la Periodización Anual, con algunas adecuaciones que lejos de ayudar al proceso, lo perjudica y le resta científicidad, siendo precisamente, dicho modelo la base de las estrategias utilizadas por los entrenadores.

Otro resultado importante alcanzado en el trabajo realizado, es la confección de un modelo basado en teorías y consideraciones proporcionada por el Doctor en Ciencia, cubano, Jesús Font Landa, en ocasión de impartir una superación a todos los entrenadores de la Federación Deportiva de los Ríos, Babahoyo, Ecuador, el modelo se integra a partir de tres fases, que asemejan la estructuración de un ATR, aplicado a las condiciones del fútbol, en la categoría que básicamente sustenta la base investigativa de esta tesis.

3.1. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS.

En el desarrollo de la presente investigación se utilizó un sistema de pruebas estadísticas, las que dieron la posibilidad de concretar y darle científicidad al resultado científico obtenido.

El cálculo porcentual, mediante esta herramienta, perseguimos precisar el comportamiento de los resultados alcanzados.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

La media aritmética, la prueba mencionada fue utilizada para determinar cómo se manifiesta la distribución promedio de los resultados obtenidos.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Precisamente el procesamiento de los datos obtenidos, mediante las pruebas antes reseñadas posibilitó concretar el siguiente análisis.

La selección de los profesionales con vista a ser procesados para la obtención del grado de experto proporcionó los resultados que se exhiben a continuación.

Resultados de la encuesta aplicada a los aspirantes a ser procesados como expertos					
Aspirantes	Elementos evaluados				
	Experiencia	Especialidad	Resultados	Reconocimientos	Publicaciones
1	10	Atletismo	3	Si	1
2	14	Fútbol	2	SI	1
3	16	Pesas	No	NO	No
4	12	Baloncesto	3	SI	1
5	10	Fútbol	No	No	No
6	17	Lucha	No	No	1
7	14	Boxeo	No	No	No
8	23	Fútbol	2	No	No
9	15	Baloncesto	3	Si	1
10	18	Baloncesto	NO	No	No
11	14	Fútbol	2	No	No
12	10	Fútbol	3	Si	2
13	10	Fútbol	3	SI	No
14	10	Atletismo	3	Si	2
	Años	Deporte	Cantidad		

Teniendo en cuenta los requerimientos previamente establecido, de los 14 aspirantes, solo siete alcanzaron la norma de ser procesados.

La encuesta dirigía a precisar la autoestima de los profesionales seleccionados con respecto a su nivel conocimientos y actualización con respecto a la preparación física de futbolistas y las vías para su desarrollo, proporcionó los resultados esperados, pues los siete profesionales proporcionaron respuestas satisfactoria, consideración que, nos pone en condiciones de señalar que los siete profesionales, antes tratados fueron seleccionados para actuar como expertos en la investigación programada. Seguidamente se expone el

coeficiente de competencia de los expertos, según el procesamiento realizado a la encuesta que se analiza.

Para la determinación del nivel de competencia de los expertos participantes en los talleres previstos, se asumió la fórmula que aparece a continuación.

Si $0.8 < K \leq 1.0$ competencia alta. Si $0.5 < K \leq 0.8$ competencia media. Si $K \leq 0.5$ competencia baja. (Zarshiosky 1989)

En la tabla que aparece seguidamente aparecen las características más significativas de los profesionales que optaron por el grado de experto.

<i>Grado de competencia de los profesionales que obtuvieron la categoría de expertos</i>							
<i>Expertos</i>	<i>Características</i>					<i>Coefficiente de competencia</i>	<i>Grado de competencia</i>
	<i>Años de Experiencia</i>	<i>Niveles de auto estima</i>					
		<i>Conocimientos</i>	<i>Actualización</i>	<i>Fuente</i>			
<i>1</i>	<i>10</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>0,85</i>	<i>Alto</i>	
<i>2</i>	<i>14</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>0,85</i>	<i>0,85</i>	<i>Alto</i>	
<i>3</i>	<i>12</i>	<i>0,9</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>Alto</i>	
<i>4</i>	<i>17</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>Alto</i>	
<i>5</i>	<i>15</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>0,85</i>	<i>Alto</i>	
<i>6</i>	<i>10</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>0,9</i>	<i>0,85</i>	<i>Alto</i>	
<i>7</i>	<i>10</i>	<i>0,9</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>Alto</i>	
<i>Media</i>	<i>12,6</i>	<i>0,86</i>	<i>0,86</i>	<i>0,86</i>	<i>0,86</i>	<i>Alto</i>	

Teniendo en cuenta criterio de Zarshiosky, asumido esta tesis los siete profesionales procesados tienen las condiciones para actuar como expertos en la tesis.

La encuesta dirigida a determinar las consideraciones de los estudiantes con respecto a la preparación de la condición física que reciben en el contexto de la práctica del fútbol, arrojó resultados que en gran medida avalan la tesis de trabajo asumida.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 1					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
5	15,6	20	62,5	7	11,66

Se hace muy importante resaltar que según respuesta dada por los 32 entrevistados, ellos no reciben clases teóricas en el contexto de la preparación, situación que les minimiza la posibilidad de profundizar en aquellos aspectos necesarios para el logro de una correcta sensibilidad con la materia objeto de aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 2			
SI	%	NO	%
		32	100

Consecuentemente con el resultado de la pregunta antes analizada, solamente cinco de los 32 encuestados lograron explicar correctamente la relación que se establece entre el desarrollo técnico, táctico y la formación física, proporcionándoseles la evaluación de regular a diez respuestas dadas por los educandos.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 3					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
5	15,6	10	31,2	17	53,12

Al demandar el criterio de los atletas, con respecto a los métodos utilizados por sus entrenadores en el desarrollo de los entrenamientos, estos respondieron que por lo general siempre hacen lo mismo, y que no pueden dar una respuesta al no saber sus nombres, siendo esta, una lógica consecuencia de la insipiente, por no decir nula preparación teórica que reciben los encuestados. Por lo que la evaluación fue de mal en general.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 4					
Siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
		24	75	6	25

La pregunta dirigida a precisar si el entrenador en el desarrollo de las clases, atiende las particularidades de cada uno de los atletas, el mayor porcentaje aparece en la calificación de algunas veces, es criterio de este autor que esa deficiencia tiende a incidir de manera negativa en la formación de los futbolistas.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 5					
Siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
		24	75	6	25

En los entrenamientos, el entrenador no explica detalladamente lo que los estudiantes deben hacer para que se cumplan los objetivos de la clase, siendo esta la causa, que provoca que los educandos, no se sensibilicen plenamente con los objetivos programados.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 6					
Siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
		3	9,37	27	84,37

Todos los atletas entrevistados tienen entre sus aspiraciones futuras integral equipos de primerísima calidad en representación de la provincia, así como participar como integrantes de equipos del fútbol profesional de nuestro país, señalando además seis de ellos, poder formar parte de la Selección Nacional.

Criterios evaluativos, encuesta aplicada a estudiantes. Pregunta No. 7					
Equipos					
Provinciales		Profesionales		Nacionales	
32	100	32	100	6	18,75

La encuesta aplicada a los entrenadores con el objetivo de valorar criterios.

Con respecto a las particularidades del modelo utilizado, para el desarrollo de la condición física de sus atletas, así como de las condiciones existentes para el logro de óptimos rendimientos, proporcionó los resultados que se tratan seguidamente.

Todos los entrenadores señalan utilizar el modelo de la Periodización Anual, para sustentar la dirección del proceso dirigido a desarrollar físicamente a los atletas.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 1</i>					
<i>ATR</i>	<i>%</i>	<i>PA</i>	<i>%</i>	<i>PE</i>	<i>%</i>
<i>1</i>	<i>20</i>	<i>4</i>	<i>80</i>		

La pregunta dirigida a determinar las premisas que tienen en cuenta los docentes para determinar el modelo a utilizar posibilitó a conocer que los entrenadores no logran concretar sus criterios al respecto, pues no se refieren al tiempo de duración del plan, al tipo de periodización requerida por el sistema de competencias, entre otros aspectos, por lo que la evaluación fue mal para todos.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 2</i>					
<i>Bien</i>	<i>%</i>	<i>Regular</i>	<i>%</i>	<i>Mal</i>	<i>%</i>
				<i>32</i>	<i>100</i>

Independientemente que uno de los entrenadores señala utilizar ATR en la preparación de sus atletas, los cinco se refieren a la estructura del modelo de la Periodización Anual, es decir.

- Periodo preparatorio, con sus dos etapas.
- Periodo competitivo.
- Período de tránsito.

Por lo que la evaluación recibida por los docentes, se comportó como aparece en la siguiente tabla.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 3</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
4	80			1	20

Al indagar sobre las condiciones que los entrenadores entrevistados tienen en cuenta para establecer la relación carga descanso en el transcurso del desarrollo de la condición física de los integrantes del equipo, los entrenadores se refieren sencillamente a lo programado en el macro ciclo, sin tenerse en cuenta otros indicadores, tales como el nivel de preparación física de cada uno de los atletas, los años de trabajo, así como el momento por donde transita el propio ciclo de preparación, todo lo cual, condicionó una mala evaluación a los cinco entrevistados.

3.3. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

El análisis de los resultados obtenidos condicionó las siguientes conclusiones.

1. El nivel de desarrollo de la condición física de los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, no alcanza las demandas que exige la práctica de ese deporte para la categoría en el mundo.
2. El modelo encargado de sustentar las estrategias metodológicas que se utilizan los entrenadores para el desarrollo de las condiciones físicas en los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, es el de la Periodización Anual, aunque uno de los entrevistados señaló un ATR, aspecto

que no reconocemos, pues, al demandárseles sus características señaló aquellas del modelo creado por Matvéev, es decir el de la Periodización anual.

3. El modelo diseñado consta de cuatro fases, las que se relacionan operativamente entre sí, dicho engendro científico, se sustentó en teoría y consideraciones metodológicas, expuesta por el PhD, Jesús Font Landa, en ocasión de la celebración de un seminario en la federación Deportiva de nuestra provincia.
4. Teniendo en cuenta el estudio y consecuente valoración de la bibliografía consultada, se puede aseverar que el desarrollo de la condición física incide positiva y determinadamente en la práctica del fútbol, por las condiciones en que se realiza la competición deportiva (partido).
5. La condición física en la práctica del futbol en los deportistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta, no logra satisfacer las necesidades de los jugadores, siendo las causas del bajo desarrollado alcanzado, las irregularidades percibidas en las encuestas aplicadas.

3.3.1. CONCLUSIONES GENERALES.

1. La elaboración de un modelo para sustentar el desarrollo de la condición física de futbolistas, debe fundamentarse a partir de las condiciones existentes en el contexto social en que se vaya a aplicar, así como por las características de los integrantes del equipo.
2. Todos los documentos de información revisados, aseveran que un óptimo desarrollo de la condición física del futbolista, condiciona un excelente rendimiento del jugador y que el nivel de desarrollo programado, debe responder en todos los casos a la actividad que desarrollará el atleta en el juego y desde luego la posición básica en que se desempeñará.

3.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.4.1. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.

Las conclusiones de la investigación encargada de sustentar el presente informe final, permite recomendar.

- 1) Buscar vías metodológicas que garantice la elevación del nivel de desarrollo de la condición física de los futbolistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.
- 2) Proporcionarle vías de superación profesional a los entrenadores estudiados, que garanticen la elevación de estos para planificar el proceso de entrenamiento deportivo, utilizando como modelo fundamental, tanto el propuesto en esta tesis como el de la priorización anual.
- 3) Continuar la línea investigativa desarrollada en esta tesis, mediante la aplicación de su contenido en los restantes equipos que se preparan para representar a la Liga Cantonal.
- 4) Aplicar el modelo confeccionado en el equipo fútbol de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

3.4.2 RECOMENDACIONES GENERALES.

- 1) Dotar a los entrenadores estudiados de herramientas metodológicas, que le permitan tener información, relacionada con las nuevas tendencias que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento moderno.

- 2) Crear un sistema de preparación metodológica que permita el intercambio entre entrenadores de diferentes deportes, de forma tal que sean analizadas sus experiencias.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1 ALTERNATIVA OBTENIDA.

Modelo para sustentar el sistema de entrenamiento físico de futbolistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

4.1.2 ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.

La alternativa derivada de la actividad investigativa desarrollada, además de aplicarse en la categoría objeto de estudios, puede ser aplicada en otras categorías, deportes y especialidades.

4.1.3 ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.

La alternativa se integra a partir de métodos, medios, formas organizativas y procedimientos metodológicos que emanan de los contenidos que canalizan principios y leyes encargados de sustentar la dirección pedagógica del entrenamiento deportivo moderno.

4.1.3.1 ANTECEDENTES.

Sobre los modelos encargados de sustentar las más disímiles estrategias utilizadas para elevar el nivel de desarrollo de la condición físicas de futbolistas y deportistas en general, profesionales de diferentes latitudes del mundo han proporcionado aportaciones de incalculable nivel científico metodológico, destacándose entre otros.

Lev Pablo Vich Matvéev, quien el año 1983, publicó el libro Titulado Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, en que se pone de manifiesto fehacientemente el papel que desempeña la preparación física en el desarrollo técnico-táctico del deportista.

También tenemos como antecedente las consideraciones científicas y metodológicas tratadas por el Dr.C. Font, en un seminario realizado en la Federación Deportiva de la Provincia Los Ríos, en el año 2016.

También se tiene como antecedente de esta tesis el artículo publicado en la revista EFDEPORTES en el año 2015, titulado “La preparación Física en la Formación de jugadores de deportes de equipo” autor Jesús Rivilla García.

Otro artículo adoptado como antecedente de la presente es el titulado Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el Torneo Colombiano Categoría Primera A, del autor OSCAR ANDRÉS CANO VELÁSQUEZ, año 2010.

4.1.3.2 JUSTIFICACIÓN.

La selección del tema abordado en esta tesis, surge como una necesidad, al no existir en la provincia Los Ríos, para la práctica del fútbol en la Liga Cantonal, un modelo que objetivamente lograra satisfacer las demandas de la práctica de ese deporte.

La investigación realizada proporciona varios aportes, entre los que se destacan por su significación, el diagnóstico del nivel de preparación metodológica que manifiestan los entrenadores estudiados, así como un modelo para sustentar la dirección pedagógica del desarrollo de la condición física de jóvenes futbolistas de la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

La alternativa derivada del trabajo científico desplegado puede beneficiar no sólo a los entrenadores objeto de estudios, pues puede servir además de guía metodológica a entrenadores de otras categorías de la provincia, así como a profesionales de otros deportes, pudiendo beneficiar por tanto a la práctica deportiva en la provincia de Los Ríos.

4.2 OBJETIVOS.

4.2.1 OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la elevación del nivel de preparación de los entrenadores para la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento deportivo, dirigido al desarrollo de la condición física de jóvenes deportistas.

4.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Proporcionar premisas que le permitan a los entrenadores una correcta planificación del entrenamiento físico de jóvenes futbolistas.
- Potenciar el nivel de rendimiento físico de futbolistas que transitan por las categorías menores de la Liga Cantonal.

4.3 ESTRUCTURA DEL MODELO PROPUESTA.

ESTRUCTURAS DEL MACRO CICLO																				
Bloques.	Preparación Básica					Preparación Mixta			Preparación Específica						Competitiva			4		
Sub bloques.	1		2			3			4		5		6		7			7		
Dirección.	AEROBIA					Combinada	ANAEROBIA						Combinada	Promedio						
	Moderada		Intensiva				Extensiva		Moderada		Intensiva									
Volumen de la carga de entrenamiento.	6		5			4			3		2		1		4			3,57		
Intensidad de la carga de entrenamiento.	2		3			4			5		6		7		4			4,42		
Ciclaje.	2 : 0		2 : 1			2 : 1			2 : 0		2 : 0		3 : 0		2 : 1					
Micro ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	
	B	B	B	B	C A	M	M	C A	I	I	C A	I	I	C	I	C	C	R		
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Días	90
Fecha.																				
Meses																				
CONTROL																			TOTALES	
Control pedagógico.					I			II												2
Control médico.	I				II			III							IV					4
Control psicológico.	I			II				III					IV							4
Competencias preparatorias.											x			x		x				3
Competencia fundamental.																		x		1

4.3.1 TÍTULO.

Guía de ejercicios para sustentar el sistema de entrenamiento la selección de fútbol categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Urdaneta.

Ejercicios.

Ejercicio 1: Empuje el trineo

Hacer este ejercicio puede resultar muy agotador, y esa es la idea. Empujar el trineo implica trabajar la resistencia muscular y la fuerza del tren inferior de tu cuerpo. Por consiguiente, al aumentar la energía y la resistencia, hace que mejore tu velocidad.



<http://athleticperformance.es/sprint-entrenamiento-empuje-trineo-pesado-la-mejora-la-produccion-fuerza-horizontal/>

Ejercicio 2: Tirón de trineo

Al tener un peso atado a la cintura, hará que proporciones más fuerza a los movimientos, lo que apoyará de forma positiva tu velocidad en carrera. Además, la resistencia añadida también aumenta la potencia de salida



<https://www.entrenamiento.com/wp-content/uploads/2017/04/velocidad-carrera-ejercicio-720x547.jpg>

Ejercicio 3: Carrera con saltos unilaterales

Inicia dando un paso hacia adelante con tu pierna derecha, mientras conduces la pierna izquierda hacia fuera y atrás en el aire. Mantén arriba la rodilla con tanta fuerza como sea posible mientras el brazo opuesto a la rodilla va por delante, igual que lo harías en un sprint. A medida que vuelves tu pierna derecha al piso, trata de alternar rápidamente con la otra pierna.



<https://www.entrenamiento.com/atletismo/velocidad/mejores-ejercicios-mejorar-velocidad-carrera/>

Ejercicio 4: Levantar y voltear un neumático

Coloca el neumático en el suelo, cuidando que el orificio del mismo quede hacia arriba. Colócate en posición de sentadilla profunda para que tus manos puedan agarrar por debajo el neumático mientras mantienes el pecho erguido. Procede a levantar poderosamente el neumático y trata de darle una vuelta de modo que aterrice de nuevo a la posición original.



<https://www.entrenamiento.com/wp-content/uploads/2017/04/ejercicios-carrera-mejorar-720x480.jpg>

Ejercicio 5: Skipping

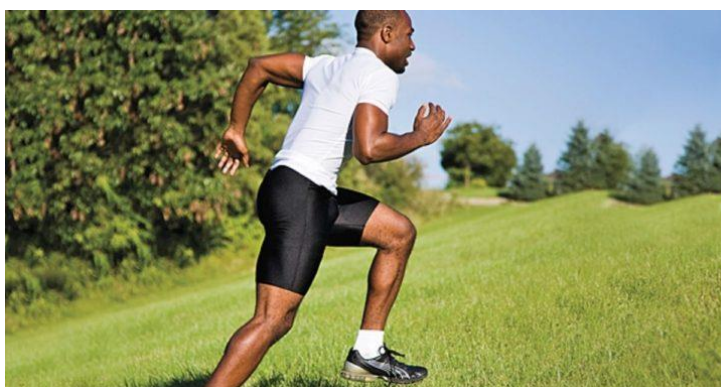
Lleva con fuerza tu pierna derecha al suelo mientras conduces tu rodilla opuesta hacia arriba en el aire. Al igual que en el sprint, tus piernas deberán seguir tus brazos, así que recuerda conducirlos con fuerza en el aire. También, para ir más rápido es importante enfocarse en la velocidad del pie mientras impulsas tu rodilla hacia adelante.



<http://www.sportlife.es/galerias/intensidad-piernas-primer-entrenamiento-workout-julio>

Ejercicio 6: Sprints en colinas

Ubica una colina con un grado manejable. Trata de que sea lo suficientemente empinada y larga para que se convierta en un reto; pero en la que seas capaz de mantener la velocidad. Procede a realizar el sprint hasta llegar a la parte superior. Camina hacia la posición original y repite.



<https://www.entrenamiento.com/wp-content/uploads/2017/04/ejercicios-sprint-velocidad-720x378.jpg>

Ejercicio 7: Sentadillas

con el paso del tiempo a lo largo de la temporada, más que la modificación o ampliación de la carga, lo que interesa es aumentar la velocidad de ejecución. Se trabaja con cargas entre el 120-200% del peso corporal para las semisentadillas, y entre el 100-180% para los cuartos de sentadilla.



<http://blogs.menshealth.es/maximo-rendimiento/10-motivos-por-los-que-deberias-hacer-sentadillas/>

Ejercicio 8: Saltar a la comba

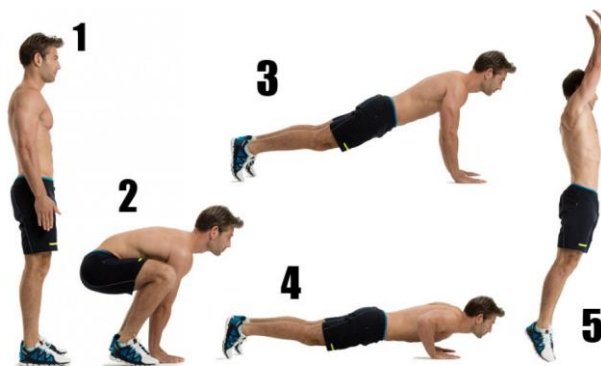
Es posible conseguir un entrenamiento de cuerpo completo con la comba, y si se usa de forma correcta, trabajarás el core, los hombros, las piernas y la espalda, y todo esto mientras mejoras tu resistencia muscular general.



<http://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/puesta-punto-comba-10-minutos>

Ejercicio 9: burpees

Los burpees son uno de los mejores movimientos que existen para trabajar todo el cuerpo. Puedes hacerlos a ritmo lento, haciendo 100 o más, o usarlos como un ejercicio de sprint. Recuerda que los estándares para el burpee son, pecho y muslos en el suelo, y un pequeño salto con las manos sobre la cabeza.



<http://www.menshealth.es/fitness/articulo/por-que-los-burpees-son-la-pesadilla-del-gym>

Ejercicio 10: Ir en bici

Recuerda estirar tus caderas y tus cuádriceps antes y después, pero como ejercicio general, ir en bici es una forma genial de aumentar tu resistencia muscular de forma gradual.



<http://www.labicicletaestatica.com/bicicleta-de-spinning-ejercicios-para-hacer-en-casa/>

Ejercicio 11: circuito

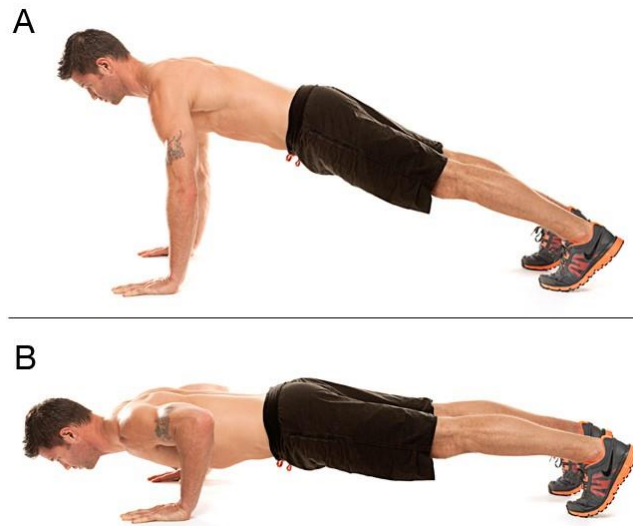
Buen sistema para mejorar la resistencia es realizar circuitos de ejercicios. Aunque es mejor que esto lo hagas cuando ya tengas una base mínima. Es decir, cuando hayas hecho lo de los puntos anteriores durante unas cuantas semanas. Con las actividades contenidas en este circuito trabajarás cardiovascularmente y, también, quemarás grasa. Puedes incluir flexiones, sentadillas, burpees y abdominales.



<https://static.saludenviable.com/wp-content/uploads/2017/10/resistenciamas5-750x375.jpg>

Ejercicio 12: Lagartijas

Este tipo de ejercicios es básico para fortalecer brazos y hombros e incrementar rápidamente masa muscular en esta área. Y si te gustan las carreras de obstáculos, estos ejercicios no pueden faltar en tus entrenamientos semanales.



<https://salvadornuñez.com/fitness/5-ejercicios-para-ver-cambios-rapidos-cuerpo/>

Ejercicio 13: Desplantes

Son excelentes ejercicios para tonificar y fortalecer cuádriceps y glúteos y son la mejor opción para unas piernas fuertes, mejorar tu zancada y reducir tiempos de carrera.



<http://www.sportlife.com.mx/el-ejercicio-que-todos-deberian-hacer-desplantes>

Ejercicio 14: Trabajo de pantorrilla

Con estos ejercicios fortaleces tus piernas al levantar levemente tu peso sobre los dedos de los pies de arriba hasta abajo. Puedes empezar con series de 40 o 50 repeticiones e ir incrementando paulatinamente.



<https://sportadictos.com/2016/06/ejercicios-para-fortalecer-las-pantorrillas>

Ejercicio 15: Salto de torsión

Comienza de pie, salta en un lugar y gira 90 grados para caer sin perder el equilibrio. Incrementa el grado dando una vuelta de 180 grados o 360 grados manteniendo el equilibrio al caer



<http://www.efdeportes.com/efd87/flop.htm>

Ejercicio 16: Ejercicios de barra

Una barra baja de equilibrio puede hacerse con una hilera de ladrillos o un tablón grueso entre dos ladrillos. Comienza a caminar hacia adelante y atrás a lo largo de la barra. Aumenta la exigencia al equilibrar una bolsa de frijoles en la cabeza mientras lo haces o agachándote para recoger objetos mientras caminas.



<http://www.onlinepersonaltrainer.es/entrenamiento/ejercicios-barra-de-dominadas/>

Ejercicio 17: Ejercicios de pies a talón

Camina con un pie enfrente del otro a lo largo de una línea marcada en el suelo o a lo largo de un tramo de cuerda. Mantén los pies en la posición del talón a la punta del pie, atrapa la pelota que un amigo te estará lanzando, o lánzala hacia una pared y atrápala. Doblar las rodillas puede ayudarte a mantener el equilibrio mientras atrapas la pelota. También trata de levantar un pie para estirarte y recoge objetos a un lado y luego vuelve a la posición de talón a la punta del pie.



<https://rubenlopezg.wordpress.com/page/17/>

Ejercicio 18: Correr en arena

Este ejercicio es ideal para la playa, y se hace idealmente descalzo (tenemos cuidado primero con los objetos que pueda haber en la arena). El ejercicio consiste en ir de 0 a 60 en sprint en una carrera breve, luego descansar treinta segundos y retomar la carrera. Cuando estemos libres de la resistencia de la arena, nuestra velocidad se habrá incrementado notoriamente.



<https://www.elancasti.com.ar/tendencias/2015/1/19/correr-arena-247931.html>

Ejercicio 19: salto de rana

Con este ejercicio podremos ganar fuerza y velocidad por igual. Consiste en ubicarnos en un sitio (sin nadie cerca a quien golpear ni nada cerca que nos golpee) y saltar sucesivamente llevándonos las rodillas al pecho. Durante un minuto o treinta segundos (dependiendo de la fatiga) deberemos medir cuántos saltos hacemos y procurar, después de un par de minutos de descanso, de incrementar el número registrado en uno o dos saltos por semana.



<http://recetasparaadelgazar.com/2014/04/mejora-el-ritmo-cardiaco-con-saltos-de-rana/saltos-de-rana-jpg/>

Ejercicio 20: Abdominales.

Un ejercicio clave para la velocidad y la destreza, así como la resistencia en una carrera. Existen muchos métodos de practicarlas correctamente, siempre atendiendo al cuidado del coxis que exige tener las piernas juntas en un ángulo de 90°. La cantidad mínima aconsejada para iniciar es de 60 abdominales en tres series de 20, pero ello puede adaptarse a las capacidades de cada quien; lo importante es ir aumentando el número de series semanalmente.



<https://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/18446358/Abdominales-En-2-Meses-Tu-Puedes.html>

Ejercicio 21: Arremetidas

De pie da un paso adelante con la pierna derecha. Dobla la pierna izquierda que va detrás hasta que la rodilla esté casi tocando con el suelo. Si te cuesta comenzar, empieza con la rodilla tocando ligeramente el suelo. Ponte de pie usando el pie derecho. Repite con la otra pierna



<https://image.redbull.com/rbcom/052/2018-01-03/29f47d53-2967-4bac-a16e-74c831a395a7/0012/0/0/1976/2964/1600/1/arremetidas-en-forma.jpg>

Ejercicio 22: Balanceos con una pesa rusa

Elige un peso con el que estés cómodo. Separa los pies con las rodillas un poco dobladas.

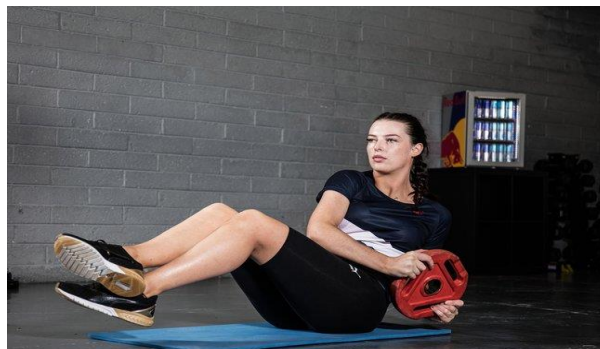
Agarra la pesa rusa con las dos manos entre las piernas y gírala hasta el pecho. Controla la caída y permite que se balancee entre tus piernas.



https://image.redbull.com/rbcom/010/2017-02-15/1331845071428_2/0010/1/1600/2000/1/balanceos-con-una-pesa-rusa.jpg

Ejercicio 23: russian twists

Siéntate en el suelo con los pies levantados. Gira el torso de lado a lado, apretando los abdominales al girar. No dejes caer los pies.



<https://image.redbull.com/rbcom/052/2017-01-12/2889b109-1133-40b4-9745-3e077af617e2/0012/0/0/0/5120/7680/1600/1/ashling-thompson-russian-twist.jpg>

Ejercicio 24: Salto de pelota

Para acondicionar estas, coloca una pelota o un cono en el suelo y posiciona al jugador junto a ella. Instruye a los jugadores a mantener los pies y las rodillas juntas mientras saltan por encima de la bola y aterrizan en el lado opuesto. Hazlos regresar rápidamente a la posición inicial. Los jugadores deben repetir esta actividad de 30 a 60 segundos.



<https://img-aws.ehowcdn.com/750x500/photos.demandstudios.com/getty/article/129/131/78291264.jpg>

Ejercicio 24: salto en cuncillillas

Para aumentar la potencia de piernas en un jugador de fútbol, ordena a los jugadores que adquieran una postura erguida con sus pies alineados bajo sus caderas. Dirige a los jugadores a doblar sus rodillas en posición de cuncillillas, llevar a sus brazos detrás de su cuerpo, y saltar inmediatamente hacia arriba y hacia adelante. Tan pronto como llegan, deben minimizar el contacto con el suelo y volver a saltar. Esto se puede llevar a cabo a lo ancho del campo de juego.



<https://img-aws.ehowcdn.com/750x500/photos.demandstudios.com/getty/article/97/32/78655867.jpg>

Ejercicio 24: planks

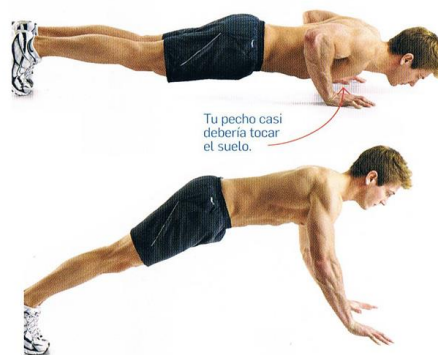
Este ejercicio consiste en mantener el cuerpo en la misma postura rígida, con ayuda de los antebrazos, realizar 3 series de 5 a 7 min en esa posición para obtener resultados óptimos.



https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwif5lLg_pbbAhWYwVkkHYbRBdgQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DOuFDY0fwlvk&psig=AOvVaw1bGBnKrNVJlCgkZVoV7TYX&ust=1526998467040917

Ejercicio 25: flexiones polimétricas

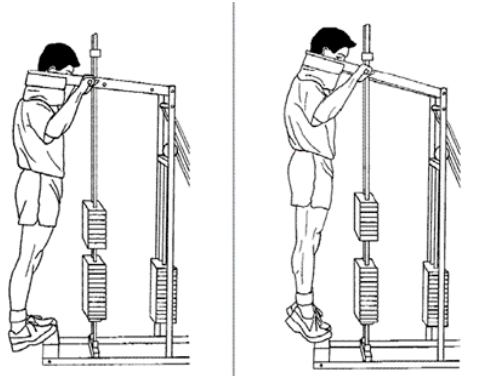
Este ejercicio consiste en una flexión de brazos de inicio, terminando con un mini impulso para proceder a elevarte unos centímetros y al caer repetir el ejercicio.



https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiv46Oj_5bbAhWct1kKHbBrC7cQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fgimnasioolympo.com%2Fejercicios%2Fpecho&psig=AOvVaw0geEH4LHih30mt9L3YFWtZ&ust=1526998609022880

Ejercicio 26: Gemelos en maquina

Este ejercicios se centra en la activación de los gemelos, la intensidad en la maquina dependerá de tu condición física en esa parte, gracias a esto tendras mas movilidad y potencia a la hora de iniciar un sprint.



<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjvgPaZgJfbAhULm1kKHZZMDocQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.musculador.com%2Fgemelos%2F&psig=AOvVaw0y6Y5KC69kItdKzd7H8ijR&ust=1526998859639958>

Ejercicio 27: Flexiones de piernas sentadas

Ajusta la máquina para adaptarla a tu altura y utiliza la almohadilla de apoyo para apoyar la espalda. Cógete a los agarradores y mantén las piernas rectas con los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Exhala y empieza a tirar de la palanca hacia tus muslos, es decir empujando hacia abajo a través de los tendones de la corva y mantén la contracción por un momento.



<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiS9bzhgpfbAhVEnFkKHxniAcIQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Ftumejorfisico.com%2Fejercicios-gimnasio%2Fejercicios-de-piernas%2Fcurl-femoral%2F&psig=AOvVaw3f-dT3fz3d6osy2584tGVT&ust=1526999551957151>

Ejercicio 28: mancuerna inclinada

Colócate de pie y sostén una mancuerna en cada mano. Luego pon las puntas de los pies sobre una superficie plana y elevada. Comienza a subir los talones lo más que puedas (sin lastimar). Desciende los talones a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones. Si deseas puedes hacer una variante, ejecutando el mismo ejercicio utilizando una barra.



<https://sportadictos.com/files/2016/02/Ejercicio-1.jpg>

Ejercicio 29: salto en caja alta

Párate sobre un escalón con los talones fuera del mismo. Después empuja el cuerpo hacia arriba y baja de manera lenta. Recuerda que debes bajar los talones al nivel de los pies.

Realiza 3 series con 15 repeticiones.



<https://sportadictos.com/files/2016/02/Ejercicio-2.jpg>

Ejercicio 30: prensa baja

Acuéstate en un aparato de prensa y pon las puntas de ambos pies sobre la plataforma. Los talones deben quedar por fuera del aparato. Eleva los talones lo más que puedas y regresa a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones



<https://sportadictos.com/files/2016/02/Ejercicio-3.jpg>

Ejercicio 31: Elevación de pantorrillas sentado

Este movimiento trabaja el músculo sóleo. Siéntate en la máquina con los dedos de los pies sobre la parte más baja de la plataforma y los talones suspendidos en el aire. La parte inferior de los muslos quedará bajo la palanca acolchada, con las manos apoyadas sobre la misma.



<https://es.wikihow.com/desarrollar-las-pantorrillas> - /Imagen:Get-Big-Calves-Step-1-Version-2.jpg

Ejercicio 32: elevación de pantorrillas de pie

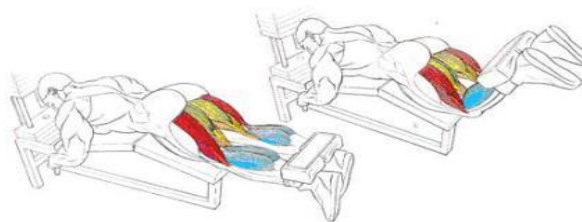
Puedes hacer este ejercicio con una máquina o una plataforma para hacer elevaciones de pantorrillas. Ponte de pie, bajo la máquina o con las bolas de los pies sobre la plataforma y los talones suspendidos a unos 8 cm (3 pulgadas) por debajo del borde. Elévate todo lo que puedas sobre las bolas de los pies y, cuando llegues a la máxima altura.



<https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fzeropan.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fcaif-raise.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fzeropan.tumblr.com%2Fpage%2F44&docid=HkZuJwh2aUkQXM&tbnid=I2qc5WPP7ZaE1M%3A&vet=10ahUKEwj30Yv4hZfbAhUOuFMKHczB6YQMwhJKBAwEA..i&w=408&h=272&client=firefox-b-ab&bih=642&biw=642&q=elevacion%20de%20pantorrilas%20de%20pie&ved=0ahUKEwj30Yv4hZfbAhUOuFMKHczB6YQMwhJKBAwEA&iact=mr&uact=8>

Ejercicio 33: Ejercicio de control

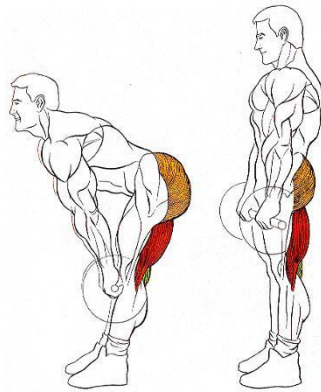
Acuéstate sobre la máquina y agarra las manijas, si la máquina cuenta con ellas. Tus rodillas deben estar al final de la almohadilla. Usando tAcuéstate sobre la máquina y agarra las manijas, si la máquina cuenta con ellas. Tus rodillas deben estar al final de la almohadilla. Usando tus muslos, dobla el peso de tu rodilla hacia tus glúteos. Lleva el peso lo más cerca posible de tus glúteos. Lentamente regresa tus piernas a la posición inicial.



https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwizn-7Ah5fbAhWPmKkKHf_IC3UQJRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fcultualcuerpo.wordpress.com%2F2012%2F03%2F25%2Fcurl-de-piernatumbado%2F&psig=AOvVaw116W8VjqDyoricZrKjKkaG&ust=1527000743082032

Ejercicio 34: peso muerto con pierna recta

Párate derecho sosteniendo una barra con un agarre ancho como el largo de tus hombros. Puedes agarrar la barra con ambas manos desde la parte superior, o puedes agarrar la barra con una mano en la parte superior y una mano debajo. Manteniendo las piernas y espalda lo más rectas posible, inclínate hacia adelante por la cintura hasta que tu espalda quede paralela al piso.



<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiwsbSUIjfbAhWCwFkKHXFgB0IQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fgimnasioluisep.blogspot.com%2F2013%2F01%2Fpeso-muerto-rumano.html&psig=AOvVaw2qVa6k5WUiwNRtDaG8s4Dt&ust=1527001000987865>

Ejercicio 35: TRX sprinter start

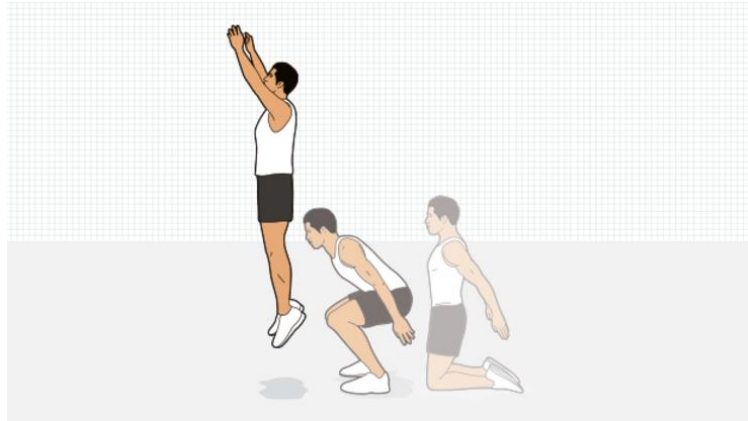
Para hacer este ejercicio necesitarás contar con los estribos TRX. Estos accesorios son especiales para realizar este tipo de ejercicio debido a su gran resistencia. Deberás colocarlos en una columna resistente y comenzar con los dos pies juntos, alternando una pierna hacia adelante y otra hacia atrás para poder ejercitarte. También puedes hacerlo llevando las rodillas hacia el pecho de manera alterna.



<http://www.coachmag.co.uk/exercises/full-body-workouts/2204/ultimate-trx-workout/page/0/1>

Ejercicio 35: knee- spring into jump

El ejercicio consiste en una mera aceleración que termina con un salto explosivo y luego de eso, repartir el ejercicio.



https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjilMvgipfbAhXMwVkkHQBPEAQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.fourfourtwo.com%2Fus%2Fperformance%2Ftraining%2Fboost-your-body-out-power-all-comers&psig=AOvVaw1pssA8vYejQ5W-_TorAIOn&ust=1527001325315425

4.4 RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

Mediante la aplicación del resultado científico obtenido, se espera impactar en el nivel de preparación de los entrenadores estudiados, en lo referente a la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento físico de jóvenes futbolistas, que transitan por la Liga Cantonal y de esta manera contribuir a la elevación del rendimiento deportivo de estos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alejandro, D. (2011). Capacidad Aeróbica. *ef deportes*, 2.
- Aliza, D. (2015). *El ritmo cardiaco o pulso*.
- Alvare, C. V. (2016). Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre condición física saludable en hipertensos . *scielo*, 1-12.
- C, L. M. (2011). *Preparación Física Básica*.
- Cruz., C. M. (2009). *Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia*.
- Cumilla, A. G. (2015). Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación física. *scielo*, 1-17.
- Diaz, S. (22 de julio de 2017). *musculaciontotal*. Obtenido de musculaciontotal:
<https://www.musculaciontotal.com/principios-de-entrenamiento/intensidad-del-entrenamiento/>
- Enrique, R. (2007). *Capacidades físicas*.
- Font, J. (2012). ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FORTALECER LAS BASES BIOPEDAGÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO. *EfDeportes*, 5.
- GARCÍA, L. J. (2002). "PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL PERIODO PREPARATORIO EN LA ETAPA GENERAL POR MEDIO DEL SISTEMA DE CAPACIDADES MOTRICES EN FUTBOLISTAS DE LA SEGUNDA Y TERCERA ETAPA POR MEDIO DEL DEPORTE ESCOLAR.
- García, L. J. (2002). *LANIFICACION Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA*.
- García-Orea, G. P. (2013). *INTENSIDAD (DE ENTRENAMIENTO)*.
- Larumbe, A. L. (2014). Control y evaluación de la carga de entrenamiento para la preparación física de jóvenes futbolistas profesionales. *dialnet*, 1-1.
- Lidueñez, P. (2013). *DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL*.
- Martínez-Baena, A. (2016). Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *scielo*, 1-1.
- MONDRAGÓN-BARRERA1, M. A. (2013). Condición física y capacidad funcional en el paciente críticamente enfermo: efectos de las modalidades cinéticas. *scielo*, 1-14.
- Montero, L. d. (2003). *MANUAL DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. Madrid.
- Muñoz-Arribas, A. (2013). Obesidad sarcopénica y condición física en octogenarios; proyecto multicéntrico EXERNET. *scielo*, 1-1.
- Muros, J. J. (2016). Relación entre condición física, actividad física y diferentes parámetros antropométricos en escolares de Santiago. *scielo*, 1-1.

- Niedziocha, L. (10 de mayo de 2017). *muyfitness*. Obtenido de muyfitness: https://muyfitness.com/ejercicios-intensidad-relativa-info_13109/
- Palomino-Devia, C. (2017). Composición corporal y condición física de escolares colombianos de educación secundaria y media de Ibagué. *scielo*, 1-8.
- Prieto, J. (2012). *Intensidad y volumen de entrenamiento*.
- QAH. (21 de septiembre de 2014). *queaprendemoshoy*. Obtenido de queaprendemoshoy: <http://queaprendemoshoy.com/condicion-fisica-y-salud/>
- Quisintuña, L. V. (2013). *EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LA ALTURA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO CATEGORÍA SUB 16 DEL CLUB MUSHUC RUNA CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato.
- Quisintuña, V. (2013). *El entrenamiento en la altura y su impacto en el rendimiento físico de la categoría sub 16 del Club Mushuc Runa cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato: Ambato.
- Roman, P. Á. (2016). Prácticas de alimentación, actividad física y condición física de niños preescolares españoles. Influencia de variables sociodemográficas. *scielo*, 1-1.
- Rosa-Guillamón, A. (2016). Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *scielo*, 1-6.
- Secchi, J. D. (2014). Condición física y riesgo cardiovascular futuro en niños y adolescentes argentinos: una introducción de la batería ALPHA. *scielo*, 1-1.
- Torres-Luque, G. (2011). *PARÁMETROS RELACIONADOS CON LA PREPARACIÓN FÍSICA*.
- Vallejo, C. (2002). *Desarrollo de la Condición Física y sus Efectos sobre el Rendimiento Físico y la Composición Corporal de Niños Futbolistas*.
- Villa, C. (2011). CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS. 10.
- Wilches-Luna, E. C. (2016). Perfiles de riesgo cardiovascular y condición física en docentes y empleados no docentes de una facultad de salud. *scielo*, 1-14.

ANEXOS

ANEXO No. 1

ENCUESTA No. 1

OBJETIVO.

Seleccionar profesionales para ser procesados con vista a su participación de profesionales con condiciones para optar por el grado de experto.

CONTENIDO.

1. Nombre y apellidos. _____

2. Años de experiencia como profesional en la práctica deportiva en cualquiera de sus manifestaciones. _____

3. Especialidad en que presta sus servicios profesionales.

4. Resultados obtenidos en eventos científicos.

5. Reconocimientos recibidos por la actividad investigativa desplegada.

6. Publicación de artículos científicos.

ANEXO No. 2

ENCUESTA APLICADA A ASPIRANTE AL GRADO DE EXPERTOS.

OBJETIVO.

Precisar la autoestima de los profesionales seleccionados con respecto a su nivel conocimientos, actualización con respecto a la preparación física de futbolistas y las vías para su desarrollo.

CONTENIDO.

1. Marque con una X el nivel de conocimientos que usted estima poseer sobre la preparación de la condición física de futbolistas y sus vías para su desarrollo.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Marque con una X el nivel de actualización que, según su opinión, tiene el conocimiento declarado.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Marque con una X el nivel de calidad y factibilidad que usted le proporciona a las fuentes donde adquirió y actualizó sus conocimientos declarados.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO No. 3

ENCUESTA NO. 3

ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES.

OBJETIVO.

Determinar las consideraciones de los estudiantes con respecto a la preparación d la condición física que reciben en el contexto de la práctica del fútbol.

CONTENIDO.

1. ¿Qué opinas de la preparación física que recibes por parte de su entrenador de fútbol?

Fundamente su respuesta.

2. ¿En el contexto de la preparación, recibes clases teóricas vinculadas con el papel que desempeña la preparación física, en su formación futbolística?

3. Explique brevemente la relación que se establece entre el desarrollo técnico, táctico y la formación física.

4. De los métodos utilizados por su entrenador, en el desarrollo de las clases, exponga su criterio.

5. ¿El entrenador en el desarrollo de las clases, atiende las particularidades de cada uno de los atletas?

Si () No ().

6. ¿En los entrenamientos, el entrenador explica que usted debe hacer para que se cumplan los objetivos de la clase?

Si () No ().

7. ¿Qué piensas lograr mediante la práctica del fútbol?

ANEXO No. 4

ENCUESTA APLICADA A ENTRENADORES.

OBJETIVO.

Valor criterios de los entrenadores, con respeto a las particularidades del modelo utilizado, para el desarrollo de la condición física de sus atletas, así como de las condiciones existentes para el logro de óptimos rendimientos.

CONTENIDO.

1. Nombre el modelo que usted escogió para sustentar la preparación física de sus atletas.

2. ¿A partir de que premisas usted eligió el modelo antes señalado?

3. ¿Cómo se estructura el modelo escogido? Nombre sus partes.

4. ¿Qué condiciones o requerimientos tiene usted en cuenta para establecer la relación carga descanso en el transcurso del desarrollo de la condición física de los integrantes del equipo?

5. ¿Qué proporción usted establece entre los elementos de la condición física y los dirigidos a satisfacer las demandas del desarrollo técnico-tácticos de sus atletas?

Fundamente su selección.

(1:1) - (2:1) – (3:1) – (4:1).

6. ¿En un ciclo de entrenamiento de una duración de seis meses, qué tiempo usted le proporciona al desarrollo de la preparación física, general y específica?

7. ¿Qué consideraciones usted tiene en cuenta para determinar el tiempo de duración de la etapa de preparación física específica?

8. ¿Qué principios sustentan el modelo que usted escogió para sustentar la preparación de sus atletas?

9. ¿Cómo usted establece la relación entre el volumen y la intensidad en el desarrollo del macro ciclo? Fundamente su respuesta.

10. ¿La Liga Cantonal le proporciona las condiciones materiales que realmente satisface las demandas de la preparación de sus atletas? Fundamente su respuesta.

ANEXO No. 5

ENCUESTA No. 5

ENCUESTA APLICADA A EXPERTOS.

OBJETIVOS.

Precisar la evaluación proporcionada por los expertos al modelo propuesto

CONTENIDO.

Evalué numéricamente, cada una de las interrogantes que aparecen a continuación, tenga en cuenta que uno es el menor valor y cinco representa la máxima evaluación.

1. Objetivo que persigue el modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

2. Contenido del modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

3. Relación entre el objetivo y el contenido del modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

4. Estructura del modelo, atendiendo a sus componentes.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

5. Organización metodológica del modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

6. Sistema de evaluación confeccionado para el modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

7. Indicaciones metodológicas para la aplicación del modelo.

Criterio evaluativo				
5	4	3	2	1

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 4</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				5	100

Al preguntarle a los entrenadores la proporción que establecen entre los elementos de la condición física y los dirigidos a satisfacer las demandas del desarrollo técnico-tácticos de sus atletas, todos marcaron la proporción (1: 1), siendo este un gran error, si partimos que en la edad de los jugadores estudiados, hay que proporcionarle un mayor porcentaje del volumen de trabajo dirigido a la formación técnica y táctica.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 5</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				32	100

Con respecto al tiempo que se le dedica a la preparación en ciclo de seis meses, las respuestas fueron las que aparecen a continuación.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 6</i>						
Entrenador	Indicadores, dados en meses					
	General			Especial		
	1	2	3	1	2	3

1		x		x		
2	x				x	
3		x				X
4	x				x	
5	x				x	
Total	3	2		1	3	1
%	60	6,6		20	60	20

La pregunta encaminada a precisar las consideraciones que tienen los entrevistados para determinar el tiempo de duración de la etapa de preparación física específica, arrojó resultados que develan las grandes insuficiencias que rodean la práctica del fútbol en la categoría seleccionada, ya que obvian regularidades básicas de la planificación del proceso de entrenamiento deportivo, tales como las particularidades de los atletas, el nivel de entrenamiento de estos y el tiempo de duración del macro ciclo.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 7</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				32	100

Ninguno de los entrenadores logró concretar los principios que rodean o sustentan el modelo utilizado como base metodológica de la preparación de sus atletas, este resultado, por la importancia que tienen los principios como guías del proceso, la respuesta de los entrenadores es realmente preocupante.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 8</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				32	100

Al demandarle a los entrenadores cómo establecen la relación entre el volumen y la intensidad en el desarrollo del macro ciclo, en honor a la verdad, ninguna de las respuestas logró satisfacer nuestras expectativas, pues se refirieron a consideraciones, no vinculadas con las particularidades de los diferentes meso ciclos que integran la macro estructura, fundamentada por Matvéev.

<i>Encuesta aplicada a entrenadores. Pregunta No. 9</i>					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				32	100

Todos los entrenadores coincidieron en afirmar que la federación no les proporciona todas aquellas condiciones que necesitan para darle cumplimiento a los objetivos programados para el ciclo de entrenamiento.-

La encuesta elaborada y aplicada para precisar la evaluación proporcionada por los expertos al modelo propuesto proporcionó los resultados que aparecen a continuación.

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 1</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>				<i>x</i>	
<i>2</i>					<i>X</i>
<i>3</i>					<i>X</i>
<i>4</i>					<i>X</i>
<i>5</i>					<i>X</i>
<i>6</i>					<i>X</i>
<i>7</i>					<i>X</i>
<i>Total</i>				<i>1</i>	<i>6</i>
<i>%</i>				<i>14,28</i>	<i>85,71</i>

Nótese que seis de los siete expertos consideran que el objetivo de la encuesta merece la máxima evaluación.

La pregunta número de las realizadas a los expertos proporcionó resultados que fehacientemente avalan la calidad del modelo objeto de evaluación, como se observa el 100 % coincidieron en evaluar con cinco puntos el contenido del modelo.

Representando el resultado analizado un aspecto muy importante, el que deben considerado como índice de la aceptación de goza el resultado científico logrado en el colectivo de expertos.

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 2</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>					<i>x</i>
<i>2</i>					<i>x</i>
<i>3</i>					<i>x</i>
<i>4</i>					<i>x</i>
<i>5</i>					<i>x</i>
<i>6</i>					<i>x</i>
<i>7</i>					<i>x</i>
<i>Total</i>					<i>7</i>
<i>%</i>					<i>100</i>

Al igual que el elemento anterior la relación que manifiesta el modelo entre su objetivo y el contenido, fue evaluada de cinco puntos, por la totalidad de los entrevistados

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 3</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>					<i>x</i>
<i>2</i>					<i>x</i>
<i>3</i>					<i>x</i>
<i>4</i>					<i>x</i>
<i>5</i>					<i>x</i>
<i>6</i>					<i>x</i>

7					x
<i>Total</i>					7
%					100

La estructura del modelo fue considerada como excelente por los profesionales encargados de su evaluación.

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 4</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>					x
<i>2</i>					x
<i>3</i>					x
<i>4</i>					x
<i>5</i>					x
<i>6</i>					x
<i>7</i>					x
<i>Total</i>					7
%					100

La organización metodológica del modelo fue evaluada de excelente, al igual que sus estructuras, consideración esta que demuestra una vinculación directa entre los componentes básicos de la obra científica presentada.

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 5</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>				x	x
<i>2</i>					x
<i>3</i>					x

4					x
5					x
6					x
7					x
<i>Total</i>					7
<i>%</i>					100

El sistema de evaluación propuesta en modelo fue valorado con la calificación de cinco puntos, por la totalidad de los encuestados, es importante significar que este aspecto representa la vía utilizada para retroalimentar al docente, luego de la aplicación del modelo.

<i>Encuesta aplicada a los expertos. Pregunta No. 6</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1</i>					x
<i>2</i>					x
<i>3</i>					x
<i>4</i>					x
<i>5</i>					x
<i>6</i>					x
<i>7</i>					x
<i>Total</i>					7
<i>%</i>					100

Las indicaciones metodológicas, guía central para la utilización del modelo al igual que los elementos antes expuestos, fueron evaluada de cinco puntos, representando un elemento que unido a los demás demuestran la aceptación de que disfruta el modelo entre los expertos consultado.

A continuación, se exhibe una tabla resumen, del criterio de los expertos.

<i>Cuadro resumen</i>					
<i>Expertos</i>	<i>Criterio evaluativo</i>				
	<i>Muy adecuado</i>	<i>Bastante adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Poco adecuado</i>	<i>Inadecuado</i>
<i>1</i>		<i>x</i>			
<i>2</i>	<i>x</i>				
<i>3</i>	<i>x</i>				
<i>4</i>	<i>x</i>				
<i>5</i>	<i>x</i>				
<i>6</i>	<i>x</i>				
<i>7</i>	<i>x</i>				
<i>Total</i>	<i>6</i>	<i>1</i>			
<i>%</i>	<i>85,71</i>	<i>14,29</i>			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
SIONES DE TRABAJO TUTORIAL
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO



Babahoyo, 13 de septiembre, 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. Se hizo una investigación preliminar de campo. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. Se ubicó y planteó el problema general 	f. Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. Msc. Marco Fuentes León

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 18 de septiembre, 2017

ESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos. 	f. Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	f. Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. Msc. Marco Fuentes León

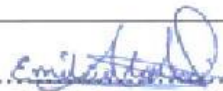

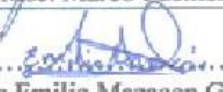



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FÍSICA





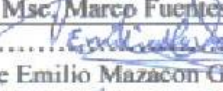

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 27 de septiembre, 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se respondió al problema en forma de hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis. 	f. ...  Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. ...  Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis 	f. ...  Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. ...  Msc. Marco Fuentes León

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 02 de octubre, 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística 	<ol style="list-style-type: none"> Se hizo una revisión de la investigación descriptiva. 	f. ...  Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. ...  Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se hicieron los cuadros para la recolección de datos. 	<ol style="list-style-type: none"> Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas 	f. ...  Jose Emilio Mazacon Guanoluiza f. ...  Msc. Marco Fuentes León

Nota. - Los resultados y las actividades a realizar, son realizados por el tutor del trabajo de grado, en base a las temáticas que se han abordado en las sesiones de trabajo. Estos cuadros son solo un ejemplo de cómo debería organizarse la agenda tutorial, que debe presentarse una vez concluido el trabajo de investigación en el nivel correspondiente.


 Msc. Marco Fuentes León

ANEXOS



ANEXOS



ANEXOS



ANEXOS





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Babahoyo 11 de septiembre, 2017

Abg, Leonidas Villamar Paredes
PRESIDENTE DE LA LIGA CANTONAL DE URDANETA
En su despacho.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted para solicitarle en calidad de egreso de la escuela de Cultura Física, me conceda el permiso para realizar la investigación del Informe Final del Proyecto de Investigación versado en el tema **“FACTORES DE DESARROLLO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE FUTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE URDANETA EN EL PERIODO 2017”**.

Segura de contar con una respuesta favorable, le anticipo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima.

Atentamente.

Jose Emilio Mazacon Guanoluiza
Estudiante



Autorizado para trabajo