



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
EXTENSIÓN QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TRABAJO DE GRADO

TEMA

INCIDENCIA DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RÍOS.

TUTOR:

Msc. Marcos Fuente León

LECTOR:

Ing. Wilson Briones Caicedo

AUTOR:

ZAMBRANO LOOR DARWIN ALFREDO

Quevedo - Los Ríos - Ecuador

DEDICATORIA

A Dios y a toda mi familia, en especial a mis Padres y a mi querida esposa por su apoyo permanente, en los momentos más difíciles tanto en el campo laboral como en el estudiantil y en el ámbito sentimental, ellos han contribuido de manera significativa para poder alcanzar el éxito y culminar mis estudios universitarios y cumplir con mi sueño que es ser un profesional del deporte.

DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

AGRADECIMIENTO

Los triunfos en la vida se consiguen a base de sacrificio personales, pero sin la dirección de Dios y el invaluable apoyo de los seres queridos y amigos, no se pueden cristalizar las metas propuestas, por esto agradezco de corazón:

A la Universidad Técnica De Babahoyo fuente de enseñanza que nos acogió para brindarnos conocimientos y entregarnos a la sociedad como Profesionales al servicio de la comunidad.

A nuestros Profesores, por cultivar en nosotros el conocimiento para nuestro desarrollo profesional.

A Mis Padres, hermanos, Esposas, mis hijos, y a todos nuestros compañeros y amigos, que de una u otra forma se involucraron y se constituyeron en nuestro equipo de apoyo para poder realizar esta meta de ser Profesional.

ZAMBRANO LOOR DARWIN ALFREDO



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

CERTIFICACIÓN DE AUTORIA

Yo **DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR** portador de la cedula de ciudadanía No 092104143-0 egresado de la especialidad de la Licenciatura en Cultura Física, declaro que soy autor exclusivo de la presente investigación que tiene como título: Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, provincia de Los Ríos. Y que es original, auténtica y personal. Todos los efectos académicos y legales que se desprenden de la presente investigación serán de mi exclusiva responsabilidad.

DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR.
C.C. 092104143-0.



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

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Dr. Rafael Falconi Montalván MSc. Rector de
la Universidad Técnica de Babahoyo
Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo hacer entrega de la Cesión de Derecho de Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención del Título de Tercer nivel, cuyo tema es Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos.

Y que corresponde a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO.

Quevedo - 2015

DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR.

C.C. 092104143-0



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

APROBACIÓN DE LA TUTOR DEL TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de tutor del proyecto de tesis presentado por **DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR**, para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Cultura Física, cuyo tema es: Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos, durante el año 2015.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe.

Quevedo- 2015



MSC MARCO FUENTES LEON DOCENTE
FCJSE



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

APROBACIÓN DEL LECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de lector del trabajo de grado presentado por **DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR**, para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Cultura Física, cuyo tema es: Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos, durante el año 2015.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe.

Quevedo- 2015

ING. WILSON BRIONES CAICEDO

DOCENTE FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

TRIBUNAL DE APROBACIÓN DE SUSTENTACIÓN.

OTORGA EL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

LA CALIFICACIÓN DE 9

EQUIVALENTE A (Nueve)

MSC. SALOME SANCHEZ
DELEGADO DEL DECANO

MSC. GUSTAVO DEFAZ
DELEGADO DEL SUBDECANO

MSC. MELBA TRIANA
DELEGADO H CONSEJO DIRECTIVO

AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA

RESUMEN

Esta investigación se titula Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo. Para la realización de la investigación, se propuso como objetivo determinar la incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, durante el año 2015.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos: analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico y el hipotético deductivo, observación, test pedagógico: los que permitieron realizar la revisión de las diferentes fuentes documentales, gráficas e impresas acerca de los aspectos metodológicos para el desarrollo de la rapidez para posteriormente elaborar las conclusiones y diseñar la propuesta mediante cursos de superación para erradicar las deficiencias metodológicas que presentan los entrenadores de fútbol, que afectan directamente el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo durante el año 2015. Para el procesamiento estadístico de la información se utilizó el cálculo porcentual (%) y la media aritmética (X) lo que permitieron procesar los resultados obtenidos, y arribar a la conclusión de que la metodología que utilizan los entrenadores incidió negativamente en el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12 que fueron objeto de investigación.

Palabras claves

Rapidez, metodología, entrenadores, fútbol.

ABSTRACT

Incidence of this research methodology used by soccer coaches in the development of fast athletes in "The category sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo", during 2015.: To achieve entitled research, set a target, determine the incidence of the methodology used by soccer coaches in the development of fast athletes in "The category sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo", during 2015.

Which allowed for the review of several documentaries, graphics and printed sources about: synthetic, inductive - deductive, historical and hypothetical deductive logic, observation, teaching analytical test: For the development of this research the following methods were used methodological development of speed to draw conclusions and then design the proposal by improvement courses to eradicate the methodological deficiencies in football coaches, which directly affect the development of the speed of the athletes in "The category sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo", during 2015.

For statistical information processing calculating the percentage (%) and the arithmetic mean (X), which allowed the results process, and arrive at the conclusion that the methodology used by coaches negative impact on development was used speed of athletes from the category sub 12 were investigated.

Keywords

Speed, methodology, coaches, football

ÍNDICE

Contenido	Pag.
CARATULA	
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
CERTIFICACIÓN DE AUTORIA	iv
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	v
APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADO	vi
APROBACIÓN DEL LECTOR DEL TRABAJO DE GRADO	vii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR	Error! Bookmark not defined.
TRIBUNAL DE APROBACIÓN DE SUSTENTACIÓN.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INDICE DE CUADROS	xiv
INDICE DE ANEXOS	xiv
INTRODUCCION	1
TEMA	3
CAPITULO UNO	4
1. Marco contextual.	4
2. Situación Problemática.	6
3. Formulación del problema	7
3.1 Problema general o básico	7
3.2 Sub problemas o problemas derivados	7
4. Delimitación de la investigación.....	8

5. Objetivos.	8
5.1 Objetivo general	8
5.2 Objetivos específicos	9
6. Justificación de la investigación	9
CAPITULO DOS	11
7. MARCO TEÓRICO O MARCO REFERENCIAL	11
7.1 Alternativas teóricas asumidas	11
7. 2.- Marco referencial.	22
7.3. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS TEÓRICO O CONCEPTUAL	26
8. HIPÓTESIS	30
8.1 Hipótesis General.	30
8.2 Hipótesis Particulares.	30
8.3. Sistema de variables.	31
CAPITULO TRES	33
10. METODOLOGÍAS	33
10.1 Tipo de investigación	33
10.2 Diseño de investigación	33
10.3 Población y muestra	34
10.3.1 Tipo de muestro	34

10.3.2 Métodos de investigación	35
10.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
10.5 Cronogramas de actividades	39
CAPITULO CUATRO.....	40
11. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	40
11.1 Análisis de los resultados del pre test aplicado a los sujetos que fueron investigados.	40
11.2 Verificación de hipótesis	47
11.3 CONCLUSIONES.	49
11.4 RECOMENDACIONES	50
CAPÍTULO CINCO	51
PROPUESTA.....	51
12.1 Tema:	51
12.2 Introducción	51
12.3 Justificación	52
12.4 Objetivos	52
12.4.1 Objetivo general de la propuesta	52
12.4.2 Objetivos específicos de la propuesta	52
12.5 Ubicación sectorial y física	53
12.6 Factibilidad	54

12.7 Descripción de la propuesta	54
12.7.2. Recursos, análisis financiero	55
12.8. RESULTADOS DE LA APLICACION.....	56
13. BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS	59
.....	59
ANEXO N° 1	60
ANEXO N° 2	61
ANEXO N° 3	63

INDICE DE CUADROS

CONTENIDO	PAG.
CUESTIONARIO DE PREGUNTAS A LOS DOCENTES	
CUADRO N° 1	31
CUADRO N° 2	37
CUADRO N° 3	38
CUADRO N° 4	39
CUADRO N° 5	40
CUADRO N° 6	41
CUADRO N° 7	42
CUADRO N° 8	43
CUADRO N° 9	44
CUADRO N° 10	45
CUADRO N° 11	46

INDICE DE ANEXOS

CONTENIDO	PAG.
ANEXO N° 1 MATRIZ DE INTERRELACION	61
ANEXO N° 2 MATRIZ DE INTERRELACION	62
ANEXO N° 3 GUÍA	63

INTRODUCCION

El fútbol es un deporte que depende del desarrollo de las cualidades físicas, debido a las altas exigencias del juego, donde se producen varias acciones que requieren de determinado esfuerzo físico, donde predominan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de fuerza, resistencia y rapidez. Es por ello que los entrenadores de este deporte, le dedican gran parte del tiempo de entrenamiento al trabajo de estas capacidades, que conjuntamente con la correcta ejecución de la técnica de los movimientos básicos de este deporte contribuyen entre otros factores a la obtención de determinados resultados competitivos en esta etapa del fútbol formativo.

Es por ello que en los primeros años de la práctica de este deporte la tarea principal, del entrenamiento está dirigida al desarrollo de las capacidades físicas y la enseñanza de los elementos básicos del fútbol, que en etapas superiores se va perfeccionando hasta alcanzar la maestría deportiva, que se materializa con la inclusión de los futbolista en los equipos profesionales. El fútbol es un deporte que se caracteriza, por las altas exigencias del desarrollo de la rapidez, debido a que la mayoría de las acciones ofensivas y defensivas que desarrollan durante el juego tienen como propósito sorprender al adversario, para que no puede reaccionar para contrarrestar las mismas.

Los desplazamientos con y sin balón, tanto a la ofensiva como a la defensiva exigen un alto grado de desarrollo de la rapidez, del futbolista contemporáneo, por lo que la concepción de que el fútbol era un deporte de resistencia a quedado en el olvido, se ha demostrado científicamente, que el éxito del mayor porcentaje de acciones que se desarrollan en un

partido de fútbol, están vinculadas directamente con el desarrollo de la rapidez.

Es por ello que el autor decidió realizar esta investigación que tiene como título: Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos, durante el año 2015.

Esta investigación está estructurada en cuatro capítulos, de la siguiente forma:

Primer capítulo: se hace referencia a la problemática que conllevó a realizar la investigación, la que parte del análisis de los datos obtenidos de un estudio exploratorio que se realizó mediante la aplicación de un pre test con el objetivo de analizar el nivel de desarrollo de la rapidez de los futbolista que fueron objeto de investigación.

Segundo capítulo: se hace un análisis sobre las experiencias investigativas relacionadas con el tema y sobre los aspectos teóricos de la metodología para el desarrollo de la rapidez.

Tercer capítulo: se hace un análisis metodológico del tipo de investigación, la población y la muestra seleccionada, los métodos y las técnicas que fueron utilizadas para el procesamiento de la información y el análisis de los datos obtenidos en los indicadores de las variables para dar solución a la problemática que me llevó a la realización de esta investigación.

Cuarto capítulo: se hace un análisis e interpretación de los resultados de los indicadores de las variables dependiente e independiente que fueron controladas durante el desarrollo de la investigación, lo que permitió la verificación de las hipótesis y arribar a las conclusiones y recomendaciones.

TEMA

INCIDENCIA DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RIOS.

CAPITULO UNO

1. Marco contextual.

Contexto internacional

El fútbol es uno de los deportes más populares, debido a que se practica en la mayoría de los países de los cinco continentes, entre los países que han obtenidos mayores logros en este deporte podemos mencionar a: Brasil, Argentina, Uruguay, Paraguay, Holanda, Suecia y Alemania, Francia, España, Inglaterra, Italia. En los últimos años se ha visto un predominio de los países europeos en los campeonatos mundiales de este deporte que se desarrollan cada cuatro años, los que se caracterizan por un alto grado de desarrollo de la preparación física, lo que se evidencia en su constitución física, que son jugadores altos, fuertes y rápidos que les facilita realizar el juego aéreo.

Esto ha conllevado a que la mayoría de los entrenadores del mundo prioricen dentro de los programas de entrenamiento de los futbolistas el desarrollo de las capacidades físicas, sin restar importancia al resto de las preparaciones que están relacionadas con el rendimiento en este deporte.

Contexto nacional

El fútbol es un deporte que a pesar de gozar de gran popularidad, en nuestro país, y de formar parte de la Cultura nacional, aún no ha logrado los resultados que se esperan en campeonatos mundiales y

juegos olímpicos, al no poder ubicarse entre los primeros países del ranking mundial; Aunque si existen individualidades de algunos jugadores que se han destacado en Ligas profesionales extranjeras como Antonio Valencia, Felipe Caicedo, Enner Valencia, Jefferson Montero y el desaparecido Cristian Benítez entre otros, que han puesto en alto el nombre de nuestro país en el área internacional.

Se conoce por parte de estudios realizados, que la provincia del país que más aporta jugadores a la selección nacional de fútbol lo constituye la provincia de Esmeralda, donde estos jugadores se caracterizan con su constitución física fuerte y el desarrollo de las capacidades físicas, que le permiten mantener determinado rendimiento físico en el juego.

Contexto provincial

El desarrollo obtenido por el fútbol en la provincia de los Ríos lo podemos catalogar de discreto, si tenemos en cuenta que un solo equipo de la liga profesional, ha logrado pasar a la primera división como es el caso del Deportivo Quevedo, no sucediendo así con los dos equipos restantes, que llevan años en la segunda división y nunca han escalado al grupo selecto del fútbol ecuatoriano. Estos resultados están dados debido a que en la mayoría de los cantones de la Provincia, de donde se forman los futbolistas que un futuro integraran las filas de estos conjuntos, no se trabaja adecuadamente en la parte formativa en cuanto al desarrollo de las capacidades física y la preparación técnica, que son los objetivos esenciales de esta etapa que tiene que ver con el desarrollo

del futbolista hasta llegar a la maestría deportiva que se consolida en el fútbol profesional.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa formativa y las dificultades presentadas por los futbolistas de la categoría sub 12 de, es que el autor decidió realizar esta investigación que tiene como título "Incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos."

2. Situación Problemática.

Durante los últimos años, el autor ha podido apreciar que los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Cantonal Deportiva de Quevedo, han presentado dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas como es la rapidez, lo que los limita en su accionar técnico- táctico ofensivo y defensivo durante el desarrollo del juego, lo que incide negativamente en el rendimiento deportivo de los mismos, esto se ha evidenciado en los resultados obtenidos por estos atletas en los campeonatos provinciales de esta categoría, donde siempre han ocupado los últimos lugares dentro de los 13 cantones que conforman la Provincia de Los Ríos.

Lo que se ha convertido en una preocupación por parte de la dirección de La Liga Deportiva Cantonal de este territorio riosense, en buscar las causas que están incidiendo en los resultados negativos manifestados por los futbolistas de esta categoría en cuanto al desarrollo de la rapidez.

Ante esta situación el autor de esta investigación, conjuntamente con los directivos de esta institución deportiva de Quevedo, se dieron a la tarea de coordinar acciones conjunta con el fin de dar solución a esta problemática.

Partiendo del análisis de la situación problemita antes mencionada el autor se dio a la tarea de realizar un estudio exploratorio, mediante el diseño y aplicación de un test pedagógico, con el objetivo de analizar el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub 12 que fueron objeto de investigación.

Al analizar los resultados obtenidos en el pre test se pudo comprobar que los futbolistas que fueron investigados presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez, lo que limita el rendimiento deportivo de los mismos en las competencias provinciales de esta categoría.

3. Formulación del problema

3.1 Problema general o básico

¿Cómo incide la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría 12 de La Liga deportiva Cantonal de Quevedo provincia de los Ríos?

3.2 Sub problemas o problemas derivados

- ¿Cuál es la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol de la liga deportiva cantonal de Quevedo para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?
- ¿Cuáles son los ejercicios que utilizan los entrenadores de fútbol para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?

4. Delimitación de la investigación

Delimitación espacial

Liga deportiva Cantonal de Quevedo

.Delimitación temporal

Esta investigación se desarrolló en el año 2015

Unidades de información

Futbolista de la categoría sub 12

5. Objetivos.

5.1. Objetivo general

Determinar la incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.

5.2 Objetivos específicos

- Identificar la metodología que utilizan los entrenadores de la liga deportiva cantonal de Quevedo para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.
- Desarrollar un plan de entrenamiento que impliquen ejercicios para mejorar la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12.
- Determinar el nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.

6. Justificación de la investigación

La importancia que tiene esta investigación radica en que contribuirá a elevar los conocimientos sobre el desarrollo de la rapidez de los entrenadores de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, lo que, contribuirá al perfeccionamiento de la preparación física de los futbolista de la categoría sub 12 que fueron objeto de investigación.

Al mejorar el nivel de desarrollo de la preparación física, los futbolista de esta categoría que fueron objeto de investigación, se desplazarán en un menor tiempo en las acciones técnico- tácticas ofensivas y defensivas

durante los diferentes partidos en que participen, lo que contribuirá al mejoramiento del rendimiento deportivo en las competiciones provinciales de esta categoría .

Lo que se evidenciara con un incremento de la efectividad en el rendimiento ofensivo y defensivo del equipo y con esto aumentaran las posibilidades de obtener la victoria desde el punto de vista competitivo de los futbolista que fueron objeto de investigación.

Los beneficiarios directos de los resultados de esta investigación serán los futbolistas y entrenadores de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

CAPITULO DOS

7. MARCO TEÓRICO O MARCO REFERENCIAL

7.1 Alternativas teóricas asumidas

Metodología del entrenamiento deportivo.

La metodología de la investigación supone la sistematización, es decir, la organización de los pasos a través de los cuales se ejecutará una investigación científica. No es posible concebir la idea de “investigación” sin pensar de manera casi automática en la serie de pasos que debemos cumplir para otorgar seriedad, veracidad y científicidad a dicha investigación.

Según González, D. M. P., Mons, L. O., citado por, Vázquez, L. Á. G., & Fis, A. P. (2014). Se realizó una determinación de necesidades de superación, para conocer las carencias y potencialidades en la preparación teórica metodológica en los entrenadores de fútbol y Educación Física de los centros inclusivos, para la dirección de la clase con escolares con limitación físico motora, incluidos en la enseñanza primaria.

Jones, P., Bampouras, T., & Marrin, K. (2013). “La velocidad de cambio de dirección (CODS) es un atributo importante para muchos deportes y se cree que está influenciada por una variedad de factores físicos”.

Tipos de metodologías

Según ROCA, A. (2008) "La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo", selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías:

1. Pluridisciplinar: se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y psicológica y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado.
2. Integrada: se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnico tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica.

Metodología integrada. Características.

- Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica. Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades psicológicas, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.
- El entrenamiento integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los

músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento.

- Supone un tipo de estímulos más motivantes para el futbolista pues lo que realmente encuentra interesante es la práctica de su disciplina.
- Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.
- Requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden.
- Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra.

López, L. (2014). La presente investigación se refiere a los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los Entrenadores de Fútbol de la liga deportiva cantonal Quevedo de la Provincia de los ríos, la propuesta es realizar un guía Didáctica de métodos de entrenamiento para el desarrollo de la Preparación Física (rapidez) en el Fútbol, La modalidad de la investigación es un proyecto factible el mismo que se lo realizara en el año 2015. Más aún a sabiendas de que nuestros deportistas no obtienen la necesaria guía; y el desconocimiento de métodos que reina en los entrenadores. Quienes a más de caer en un empirismo casi total llegan a utilizar formas de enseñanza inadecuadas con el fin de conseguir triunfos inmediatos, sin pensar el futuro de los deportistas. Es por cuanto se hace necesaria la elaboración de los talleres de capacitación que ayude a efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje, con fundamentos básicos y adecuados para que el deportista, pueda

desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus aptitudes, habilidades y capacidades físicas dentro del campo de juego.

Jiménez Ortiz, J. B., Zambrano, B., & Rogelio, L. M. C. (2015). El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de descubrir los distintos métodos de entrenamiento y su incidencia en la preparación física que aplican los entrenadores de fútbol de la liga deportiva cantonal Quevedo, para lo cual se aplicó instrumentos que recogen información relevante para la comprobación de la hipótesis y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, la misma que permite a las autoridades, docentes y estudiantes reflexionen en el porqué de esta investigación y la factibilidad de la propuesta, este trabajo se considera significativo al evaluar los fundamentos técnicos del fútbol que utilizan los docentes en el desarrollo de las destrezas motrices con la finalidad de mejorar los movimientos corporales, además convertir a sus estudiantes en personas saludables y crecer a nivel intelectual, pues con el entrenamiento del fútbol se adquiere habilidades estratégicas con las que llega a la resolución rápida de problemas, pero primordialmente mejora sus movimientos físicos y la expresión corporal, además los docentes encargados de la enseñanza podrán contar con instrumentos de evaluación para utilizarlos convenientemente en el proceso educativo.

Métodos y Medios para el mejoramiento de la rapidez.

Según Issurin, V. (2012) “Los métodos del entrenamiento son de vital importancia para la teoría y la práctica del entrenamiento. A pesar de la

enorme variedad de combinaciones de ejercicios posibles.”(p.13) Los métodos de entrenamiento disponibles se clasifican en:

Método de Repetición:

Describe esfuerzos con intervalos de descanso lo suficientemente largos como para tener una recuperación completa (o casi completa), y ese método permite a los deportistas realizar entrenamientos que requieren una mayor intensidad. Por consiguiente es adecuado para la simulación de diferentes tipos de pruebas y competiciones. Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.

Método del juego didáctico:

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

José Vera Rivera (2013) Sostiene que:

“En el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas a través del juego y del desarrollo constante de la planificación del entrenamiento deportivo a través de direcciones teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas establecidas por Forteza, A (1997), en su libro “Alta metodología del entrenamiento deportivo”, donde realiza un estudio profundizado de las diferentes formas de planificar el proceso de entrenamiento. Teniendo en cuenta estas orientaciones y las características del entrenamiento del fútbol como el objetivo planteado, se elaboró un plan de entrenamiento a través de modelos de meso ciclos, micro ciclos y sesiones de

entrenamiento. La capacidad de coordinación no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa y especialmente en la iniciación deportiva, debido a que permite vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas”(p. 324)

Método de la Competencia:

Utiliza métodos tradicionales en los que el factor principal de carga es el propio juego competitivo, en el cual se podrá variar mucho las reglas de ciertas competiciones. Los mini juegos y los ejercicios en los que se utilizan actividades de juego son muy conocidos en casi todos los deportes para jóvenes y adultos. Evidentemente el nivel de la carga de estos entrenamientos puede variar enormemente y tiene muchos menos elementos predeterminados. De todos modos, el nivel de la carga se puede regular eficazmente usando condiciones específicas de tareas motrices y el juego mismo.

Ariel González (2007) señala que: “Las pocas posibilidades de mejorar la velocidad de reacción determinan que esta sea entrenada generalmente de forma combinada, ya sea con la técnica del movimiento específico o con la fuerza. La reacción motora, para su estudio y sistematización, se divide en reacciones motoras simples y complejas” (p.65). Melo, L., Moreno, H., & Aguirre, H. (2012). Con el objetivo de identificar los métodos de entrenamiento en las capacidades físicas de la rapidez, que fueron empleados por los entrenadores de fútbol con sus deportistas de la liga deportiva cantonal Quevedo, en función de características como: nivel educativo, experiencia deportiva.

Fundamentos teóricos de la rapidez.

Señala Ortiz Cervera (1991) Y Fournier (1989), la definen físicamente como la capacidad de realizar una determinada actividad en el mínimo de tiempo.

Otros autores como Takaha (1992). López (1982), Fournier (1989), Grosser (1988), Wood (1986), Pérez (1984), Belloti (1983), Álvarez y Durán (1985), señalan que la rapidez es la capacidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Clasificación de rapidez

Weineck (1988) propone la siguiente clasificación de la rapidez:

a) Rapidez de aceleración.

Es la capacidad que tiene el individuo de alcanzar la máxima velocidad.

b) Rapidez de lanzada.

Es la rapidez máxima alcanzada por el atleta.

c) Resistencia a la rapidez.

Es la capacidad muscular de mantener durante una carrera la máxima velocidad, durante el mayor tiempo posible.

Factores que influyen en el desarrollo de la rapidez.

López, M. (1995) cita cuatro tipos de factores:

Hereditarios, Evolutivos y de Aprendizaje (Sexo, Talento - aptitud, calidad técnica, constitución, edad).

Sensoriales - Cognoscitivos (concentración, recepción, asimilación, anticipación, voluntad, regulación, control, motivación).

Neuronales (reclutamiento y frecuencia de unidades motoras, velocidad conductora de estímulos, inervación refleja).

Tendo - musculares (Elasticidad muscular y tendinosa, tipos de fibra, sección transversal, velocidad de contracción muscular, temperatura muscular, vías energéticas, extensibilidad - elongación).

Principios del entrenamiento de rapidez.

Para aumentar los rendimientos de velocidad es esencial el perfeccionamiento de la función del sistema nervioso, o sea, el mejoramiento de la capacidad de coordinación.

Algunos entrenadores de la Federación Española de Atletismo (1983) proponen los siguientes principios para el entrenamiento de la rapidez. Para mejorar la rapidez se deben realizar los ejercicios a máxima velocidad.

Antes de pensar en la mejora de la rapidez, el atleta debe concentrarse en la técnica del movimiento utilizando una velocidad media de ejecución. El tiempo de ejecución de un ejercicio utilizado para el entrenamiento de la rapidez debe ser corto.

El intervalo de descanso entre repeticiones debe ser amplio para proveer una adecuada recuperación.

Principales rasgos que caracterizan a las direcciones del entrenamiento de la rapidez.

Rapidez de reacción.

- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular.
- Su tiempo de duración es menor a 3 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para reaccionar ante estímulos externos en la menor brevedad posible.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras con cambios de dirección.

Rapidez de traslación.

- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatin fosfato.
- Su tiempo de duración es 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. -El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras de máxima velocidad.

Resistencia a la rapidez de reacción.

- Utiliza como substrato energético predominante el glucógeno muscular.
- Su tiempo de duración es de 10 - 30 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para resistir con cierta rapidez de reacción a constantes cambios de dirección.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 3 - 5 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser superior a los 5 minutos.
- Producen concentraciones elevadas de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas con cambios de dirección constante.

Otros autores como Takaha (1992), López (1982), Fournier (1989), Grosser (1988), Wood (1986), Pérez (1984), Belloti (1983), Álvarez y Durán (1985), señalan que la rapidez es la capacidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Clasificación de rapidez

Weineck (1988) propone la siguiente clasificación de la rapidez:

a) Rapidez de aceleración.

Es la capacidad que tiene el individuo de alcanzar, , la máxima velocidad.

b) Rapidez de lanzada.

Es la rapidez máxima alcanzada por el atleta.

c) Resistencia a la rapidez.

Es la capacidad muscular de mantener durante una carrera la máxima velocidad, durante el mayor tiempo posible.

Factores que influyen en el desarrollo de la rapidez.

López, M. (1995) cita cuatro tipos de factores:

Hereditarios, Evolutivos y de Aprendizaje (Sexo, Talento - aptitud, calidad técnica, constitución, edad).

Sensoriales - Cognoscitivos (concentración, recepción, asimilación, anticipación, voluntad, regulación, control, motivación).

Neuronales (reclutamiento y frecuencia de unidades motoras, velocidad conductora de estímulos, inervación refleja).

Tendo - musculares (Elasticidad muscular y tendinosa, tipos de fibra, sección transversal, velocidad de contracción muscular, temperatura muscular, vías energéticas, extensibilidad - elongación).

Principios del entrenamiento de rapidez.

-Para aumentar los rendimientos de velocidad es esencial el perfeccionamiento de la función del sistema nervioso, o sea, el mejoramiento de la capacidad de coordinación.

-Algunos entrenadores de la Federación Española de Atletismo (1983) proponen los siguientes principios para el entrenamiento de la rapidez - Para mejorar la rapidez se deben realizar los ejercicios a máxima velocidad.

-Antes de pensar en la mejora de la rapidez, el atleta debe concentrarse en la técnica del movimiento utilizando una velocidad media de ejecución.

-El tiempo de ejecución de un ejercicio utilizado para el entrenamiento de la rapidez debe ser corto.

-El intervalo de descanso entre repeticiones debe ser amplio para proveer una adecuada recuperación.

7.2.- Marco referencial.

Thelen (1983) citado por Sánchez Bañuelos. F. (2003) plantean que en la sociedad y su contexto:

“Los profesionales que realizan labores de enseñanza en el entrenamiento deportivo, tienen la posibilidad de analizar el desarrollo motor desde una perspectiva social en la que los sujetos relacionan sus características físicas y su capacidad de movimiento con las exigencias de las tareas motrices que tienen que realizar, de forma que desde este enfoque se abandona la idea de que el desarrollo está ajustado a un patrón lineal en una evolución de series temporales en las que se producen fases o etapas bien diferenciadas, sino que más bien se distribuyen en períodos de estabilidad precedidos y proseguidos por periodos de inestabilidad dependientes de factores críticos en la interacción continua entorno- sujeto” (p.50)

Enfadaque, Elena (2007) señala que: “a medida que los niños se hacen mayores, la toma de decisiones cobra mayor importancia en la práctica deportiva. En los deportes de equipo deben seleccionarse respuestas de

un gran repertorio, y el entrenador debe trabajar la toma de decisiones y la iniciativa en los niños. (p. 170)

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural

De la relación entre estos dos términos se puede decir que el juego, como práctica es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos.

Fundamentos técnicos del fútbol infantil Verkoshansky

, Y. (2002) Menciona:

La técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición. Maestría técnico- deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición, viene garantizado primordialmente por dos factores: la mejora del nivel de preparación física especial o, en otras palabras, del potencial motor del deportista; su habilidad para organizar sus movimientos en el esfuerzo de competición de modo que se realice su creciente potencial motor del modo más pleno posible (p. 121)

Galeano, (2001) citado por Dávila, M. (2012) señala: “No se trata para educar para el deporte, debemos educar a través de él. Buscar no un niño para cada deporte, sino un deporte para cada niño, que practique más allá de la propia escuela, no por la obligación de aprenderlo, si no por el placer de jugarlo.”(p.33) Galeano explica con un ejemplo lo posible

que puede ser el deporte educativo tal es el caso de que el árbitro no solo saca la tarjeta amarilla, que advierte, y la tarjeta roja, que castiga, sino también la tarjeta verde, que premia al jugador que ayuda a un adversario caído, al que pide disculpas cuando golpea y al que reconoce una falta cometida.

Víllora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009).citan; “En este artículo se presenta un amplio análisis de la bibliografía sobre la conceptualización del término Iniciación Deportiva, dando una nueva visión del concepto de iniciación deportiva bajo tres perspectivas. En primer lugar, respecto al tipo de metodología, se aborda el giro que está sufriendo este concepto del producto al proceso, debido a la corriente de Enseñanza Comprensiva del Deporte. En segundo lugar, el concepto de iniciación deportiva ha evolucionado en cuanto al número de deportes que abarca, puesto que tradicionalmente se abordaba la enseñanza de un solo deporte y actualmente se tiende a enseñar varios deportes de una misma categoría al mismo tiempo. En tercer lugar, el ámbito deportivo donde se realiza, destacando los ámbitos recreativosalud, educativo-formativo y competitivo-alto rendimiento. Finalmente, concluimos que conviven dos corrientes al relacionar las tres perspectivas, una más tradicional, que sigue centrando la Iniciación Deportiva en el producto, enfoca su enseñanza centrada en una sola especialidad y orientada en cierta forma al rendimiento, y una segunda corriente que de forma más abierta se orienta al proceso, a planteamientos horizontales y con fines más educativos o recreativos”.

Alcívar, V., Vanessa, M., & Vera Rodríguez, F. R. (2013). Citan que; “El deporte es imprescindible, para la salud y el rendimiento deportivo, el deporte hace fuertes no solo físicamente, también moralmente”. Hace

controlar también el carácter, Y desarrolla la voluntad. El Deporte educa los músculos, cultiva el carácter, desarrolla la inteligencia, hace ciudadanos más saludables y más preparados y útiles a la sociedad en la que vive.

Metodología del Entrenamiento de la Velocidad

La Velocidad.

La velocidad es otra de las cualidades físicas predominantes en cualquier actividad deportiva. Un individuo sin esa capacidad en mayor o menor grado, es torpe en sus movimientos y poco efectivo en sus acciones, el concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo necesario para cubrir una determinada distancia” no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad, nos referimos a ella.

Zapata, O. y Aquino, F. (2007) en relación a la velocidad, consideran que: “Es la capacidad para realizar un movimiento lo más rápidamente posible dentro de una determinada unidad de tiempo, sobre la base de la movilidad del sistema nervioso y del aparato muscular.”(p.376) La velocidad en la teoría del entrenamiento contemporáneo, define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.

Es preciso tener en cuenta que la capacidad de rapidez en sus formas simples de manifestación, se encuentra establecida por dos factores: por la operatividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente la composición de la acción motriz. El primer factor

se encuentra genéticamente determinado y es poco susceptible de ser mejorado significativamente. El segundo factor, en cambio, se presta para el mejoramiento mediante el entrenamiento y constituye la mayor reserva en el desarrollo de las formas simples de rapidez.

LEIVA, Jaime. (2010) en su obra: Selección y Orientación de Talentos Deportivos, sobre la velocidad señala:

“Por capacidad de velocidad en el deportista se entiende al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar la acción motora en la menor cantidad de tiempo posible. Se diferencian formas simples y complejas en las manifestaciones de velocidad. Las formas simples se manifiestan en un tiempo latente de las reacciones motoras sencillas y complejas, en la velocidad de ejecución de cada movimiento ante una resistencia externa poco significativa de la frecuencia de movimientos”
(p.89)

7.3. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS TEÓRICO O CONCEPTUAL

Medellín, 3 (2), Julio- Oct. 1981 Por Gildardo Pérez Marín la metodología del entrenamiento de la rapidez para cada deporte, depende del grado de la influencia de la fuerza y de la resistencia, pero especialmente de la técnica deportiva. Para las subdivisiones de la rapidez (debido a la independencia), se necesitan también métodos independientes.

Martín cita; métodos para el entrenamiento de la rapidez máxima de movimientos y de la capacidad de aceleración. Esto no es obligatorio,

dado que la capacidad de aceleración y la máxima están estrechamente relacionadas:

- El de la reacción repetida.

- El método de las partes.

- El método sensorial.

El método de las "reacciones repetidas lo más rápido posible", es en general, lo más corriente: a una señal súbita o ante una modificación del medio, se reacciona de acuerdo a la competencia. La repetición frecuente, especialmente en los principiantes, lleva a un mejoramiento producto del entrenamiento, ante todo a una estabilización de la capacidad de reacción. Dado que es difícil un mayor mejoramiento, este método debe complementarse por medio del método analítico o por medio del método de las partes. En la forma analítica, se entrenan separadamente las primeras reacciones motrices y la acción compleja.

Según Platonov (2001), una de las variables que mayor incidencia que se tiene en la preparación de los deportistas son los métodos de entrenamiento empleados en los procesos de preparación, mediante, los cuales, se logra la asimilación de conocimientos, de habilidades y de hábitos, desarrollando, a su vez, cualidades necesarias para obtener máximos logros. Así mismo, García et al. (1996) describen el método, como un procedimiento sistemático y planificado dirigido a la interacción deportista-entrenador, utilizando medios de trabajo y dosificación, con el propósito de alcanzar los más altos logros deportivos.

Métodos y Medios para el mejoramiento de la Velocidad

Cita Issurin, V. (2012) “Los métodos del entrenamiento son de vital importancia para la teoría y la práctica del entrenamiento. A pesar de la enorme variedad de combinaciones de ejercicios posibles.”(p.13)

Los métodos de entrenamiento disponibles se clasifican en:

Método de Repetición: describe esfuerzos con intervalos de descanso lo suficientemente largos como para tener una recuperación completa (o casi completa), y ese método permite a los deportistas realizar entrenamientos que requieren una mayor intensidad. Por consiguiente es adecuado para la simulación de diferentes tipos de pruebas y competiciones. Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.

Método del juego didáctico: El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural. Blázquez, D. (2012) De la relación entre estos dos términos tan importantes (juego y deporte), y que son objeto de estudio se puede decir que: “El juego, es el resorte que posee el niños para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento, independientemente de estímulos externos” (p.45)

Según Taborda J y Nieto L (2005):

“El desarrollo de la rapidez en el niño. Toda acción física del hombre, cualquiera de sus manifestaciones motrices, están medidas por

exigencias relacionadas con su capacidad física, con su coordinación y con las solicitudes de estas desde el punto de vista morfo funcional, cognitivo y socio-afectivo, en el caso de la rapidez, toda habilidad motora, todos los patrones de movimiento, toda acción voluntaria e involuntaria del hombre está caracterizada, por una determinada.

Es preciso tener en cuenta que la capacidad de rapidez en sus formas simples de manifestación, se encuentra establecida por dos factores: por la operatividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente la composición de la acción motriz. El primer factor se encuentra genéticamente determinado y es poco susceptible de ser mejorado significativamente. El segundo factor, en cambio, se presta para el mejoramiento mediante el entrenamiento y constituye la mayor reserva en el desarrollo de las formas simples de rapidez.

Según Bauer, (1990): La velocidad del futbolista representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas: velocidad de realización, velocidad de anticipación, velocidad de decisión, velocidad de reacción, velocidad de movimientos cíclicos y a cíclicos, velocidad de aceleración y velocidad gestual. Otros autores citan: Grosser, Starischka y Zimmermann (Principios del entrenamiento deportivo): La velocidad en el deporte es la capacidad de reaccionar con toda la rapidez posible ante un estímulo o señal. Benedek y Palfai, (1980): citan; La velocidad del futbolista es una capacidad múltiple. Platonov: Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

El juego en la iniciación deportiva.

Blázquez, D. (2012) dice:

Proponer elementos para la elaboración de un programa de iniciación a los deportes de equipo supone intentar fijar unos puntos de referencia, niveles o etapas que den una dirección y un sentido a las intervenciones pedagógicas, Supone también proponer un contenido, situaciones pedagógicas que permitan facilitar el paso de una etapa a otra (p.41)

8. HIPÓTESIS

8.1 Hipótesis General.

La adecuada aplicación de la metodología de los entrenadores de fútbol , contribuyen en el desarrollo de la rapidez en la etapa de aprendizaje, la ambientación, La coordinación en los deportistas de la categoría sub 12 de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los ríos.

8.2 Hipótesis Particulares.

- Con la actualización de una metodología adecuada se potenciara el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la sub 12.
- Si los entrenadores de fútbol utilizan ejercicios adecuados se desarrollara la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.
- El nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas dependerá de la planificación acertada que utilicen de los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12.

8.3. Sistema de variables.

Cuadro 1

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable independiente</p> <p>Conocimientos metodológicos</p>	<p>Constituyen los métodos, procedimientos que utiliza el entrenador de fútbol al aplicar las cargas físicas externas, mediante los ejercicios físicos, para el desarrollo de la rapidez.</p>	<p>Lugar que ocupan</p> <p>Ritmo de ejecución</p> <p>Tiempo de recuperación</p> <p>Métodos</p> <p>Cantidad de ejercicios</p>	<p>Encuestas</p>

<p>Variable dependiente</p> <p>Desarrollo de la rapidez</p>	<p>Es el resultado del rendimiento físico expresado en el tiempo de desplazamiento que realiza un jugador para desarrollar una acción técnico- táctica en un espacio determinado del terreno de fútbol durante el juego</p>	<p>Carreras de 30 metros planos</p>	<p>Test pedagógico y mediciones</p>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------

Elaborado por; DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

8.3.1 Definición de variables

8.3.1.1 Variable independiente:

Conocimientos metodológicos.

8.3.1.2 Variable dependiente:

Desarrollo de la rapidez.

CAPITULO TRES

10. METODOLOGÍAS

10.1 Tipo de investigación

Exploratoria

Es exploratoria porque se realizó un estudio mediante la aplicación de un pre test para determinar el nivel de desarrollo de la rapidez de los futbolistas que fueron objeto de investigación.

Aplicación

Es de aplicación porque estuvo encaminada a Determinar la incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas que fueron investigados.

10.2 Diseño de investigación

Campo

Es una investigación de campo, porque la información fue recogida en el lugar donde acontecieron los hechos o sea en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

No experimental

El diseño de la investigación es no experimental, por lo que los resultados obtenidos en la misma fueron presentados tal y como se obtuvieron, es decir no hubo manipulación de las variable independiente, los datos fueron analizados basados en la aplicación del test pedagógico a los futbolista de la categoría sub 12 con el objetivo de determinar el nivel de desarrollo de la rapidez y el nivel de los conocimientos metodológicos de los entrenadores que fueron evaluados mediante la aplicación de una encuesta, lo que permitió establecer la relación existente entre la variable dependiente e independiente, para posteriormente analizar los resultados obtenidos en la investigación.

10.3 Población y muestra

10.3.1 Tipo de muestro

El tipo de muestreo es no probabilístico, debido a que el procedimiento de selección se hizo de forma intencional a partir del criterio del investigador de seleccionar al futbolista que presentaron dificultades en el pre test en el desarrollo de la rapidez.

La población que se seleccionó para el desarrollo de esta investigación lo constituyen los 20 futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, que presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez.

La muestra seleccionada coincide con el 100% de la población o sea los 30 futbolistas de la categoría sub 12, que presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez.

10.3.2 Métodos de investigación

Para el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos:

Del nivel cualitativo: analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico: los que posibilitaron la revisión de las diferentes fuentes documentales, sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez, para poder elaborar las conclusiones acerca de la solución científica del problema que fue objeto de estudio.

Del nivel cuantitativo: encuestas, y test pedagógicos; los que permitieron poder determinar la incidencia de los conocimientos metodológicos de los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

10.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la obtención y recolección de la información de los indicadores de las variables dependiente e independiente se utilizaron los siguientes

Encuestas:

Se aplicaron a los entrenadores de fútbol con el objetivo de identificar los conocimientos metodológicos relacionados con el desarrollo de la rapidez, a través de un cuestionario de preguntas cerradas.

10.4.1 Test pedagógico

Se aplicó para determinar el nivel de desarrollo de la rapidez, mediante la realización de una carrera a una distancia de 30 metros planos, situando a los futbolistas, en la línea de salida, desde la posición de arrancada baja. El tiempo se tomó en la Unidad de medida internacional de metros / segundos y se tomó en la medida que los sujetos pasaban por la línea de llegada, donde estaban dos crono metristas y otro profesor que anotaba los tiempos realizados por cada deportista en la hoja de protocolo que fue confeccionada para el registro de los datos del test.

Como no existen parámetros para evaluar el desarrollo de la rapidez en las diferentes categorías del fútbol, el autor calculó el promedio de los tiempos realizados en la distancia de 30 metros por los futbolista que fueron investigados, mediante la siguiente fórmula $X = \sum n / n$, lo que le permitió establecer el criterio de evaluación que presentamos a continuación teniendo en cuenta que el desarrollo de la velocidad es inversamente proporcional al tiempo realizado en una distancia determinada.

El autor optó por el siguiente criterio

Excelente

Los sujetos que lograron tiempos que estaban por debajo de la media de los del grupo investigado

Regular

Los sujetos que lograron tiempos que coincidieron con la media del grupo investigado **Mal**.

Los sujetos en que los tiempos obtenidos estaban por encima de la media del grupo investigado.

10.4.2. Aspectos administrativos

10.4.2.1. Recursos Humanos

- Director de tesis.
- Lector de tesis.
- Autores de la investigación.
- Entrenadores de fútbol de la categoría sub 12
- Directivos de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo

10.4.2.2. Recursos Materiales necesarios Cuadro

2

RECURSOS	FORMA EN QUE SE UTILIZARON
Cuaderno y lápiz	Para realizar las anotaciones durante la realización de las encuestas y los test pedagógicos.
Cronometro	Para medir los tiempos realizados en el test pedagógico en la distancia de 30 metros
Silbato	Para dar la ordenar la salida en la carrera de 30 metros

Computador Pentium IV con impresora	Para la elaboración del informe y el procesamiento de los datos
Paquete estadístico SPS	Para el procesamiento estadístico de los datos

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

10.4.2.3 Recursos financieros

Cuadro 3

Asesoría de tesis	\$30.00
Transporte	\$10.00
Refrigerio	\$10.00
Material de Oficina	\$10.00
Transcripción de informe	\$40.00
Imprevistos	\$10.00
Total	\$110.00
CIENTO DIEZ DOLARES AMERICANOS	

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

10.5. Cronogramas de actividades

Cuadro 4

ACTIVIDAD	juni o	Juli o	Agost o	Sep t	Oc t	No v
Definición del tema	X					
Elaboración y presentación del anteproyecto		X				
Desarrollo de tesis			X	X	X	
Entrega y sustentación de tesis						X

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

CAPITULO CUATRO

11. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

11.1 Análisis de los resultados del pre test aplicado a los sujetos que fueron investigados.

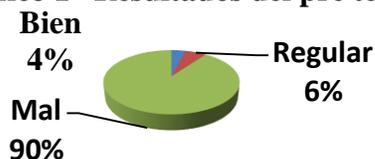
Cuadro 5

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TEST DE 30 METROS PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ			
Evaluación	Promedio	Cantidad	Porcentaje
Bien	Menos 9 segundos	1	4
Regular	9 segundos	2	6
Mal	Más de 9 segundos	27	90
TOTAL		30	100

Fuente: Resultados obtenidos en el pre test

Elaborado por: **DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR**

Grafico 1 Resultados del pre test



El promedio del tiempo obtenido por los 30 sujetos investigados en el test que fue aplicado en la distancia de 30 metros fue de 9 metros /segundos, lo que se consideró según la tabla de evaluación del test, como evaluación de regular, los tiempos inferiores a 9 metros / segundos fueron evaluados de excelente y los que estaban por encima de esta marca fueron evaluados de mal. Al valorar los resultados obtenidos en el pre test, como se recoge en el grafico 1 el 90% de los deportistas fueron evaluados de mal, lo que permite afirmar que presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez.

11.1.2. Análisis de los resultados obtenidos en las observaciones a clases de entrenamiento.

Utilización de los métodos para el desarrollo de la rapidez

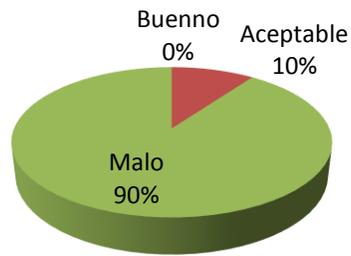
Cuadro 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	2	10
Malo	18	90
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

Grafico 2 Utilizacion de los metodos para el desarrollo de la rapidez



Análisis e interpretación de los resultados

En el grafico 2 se aprecia que en el 90 % de las clases observadas se pudo comprobar que los métodos que utilizan los entrenadores para el desarrollo de la rapidez, no se relacionaron con las exigencias metodológicas de esta capacidad física, lo que incidió negativamente en los resultados obtenidos por los deportistas en el pre test.

Utilización adecuada del tiempo dedicado en la clase al desarrollo de la rapidez

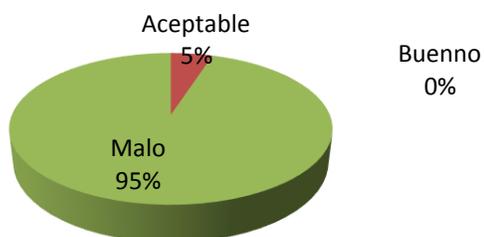
Cuadro 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	1	5
Malo	19	95
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

Grafico 3 Utilizacion adecuada del tiempo dedicado en la clase al desarrollo de la rapidez



Análisis e interpretación de los resultados

En el grafico 3 se aprecia que en el 95% de las clases observadas se pudo comprobar que el tiempo dedicado en las clases para el desarrollo de la rapidez, no es el más adecuado, lo que evidencio en los resultados obtenidos por los deportistas en el pre test.

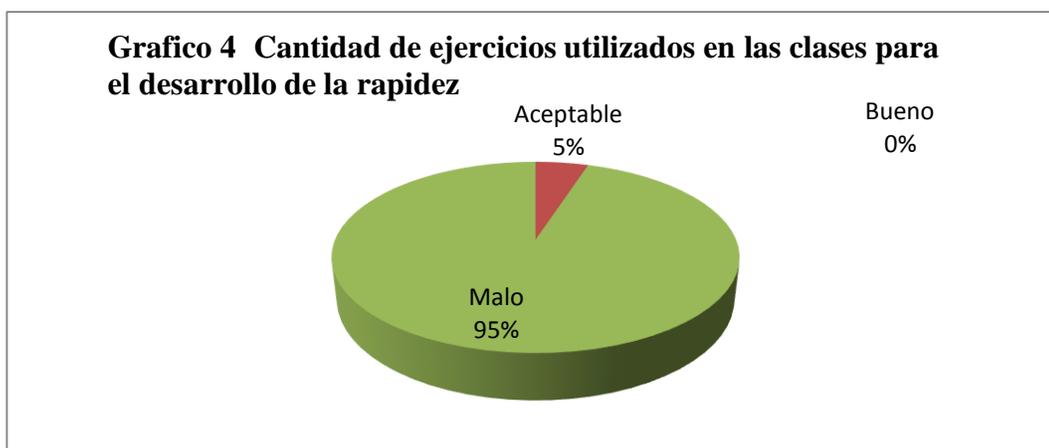
Cantidad de ejercicios utilizados en las clases para el desarrollo de la rapidez

Cuadro 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	1	5
Malo	19	95
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR



Análisis e interpretación de los resultados

En el gráfico 4 se observa que en el 95% de las clases observadas, los recursos tecnológicos que fueron utilizados por los entrenadores, no se correspondieron con las destrezas de desempeño tratadas en clases, lo que incidió negativamente en el aprendizaje interactivo de los deportistas.

Tiempo de recuperación en los ejercicios para el desarrollo de la rapidez

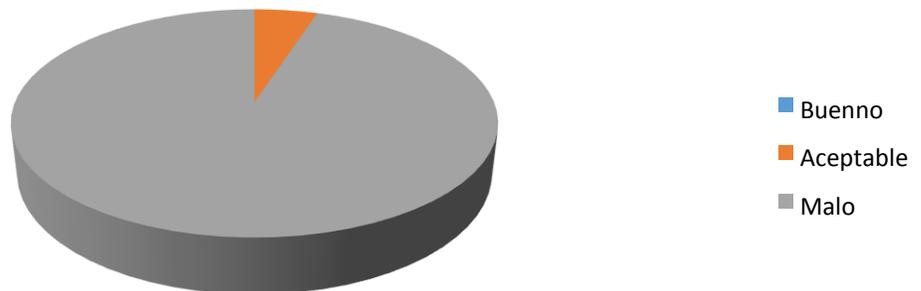
Cuadro 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	1	5
Malo	19	95
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

Grafico 5 Tiempo de recuperacion en los ejercicios para el desarrollo de la rapidez



Análisis e interpretación de los resultados

El gráfico 5 se aprecia que en el 95% de las clases observadas, el tiempo que dan los docentes para la recuperación entre los ejercicios, no es el más adecuado para el desarrollo de la rapidez, debido a que por las exigencias fisiológicas de esta capacidad la recuperación debe ser casi

completa lo que incidió negativamente en los resultados obtenidos en el pre test.

Intensidad en que se trabajaron los ejercicios en clases para el desarrollo de la rapidez.

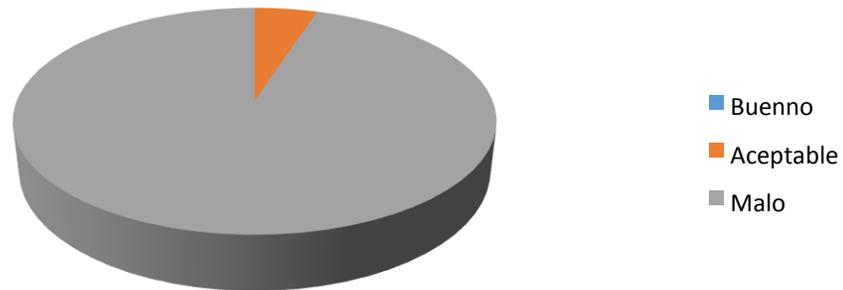
Cuadro 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	1	5
Malo	19	95
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

Grafico 6 Intensidad en que se trabajaron los ejercicios en clases para el desarrollo de la rapidez



Análisis e interpretación de los resultados

En el gráfico 6 se observa que en el 95% de las clases observadas, la intensidad con que se trabajaron los ejercicios no corresponde con el desarrollo de la rapidez, lo que evidencia limitaciones metodológicas de

los entrenadores que incidieron negativamente en los resultados del pre test.

- **Utilización de los métodos de progresión de las cargas para el desarrollo de la rapidez** ▪

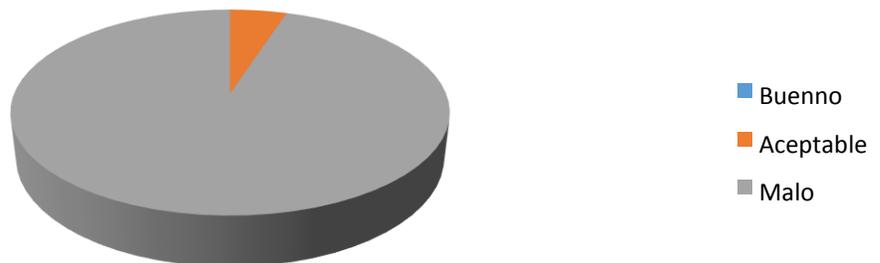
Cuadro 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bueno	0	0
Aceptable	1	5
Malo	19	95
Total	20	100

Fuente. Resultado de las Observaciones

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

Grafico 7 Utilizacion de los metodos de progresion de las cargas para el desarrollo de la rapidez



Análisis e interpretación de los resultados

En el grafico 7 se aprecia, que en el 95% de las clases observadas, los métodos de progresión de las cargas utilizados por los entrenadores, nos e corresponden con las características fisiológicas de los deportistas que fueron objeto de investigación, donde predomino la utilización del método de impacto y no el método ondulado que permite una mayor adaptación y

recuperación de las cargas en estas edades, lo que evidencio dificultades metodológicas de los entrenadores que fueron objeto de investigación.

▪

▪

11.2 Verificación de hipótesis

Cuadro 12

HIPOTESIS	VERIFICACION
<p>La adecuada aplicación de la metodología de los entrenadores de fútbol , contribuyen en el desarrollo de la rapidez en la etapa de aprendizaje, la ambientación, La coordinación en los deportistas de la categoría sub 12 de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los ríos.</p>	<p>Los resultados obtenidos en la investigación permiten afirmar que los conocimientos metodológicos de los entrenadores incidieron positivamente en el desarrollo de la rapidez en los futbolistas de la categoría sub12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo el año 2015. Por lo que se confirma la hipótesis planteada.</p>
<p>Con la actualización de una metodología adecuada se potenciara el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la sub 12.</p>	<p>Los resultados obtenidos en el pre test evidenciaron que los futbolista de la categoría sub 12 presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez, debido a las limitaciones metodológicas de los entrenadores, lo que confirma la hipótesis planteada</p>
<p>Si los entrenadores de fútbol utilizan ejercicios adecuados se desarrollara la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.</p>	<p>Los resultados obtenidos de las observaciones confirman que los entrenadores de fútbol que fueron investigados presentan dificultades en los ejercicios para el desarrollo de la rapidez, por lo que se acepta la</p>

	hipótesis planteada
El nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas dependerá de la planificación acertada que utilicen de los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12.	Los resultados obtenidos después de aplicada la propuesta demuestran que la planificación acertada de superación contribuyeron a elevar los conocimientos metodológicos de los entrenadores de fútbol que fueron investigados, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

Fuente: Resultados de la investigación

Elaborado por: David Adrián Moran Aguilar

11.3. CONCLUSIONES.

Luego del análisis e interpretación de los resultados, el autor arribó a las siguientes conclusiones

1. Como se ha evidenciado durante el transcurso de la investigación, a través del análisis de los datos obtenidos de las observaciones a clases y de la aplicación del pre test, que el nivel científico metodológico de los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo. incidió de forma negativa en el desarrollo de la rapidez en los deportistas que fueron objeto de investigación.
2. Los resultados obtenidos en el pre test evidenciaron que los deportistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo presentaron dificultades en el desarrollo de la rapidez.
3. Los resultados obtenidos de las observaciones a clases demuestran que los entrenadores de fútbol presentaron dificultades metodológicas que limitaron el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12 que fueron objeto de investigación.
4. Los resultados obtenidos en el post test que fue aplicado al finalizar los cursos de capacitación permiten afirmar que la propuesta realizada incidió de forma positiva en los conocimientos metodológicos de los entrenadores y en el nivel de desarrollo de la rapidez de los futbolistas que fueron investigados.

11.4 RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones de la investigación se arribó a las siguientes recomendaciones.

- Que se generalicen los resultados de esta investigación en los diferentes Ligas cantonales de la Provincia de Los Ríos, donde existan dificultades con el desarrollo de las capacidades físicas.
- Que se continúe este trabajo como una forma de diagnosticar las dificultades que presentan los entrenadores para el diseño de cursos de superación.
- Establecer horarios extras de entrenamiento para mejorar las dificultades en los jugadores e implementar técnicas para desarrollar condiciones físicas.
- Presentar los resultados de este trabajo en Concursos o eventos científicos relacionados con la Cultura Física.

CAPÍTULO CINCO PROPUESTA

12.1 Tema:

Cursosobre la metodología para el desarrollo de la rapidez a los entrenadores de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

12.2 Introducción

El desarrollo de la rapidez, constituye un aspecto importante en la etapa formativa de los futbolistas, debido a que en este deporte, la mayoría de las acciones técnico- tácticas, que se desarrollan durante el juego, requieren de movimientos rápidos, para neutralizar las acciones del adversario, y poder mantener un rendimiento estable durante el juego.

Es por ello que en estas edades se debe priorizar el desarrollo de las capacidades físicas y el aprendizaje motriz, que posteriormente se va perfeccionando en etapas posteriores de la formación de los futbolistas hasta llegar a la maestría deportiva.

Esta propuesta tiene como propósito, capacitar a los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12 de Liga Deportiva Cantonal de Quevedo en la Provincia de Los Ríos, lo que indudablemente mejorara. Los resultados deportivos de los futbolistas de esta categoría en las competencias provinciales.

12.3 Justificación

La justificación de la propuesta realizada, parte de los resultados obtenidos en la investigación, donde se ha evidenciado que las dificultades que presentan los futbolista que fueron investigados en el desarrollo de la rapidez, se deben a las limitaciones metodológicas que presentan los entrenadores para el desarrollo de esta capacidad física.

El darle solución a esta problemática desde el punto de vista metodológico, constituye una necesidad que se debe resolver de inmediato, a través del diseño y aplicación de un programa de capacitación con el objetivo de actualizar los conocimientos sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez.

Con la aplicación de esta propuesta se contribuirá a mejorar el trabajo metodológico de los entrenadores y con ello a elevar el nivel de preparación física de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo que fueron objeto de investigación.

12.4 Objetivos

12.4.1 Objetivo general de la propuesta

Implementar cursos de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.

12.4.2 Objetivos específicos de la propuesta

- a) Realizar diagnóstico para identificar los conocimientos metodológicos que poseen los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

- b) Planificar los cursos de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez a partir de los resultados del diagnóstico.
- c) Ejecutar los cursos de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez.

12.5 Ubicación sectorial y física

Cuadro 9

Provincia	Los Ríos
Cantón	Quevedo
Dirección	Calle 20ma. s/n y Av. Jaime Roldós
Institución	Liga Deportiva Cantonal
Sostenimiento	Fiscal
Funcionamiento	Centro deportivo que funciona en sección matutina y vespertina.
Infraestructura	Estadio 7 de octubre y Complejo Deportivo Municipal Agrilsa

Elaborado por: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

12.6 Factibilidad

En lo administrativo la propuesta es factible realizarla puesto que se cuenta con la debida aprobación de las autoridades de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica De Babahoyo, la escuela de Cultura física y la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, para la puesta en práctica y su ejecución de la misma.

Desde el punto de vista legal la propuesta se fundamenta en la Constitución de la Republica y la Ley del Deporte en nuestro país.

El presupuesto para la aplicación de la misma será asumido en su totalidad por el autor.

12.7 Descripción de la propuesta

12.7.1. Actividades a desarrollar

- a) Conversar con las autoridades de la Liga Cantonal, entrenadores y futbolista sobre los resultados obtenidos en la investigación y la necesidad de implementar una propuesta para solucionar los mismos.
- b) Proponer propuesta a autoridades, entrenadores y futbolista de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.
- c) Realizar diagnóstico sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez.

- d) Planificar los talleres de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de la rapidez para socializar el proyecto.
- e) Aplicar talleres.

Contenidos de la propuesta

- a) Métodos y procedimientos organizativos para el desarrollo de la rapidez
- b) Influencia fisiológica del desarrollo de la rapidez en la etapa pre puberal.
- c) Ubicación de los ejercicios para el desarrollo de la rapidez en el plan de clases.
- d) Aspectos a tener en cuenta para la planificación de las cargas para el desarrollo de la rapidez.
- e) Ejercicios para el desarrollo de la rapidez.
- f) Test pedagógicos para evaluar el desarrollo de la rapidez.
- g) Relación de la rapidez con el resto de las capacidades físicas condicionales.
- h) Influencia del desarrollo de la rapidez en el rendimiento del futbolista.

12.7.2. Recursos, análisis financiero

Talento humano:

1. Presidente de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo
2. Entrenadores de fútbol.
3. Investigador.
4. Tutor de la tesis:

Recursos materiales

Cuadro 10

Descripción	Costo
Internet	\$10.00
Alimentación	\$20.00
Transportación	\$10.00
Copia	\$5.00
Impresiones	\$8.00
Total	\$53..00

Elaborado: DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR

12.8. RESULTADOS DE LA APLICACION

Al finalizar la aplicación de propuesta se aplicó un post test a los futbolista de la categoría sub 12 que fueron objeto de investigación, con el objetivo de valorar el impacto que tuvo la superación de los entrenadores en el mejoramiento de la rapidez, los que se muestran en la siguiente cuadro.

Cuadro 11

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TEST DE 30 METROS PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DESPUES DE APLICADA LA PROPUESTA			
Evaluación	Promedio	Cantidad	Porcentaje
Bien	Menos de 8 segundos	20	68
Regular	8. segundos	5	16
Mal	Más de 8 segundos	5	16
TOTAL		30	100

Fuente: Resultados obtenidos en el post test

Elaborado por: **DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR.**

Al valorar los resultados obtenidos en el post test que se aplicó un mes después de haber aplicado la propuesta observamos que:

1. Hubo una discusión del tiempo de 8 segundos en la distancia de 30 metros.
2. Hubo un incremento de los deportistas evaluados de bien con relación al pre test.
3. Hubo una disminución de la cantidad de deportistas evaluados de mal con relación al pre test.

13. BIBLIOGRAFÍA

1. ANGUERA, M. T., & Hernández-Mendo, A. (2014).
2. ALCÍVAR, V., Vanessa, M., & Vera Rodríguez, F. R. (2013).
3. BORZI, C. A. (1999).

4. BOMPA, T. O. (2003).
5. BRÜGGEMANN, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.
6. BLÁZQUEZ, D. (2012).
7. ENFADAQUE, ELENA (2007)
8. FRÖHNER, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
9. GALINDO, CÁCERES JESÚS (coord). México. Addison Wesley Longman. 1998.
10. GONZÁLEZ, D. M. P., Mons, L. O., Vázquez, L. Á. G., & Fis, A. P. (2014).
11. JIMÉNEZ ORTIZ, J. B., ZAMBRANO, B., & ROGELIO, L. M. C. (2015).
12. JONES, P., BAMPOURAS, T., & MARRIN, K. (2013).
13. LÓPEZ, L. (2014). LEIVA, JAIME. (2010)
14. MARISA RADRIGAN R. *Metodología de la Investigación*. 2005
15. MARÍN, G. P. (2015).
16. MARTIN, D., & NICOLAUS, J. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
17. MATOS, O. C. (2003).
18. MELO, L., MORENO, H., & AGUIRRE, H. (2012).
19. Mirella, R. (2006).
20. Suárez, A. A., Casal, C., & SANJURJO, C. A. C. (2007). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Editorial Paidotribo.
21. TABORDA, Javier. y NIETO, Luz. (2011)
22. Skoog, D. A., Holler, F. J., NIEMAN, T., SETTLE, F. A., RUBINSON, K. A., RUBINSON, J. F., & CHASTEEN, T. G. (2002).
23. SÁNCHEZ, M. S. (2004).
24. ROCA, A. (2008) *El proceso de entrenamiento en el fútbol*.
25. VICTORIA DE DURANGO, DGO., Abril del 2009.

26. VÍLLORA, S. G., LÓPEZ, L. M. G., JORDAN, O. R. C., & MORENO, D. S. M. (2009).
27. ZAPATA, O. y AQUINO, F. (2007) "Psicopedagogía de la Educación Motriz" Primera edición, Editorial trillas, México DF

ANEXOS

ANEXO N° 1

Matriz para interrelacionar el problema con los objetivos y la hipótesis

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

<p>¿Cómo incide la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos?</p>	<p>Determinar la incidencia de la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol en el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12 de La Liga Deportiva Cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos.</p>	<p>La adecuada aplicación de la metodología de los entrenadores de fútbol, contribuyen en el desarrollo de la rapidez en la etapa de aprendizaje, la ambientación, La coordinación en los deportistas de la categoría sub 12 de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de Los Ríos.</p>
---	--	--

ANEXO N° 2

Matriz para interrelacionar los problemas con los objetivos y las hipótesis específicas

PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECIFICO	HIPÓTESIS PARTICULARES
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

<p>Cuál es la metodología que utilizan los entrenadores de fútbol de la liga deportiva cantonal de Quevedo para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios que utilizan los entrenadores de fútbol para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?</p> <p>¿Cuál es el nivel de</p>	<p>Identificar la metodología que utilizan los entrenadores de la liga deportiva cantonal de Quevedo para el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.</p> <p>Desarrollar un plan de entrenamiento que impliquen ejercicios para mejorar la rapidez de los deportistas de la categoría sub 12.</p> <p>Determinar el nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas de la</p>	<p>Con la actualización de una metodología adecuada se potenciara el desarrollo de la rapidez en los deportistas de la sub 12.</p> <p>Si los entrenadores de fútbol utilizan ejercicios adecuados se desarrollara la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12.</p> <p>El nivel de desarrollo de la rapidez en los deportistas dependerá de la planificación acertada que utilicen de</p>
--	--	---

<p>desarrollo de la rapidez en los deportistas de la categoría sub 12?</p>	<p>categoría sub 12.</p>	<p>los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12.</p>
--	--------------------------	---

ANEXO N° 3

Guía de observación en las clases de entrenamiento.

Objetivo: Identificar la metodología que utilizan los entrenadores para el desarrollo de la rapidez Fecha: 13 de octubre del 2015.

Cantidad de atletas_____ Hora_____ Lugar:

No	INDICADORES	Buena	Aceptable	Mala
1	Utilización de los métodos para el desarrollo de la rapidez			
2	Utilización adecuada del tiempo dedicado en la clase al desarrollo de la rapidez			
3	Cantidad de ejercicios utilizados en las clases para el desarrollo de la rapidez			
4	Tiempo de recuperación en los ejercicios para el desarrollo de la rapidez			
5	Intensidad en que se trabajaron los ejercicios en clases para el desarrollo de la rapidez			
6	Utilización de los métodos de progresión de las cargas para el desarrollo de la rapidez			

Observador:

DARWIN ALFREDO ZAMBRANO LOOR