



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación especialidad de Educación Física.

AUTORES:

Chulde Cerón Segundo Esteban

Martínez Huera Darío Fernando

DIRECTOR: Dr. Vicente Yandún Y. Msc

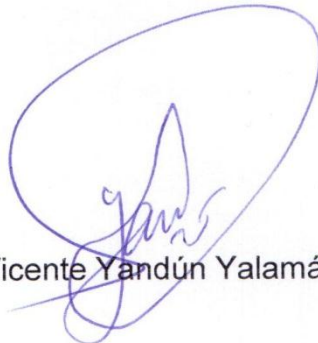
IBARRA, 2013

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: **“ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**de los egresados: **Chulde Cerón Segundo Esteban** y **Martínez Huera Darío Fernando** de la Licenciatura en Educación Física, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 7 de Junio del 2013



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a las personas que más amo en este mundo mi familia por ser la fuente de mi inspiración y motivación para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor especialmente a mi madre.

Esteban

Dedico este trabajo a mis padres que ha sido mi motivación de toda la vida, a mi hermano, a mis hermanas, a mi esposa que hoy son la iluminación de mis días.

Fernando

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física, por habernos brindado la oportunidad de superarnos como profesionales

Agradecemos a los Catedráticos de la Carrera de Educación Física, quienes con sus conocimientos científicos han aportado al logro de nuestra meta final, que es la obtención del Título profesional.

De manera especial, quiero expresar nuestro sincero agradecimiento al Msc. Vicente Yandún Y. Director de Tesis quien con su criterio técnico en el campo de la investigación, supo guiar desde el principio hasta el final del trabajo de grado.

LOS AUTORES

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 ANTECEDENTES	3
	5
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
	7
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.4 DELIMITACIÓN	8
1.4.1 Unidades de observación	8
1.4.2 Delimitación Espacial	8
1.4.3 Delimitación Temporal	8
1.5 OBJETIVOS	8
1.6 JUSTIFICACIÓN	10
CAPÍTULO II	12
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
2.1.1. Fundamentación Filosófica	12
2.1.2. Fundamentación Pedagógica	13
2.1.3. Fundamentación Psicológica	15
2.1.4 Evaluación.	16
2.1.5 Evaluación objetiva y subjetiva.	17
2.1.6 Evaluación cuantitativa/objetiva y evaluación	18

2.1.7 ¿Qué es la aptitud física?	18
2.1.8 Importancia de la Actividad Física para Adolescentes.	18
2.1.9 Evaluación de la aptitud física.	19
2.1.10 Componentes de la aptitud física.	19
2.1.11 La evaluación de la condición física.	19
2.1.12 Test de condición física.	20
2.1.13 Capacidades condicionales.	20
2.1.14 La resistencia.	21
2.1.15 La fuerza como capacidad básica.	24
2.1.16 La flexibilidad.	26
2.1.17 La velocidad.	27
2.1.18 Test	29
2.1.19 Fútbol concepto	34
2.1.20 Test de habilidad deportiva	34
2.1.21 Fundamentos técnicos individuales	35
2.1.22 Fundamentos técnicos colectivos	42
2.1.23 La recepción y control del balón.	44
2.1.24 Juego de cabeza.	44
2.1.25 Disparos	45
2.1.26 Fintas	45
2.1.27 Protección de balón	46
2.1.28 Entradas	47
2.1.29 Interceptaciones	47
2.1.30 Cargas	48
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	49
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	50
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	52
2.5 MATRIZ CATEGORIAL	53

CAPÍTULO III	54
3. MARCO METODOLÓGICO	54
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	54
3.2 MÉTODOS	55
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	57
3.4. POBLACIÓN	57
3.5. MUESTRA	57
CAPÍTULO IV	58
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
4.1.1 ANÁLISIS DE LOS TEST FÍSICOS	59
CAPÍTULO V	66
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
CAPÍTULO VI	68
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	68
6.1. TÍTULO	68
6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	68
6.3. FUNDAMENTACIÓN	70
6.4 OBJETIVOS	80
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	81
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	82
6.7 IMPACTO	121
6.8. DIFUSIÓN	121
6.9 BIBLIOGRAFÍA	122
6.10 ANEXOS	124

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la “estudio de la Aptitud Física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de Básica del colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial Determinar la Aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol. La investigación del tema propuesto se justifica por cuanto los docentes de Educación Física evaluarán las principales capacidades condicionales y posteriormente como influyen en aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Para la elaboración del marco teórico se utilizó numerosas fuentes de información, como libros, revistas, folletos, internet, para fundamentar el trabajo de investigación, se habló de las principales cualidades físicas, como la fuerza, velocidad, resistencia y también fundamentos técnicos individuales y colectivos. Los principales tipos de investigación que ayudó a construir este proyecto es la bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los estudiantes de los octavos y novenos años. La encuesta y los test físicos fueron las técnicas de investigación que sirvieron para recolectar los datos de la investigación. Luego se realizó el respectivo análisis e interpretación de resultados, posteriormente la información relacionada con el problema de investigación se representó en cuadros y gráficos. Conocidos los resultados se redactó las conclusiones y recomendaciones las mismas que fueron aportes muy significativas para redactar la el Programa que contendrá aspectos relacionados con la preparación del deportista tanto física como técnicamente. Esta programa servirá de mucha ayuda para los docentes, Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico del fútbol y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

ABSTRAC

The present investigation was referred to the "study of Fitness and its influence on learning the basics of soccer in the eighth-and ninth school year National Basic" Oña Mario Perdomo "in the city of San Gabriel school year." The present work was aimed grade essential physical Aptitude and its influence on learning the fundamentals of football. This proposed research topic is justified because PE teachers evaluate the key capabilities such as conditional and influence later learning the technical fundamentals of football. For the development of the theoretical framework used numerous sources such as books, magazines, brochures, internet, to support the research work, they talked about the main physical qualities such as strength, speed, endurance and technical foundations and individual groups. The main types of research that helped build this project is the bibliographic field descriptive proposals. The students investigated were the eighth and ninth years. The survey and physical tests were the research techniques that were used to collect research data. Then performed the corresponding analysis and interpretation of results, then the information related to the research problem is represented in charts and graphs. Known results are the findings and recommendations drafted them were very significant contributions in drafting Tutorial containing aspects related to the preparation of the athlete both physically and technically. This guide will be very helpful for teachers, is that part of the training in which it is put into physical form to the athlete, using their natural skills and developing their physical qualities through systematic and gradual exercises that enable the adaptation of the body a soccer-specific work and get the maximum possible performance sports.

INTRODUCCIÓN

La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas. La aptitud física es la condición natural que tiene un individuo para realizar las actividades físicas en forma eficiente.

Para un mejor entendimiento del informe es necesario saber cuáles son estas cualidades fisiológicas. La capacidad aeróbica se refiere a la cualidad que permite a un individuo realizar un esfuerzo, de baja o mediana intensidad, durante el mayor tiempo posible y en condiciones de equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

Es un estado que permite al estudiante poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena aptitud física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud.

Por el contrario, un nivel deficiente de aptitud física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este primer capítulo se detalla el problema de la investigación, y contiene además los antecedentes, el planteamiento del

problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados

Capítulo V: Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El Colegio Nacional Mario Oña Perdomo ubicado en el sector urbano de la ciudad de San Gabriel entre las calles Rumichaca y Rio Cofanes cuenta con treinta docentes, fue fundado en el año 1969, en la actualidad cuenta con infraestructura propia ya que años atrás no constaba con este espacio físico hasta el año 2011 en el transcurso de los anteriores años el Colegio funcionaba en las instalaciones del Colegio Nacional José Julián Andrade, por convenio de las dos instituciones educativas.

Durante todo el proceso educativo del establecimiento se ha observado un bajo rendimiento en la actividad deportiva del estudiantado, debido específicamente a que los estudiantes no tienen el conocimiento suficiente de la importancia del deporte como desarrollo integral de la persona, así como también sirve como un excelente medio de salud, cooperación, integración y amistad entre los estudiante y quienes lo practican, así como también a la aptitud física de cada estudiante necesaria para poder realizar cada tipo de ejercicios

También se señala que la aptitud física de cada uno influye demasiado en el deporte de competitividad ya que se debe contar con una buena condición física como velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, coordinación, entre otras ,también interviene en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol como puede ser el dominio del balón al driblarlo al conducirlo al enviar un pase y al recibirlo además es necesario estudiar cada una de las aptitudes físicas para una correcta enseñanza

aprendizaje de cada uno de los fundamentos que se debe manejar para ser un buen futbolista o un mejor deportista.

La aptitud física o condición física se toman como un mismo significado, partiendo desde allí se considera como la capacidad y vitalidad que permite a las personas hacer las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones causadas por la falta de actividad. (Montero y Gonçalves, 1994, tomado de Martínez López Emilio, 2002).

Para una buena aptitud física inciden muchos factores que la determinan como es la edad, el sexo, la herencia, el estilo de vida y el entorno entre otros (Heyward Vivian H, 2008), al igual que componentes como la capacidad aeróbica, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y demás capacidades físicas que son determinante para definir un óptimo estado de condición Física y que tienen repercusiones en el Desarrollo Motriz, que a la vez, influye en el rendimiento físico y estado de salud.

Cuando mejor sea la condición física de una persona, mayor capacidad tendrá para realizar cualquier clase de trabajo, no solo de tipo físico sino también intelectual. Pero el mejor aporte es que la salud y el estado de anímico mejoran notablemente cuando la condición física está correctamente desarrollada.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es ampliamente reconocido que practicar actividades físicas puede traer grandes beneficios a la salud, sin embargo para sacar el máximo resultado del entrenamiento es necesario que sea realizada una

evaluación física previa que permitirá la prescripción del ejercicio con mayor seguridad; la evaluación física inicial tiene el objetivo de identificar el nivel de aptitud física de la persona permitiendo que el entrenamiento esté diseñado de acuerdo a su individualidad biológica.

Las evaluaciones periódicas permitieron verificar las posibles alteraciones de la aptitud física, recurrentes de los programas de entrenamiento y está descontado que debe realizarse en centros médicos donde se puede identificar varios factores gracias a los equipos que se usan para realizar los test, así como la facilidad para los análisis laboratorios que deben realizarse.

Se ha observado que los estudiantes del Colegio “Mario Oña Perdomo” tienen un bajo rendimiento en el campo deportivo ya sea por la mala planificación deportiva por parte de los maestros, o como también la falta de una correcta aplicación de las pruebas de aptitudes y capacidades física de los estudiantes

La falta de conocimientos nuevos por parte de los profesores del área acarrea una mala preparación física como también técnica en el dominio de los fundamentos del fútbol.

También se puede anotar que la falta de conocimientos acerca de la preparación física por parte de los señores profesores previa a una competición provoca una deficiente participación en los diferentes campeonatos de fútbol.

Las medidas de la aptitud física deben ser hechas de forma correcta, siguiendo una metodología definida, a fin de que los resultados sean claramente entendidos y puedan ser utilizados por otros evaluadores y traducidos por medio de los test que son los instrumentos para obtener

resultados. Pero lamentablemente no se utiliza test adecuados, no se tiene parámetros reales de evaluación acorde a la edad de los estudiantes, muchas veces se utiliza parámetros internacionales, lo cual no ayuda en nada a los deportistas, porque en algunas cualidades se tiene excelentes resultados y en otros test, se tiene deficientes resultados, en fin no se sabe a qué población de estudiantes o deportistas realizaron internacionalmente. Es por ello que se hace necesario tener resultados de los estudiantes y para allí generalizar a toda la población estudiantil. Los docentes de cultura física no utilizan baterías de test validas, confiables y objetivas, además no cumple con el protocolo de aplicación de los test Objetivo, se debe indicar el propósito del test para el cual fue creado. Terreno, se refiere al espacio físico donde se efectuará la prueba. Material necesario, enumerar los implementos y materiales didácticos que se ocuparán en la realización de las pruebas, Normas deberán colocarse reglas de procedimiento, a efecto de cumplir con las características e indicaciones de las pruebas. Instrucciones para el ejecutante, el ejecutante deberá saber la aplicación de los test. Para ello deberá efectuarse las instrucciones pertinentes.

Los docentes de cultura física no toman en cuenta los siguientes lineamientos generales sobre los pasos a seguir en la elaboración del test, deben seguir algunos procedimientos. Litwin y Fernández proponen lo siguiente:

Conocidas las causas surgen algunos efectos en los estudiantes que fueron motivo del presente trabajo de investigación: La no práctica deportiva por parte de los estudiantes, incide en los resultados deportivos, los mismos que son deficientes, los estudiantes se encuentran desmotivados por la mala condición, clases aburridas, malos resultados técnico deportivos, deficiente aptitud física. En los diferentes campeonatos intercolegiales se ha obtenido malos resultados por mal

estado físico y un mal manejo en las técnicas del fútbol, es por ello se les debe de inculcar la práctica deportiva para mantener un estado físico y de salud óptima.

Al respecto luego de conocidas las causas y los efectos se resalta la importancia de una adecuada preparación deportiva, si bien es cierto se manifiesta que es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la aptitud física en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel en año lectivo 2012-2013.?

1.4. DELIMITACIÓN:

1.4.1. Unidades de Observación

Estudiantes de los Octavos y Novenos años del Colegio “Nacional Mario Oña Perdomo” de la Ciudad de San Gabriel.

1.4.2. Delimitación Espacial:

El presente trabajo de investigación se realizó en el Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” ubicado en la ciudad de San Gabriel, Cantón Montufar, Provincia del Carchi.

1.4.3. Delimitación Temporal:

El presente trabajo se realizó desde el mes de Enero hasta el mes de Junio del 2013 siguiendo con las siguientes actividades.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo general

- Determinar la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol de los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013.

1.5.2. Objetivos Específicos:

- Diagnosticar la resistencia, a través del test de 800 m en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013.

- Evaluar la resistencia anaeróbica aláctica, a través del test de 40m lanzados en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional” Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013.
- Valorar la fuerza de los miembros inferiores, a través del test de salto horizontal sin impulso en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional” Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013.
- Evaluar la condición técnica de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional” Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013.
- Elaborar un Programa para mejorar las capacidades condicionales y técnicas a través de métodos adecuados de entrenamiento de los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.
- Socializar el Programa para mejorar las capacidades condicionales y técnicas a través de métodos adecuados de entrenamiento de los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

1.6. JUSTIFICACIÓN:

El presente trabajo de investigación tiene como principal finalidad realizar un estudio de cómo se encuentra la aptitud física de los estudiantes de octavo y noveno de básica para comprobar que se

encuentren físicamente de acuerdo a su edad, así como también poder observar cómo estas aptitudes o capacidades físicas influyen en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol o en otros deportes.

La mejor forma que tenemos de comprobar si cualquier actividad que estamos realizando va por buen camino, es buscar una forma lo más científicamente posible de medirla. A esto lo denominamos Evaluación. Como punto de partida hemos de saber que según lo que queramos evaluar estableceremos unas pruebas u otras, por lo que tendremos dos grandes grupos:

Pruebas de Aptitud. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Medimos las cualidades físicas básicas del individuo.

La aptitud física abarca las habilidades físicas humanas, tales como la composición corporal y la coordinación, la capacidad cardiovascular, resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza en general.

La aptitud física impide la aparición de una variedad de enfermedades. Se desarrolla una capacidad para combatir las infecciones y ciertas otras enfermedades. La aptitud física ayuda a prevenir muchas de las enfermedades cardiovasculares más importantes.

Lo más importante, nuestra salud física es responsable de la postergación del proceso de envejecimiento. Un cuerpo sano es el hogar de una mente sana. La aptitud física facilita un estado psicológico de sonido, por lo que nos impide las enfermedades mentales.

Una persona en buena forma física es más feliz que la mala salud. La aptitud física, junto con un estilo de vida saludable es uno de los factores fundamentales que contribuyen a la calidad de vida.

Como condición física es responsable del bienestar general de una persona, el mantenimiento de la condición física debe ser su máxima prioridad. Participar en alguna actividad física diaria es la necesidad de la vida sedentaria de hoy. Después de todo, la salud es la única riqueza que va a permanecer con nosotros durante toda la vida

Este documento fue útil y beneficioso para los señores profesores del área de educación física porque se les hará notar la importancia de realizar un análisis previo a la realización del escogitamiento de los estudiantes para participar en las diferentes competencias organizadas en los diferentes establecimientos o en las diferentes provincias.

Los beneficiados fue la institución educativa investigada las Autoridades, docentes de educación física y directamente las/os estudiantes de los Octavos y Novenos años. Es importante que los docentes del área de educación física, tengan conocimientos de los procedimientos técnicos para evaluar la Aptitud física y que utilicen test válidos y confiables. Con la implementación de la guía didáctica se pretende que los docentes utilicen los baremos de condición física y técnica con parámetros acordes a la realidad de los estudiantes. La guía didáctica además contendrá unidades didácticas y planes de clase de relacionadas con el desarrollo de las cualidades físicas condicionales y técnicas del fútbol. Cada una de estas sesiones constará de parte inicial, principal y final.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

La aptitud física en los adolescentes es muy importante ya con ella se obtiene buenos resultados en la salud, en la práctica deportiva .El aprendizaje está relacionado con la necesidad y capacidad del ser humano para adaptarse a su entorno, es decir la manera con la que recibe la información del medio la asimila, la relaciona y la utiliza por medio de esto en la práctica del fútbol este aprendizaje se lo demuestra en el dominio del balón ,en el pase conducción en otros fundamentos necesarios en el fútbol, con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se ha realizado un análisis de documentos bibliográficos y de internet que contiene información sobre ámbitos del tema a investigar, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Este trabajo de investigación se apoyó en la teoría humanista que concibe con una educación democrática, centrada en el joven preocupado tanto por el desarrollo intelectual, como por toda su personalidad. En la aptitud física es como tú mantienes tu cuerpo para que el organismo humano efectuara diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario

para recuperarse. En la enseñanza de los fundamentos del fútbol la filosofía es el modo en el que se enseña, como lo enseña, para que se enseñe, esto ayuda para que el estudiante tenga mayor atención y a la vez pueda resolver con la tarea asignada por el profesor a través de su propio conocimiento.

La psicología humanista guarda estrecha relación con la filosofía existencialista: ambas se centran en el reconocimiento del hombre y su esencia y establecen que la gente debe de aprender a realizar su potencial.

La teoría Humanista permite considerar al educando en todas sus dimensiones, desde una perspectiva holística, que integra al niño y su rol activo en su aprendizaje. Uno de los conceptos más importantes de este enfoque humanista es "El Rol Activo del Organismo". Según este, desde la infancia los seres humanos son únicos tienen patrones de percepción individuales y estilo de vida particular

<http://es.slidshare.net/amira672/humanismo>

2.1.2 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

En el aprendizaje de los fundamentos del fútbol tiene un papel primordial en el análisis del aprendizaje-enseñanza de las personas ya que es una ciencia integradora dentro del desarrollo motor del individuo, en el fútbol el rol pedagógico de basa principalmente en lo práctico a través de técnicas y ejercicios físicos.

Dentro de esta teoría naturalista se respeta y se valora el desarrollo espontáneo del estudiante a través de sus experiencias vitales y su deseo de aprender

Castro R, Guillen C.” Ocio deportivo en la naturaleza” 2010, p.27

El naturalismo pedagógico es un poderoso principio que sirvió de fundamento al surgimiento de la Escuela Nueva o Activa; junto con la libertad del joven, la autoestima, el laicismo y la coeducación; entre otros, abrió nuevos cauces con bases en los desarrollos de la biología y la psicología en las primeras décadas del siglo XX. Su principal precursor es Rousseau.

Según Medina y Salvador (2009) en su obra Didáctica General dice que: La pedagogía es la teoría y disciplina que comprende, busca la explicación y la mejora permanente de la educación y de los hechos educativos, implicada en la transformación ética y axiológica de las instituciones educativas y de la realización integral de las personas. (p.7)

Según Imídeo G. (2009) en su obra Hacia una Didáctica General Dinámica atestigua que: “No es únicamente la materia lo valioso es preciso considerar también al alumno y su medio físico, afectivo, cultural y social. Claro está que, para enseñar bien, corresponde tener en cuenta las técnicas de enseñanza adecuadas a nivel evolutivo intereses, posibilidades y peculiaridades del alumno” (p.56)

La educación es un proceso natural es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del estudiante para conseguir una mayor perfección esta educación aspira también a formar al niño como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social. Se piensa en la creación de la escuela para el

pueblo, y la educación de la edad de la adolescencia con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles.

2.1.3. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitivas

El enfoque cognitivo clarifica la visión de realidad de conocimiento, apropiación de la conciencia, potencialidad de la capacidad de razonamiento y transformación de la conciencia de modo que permite orientar las dimensiones de las exigencias epistemológicas en la formación de los deportistas y de sus docentes-entrenadores lo cual significa que la articulación de procesos de una determinada realidad es posible a partir de las acciones de los jóvenes como sujetos sociales inmersos en ella, lo cual contribuye a la práctica profesional de los entrenadores que puede ser mejorada en función de su propia realidad, es decir es decir los docentes pueden estructurar relaciones del contexto de su práctica docente con las circunstancias en que se desarrollan las mismas, potenciando de esta manera el razonamiento y el contexto de conciencia

Además, según Encarta. (2005), la práctica deportiva en cualquier edad y ámbito, tiene beneficios como los siguientes:

- Mejora la capacidad del deportista, motivación y participación colectiva.
- La participación en actividades físicas y deportes puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira y así mismo puede

proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones

- El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad y en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida.
- El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, si no consigo mismo con nuestra apetencias, defectos y virtudes.(p.250)

2.1.4. Evaluación.

Según Díaz J. (2005) dice que: “En Educación Física podemos hablar fundamentalmente de dos grandes tipos de evaluación objetiva y subjetiva; y de dos técnicas de medida: cuantitativas y cualitativas”. (p.49).

Según Díaz J. (2005) dice que:

Por muchas razones, tradicionalmente se ha optado por evaluar la Educación Física desde la perspectiva objetiva puesto que los instrumentos que esta hace servir aportan datos cuantitativos que pueden ser tratados estadísticamente. Además, estos instrumentos en su conjunto, reúnen los requisitos exigibles a cualquier procedimiento objetivo de evaluación y se sitúan próximos a los procedimientos y a la práctica evaluadora de las asignaturas escolares consideradas instrumentales o “serias”. En el otro extremo del “péndulo” se sitúa la evolución cualitativa, que es considerada subjetiva. Esta se enmarca en paradigmas críticos, o interpretativos y, en consecuencia, utiliza otras técnicas de obtención de datos e interpretación de los mismos (p.49).

2.1.5. Evaluación objetiva y subjetiva.

Según Díaz J. (2005) dice que:

En Educación Física podemos hablar fundamentalmente de dos grandes tipos de evaluación objetiva y subjetiva; y de dos técnicas de medida: cuantitativas y cualitativas. Por muchas razones, tradicionalmente se ha optado por evaluar la Educación Física desde la perspectiva objetiva puesto que los instrumentos que esta hace servir aportan datos cuantitativos que pueden ser tratados estadísticamente. Además, estos instrumentos en su conjunto, reúnen los requisitos exigibles a cualquier procedimiento objetivo de evaluación y se sitúan próximos a los procedimientos y a la práctica evaluadora de las asignaturas escolares consideradas instrumentales o “serias”. En el otro extremo del “péndulo” se sitúa la evolución cualitativa, que es considerada subjetiva. Esta se enmarca en paradigmas críticos, o interpretativos y, en consecuencia, utiliza otras técnicas de obtención de datos e interpretación de los mismos (p.49).

2.1.6. Evaluación cuantitativa/objetiva y evaluación cualitativa /subjetiva

Según Blasco J. (2001) manifiesta que: “La evaluación cuantitativa/objetiva se basa en pruebas, test. Trata de medir resultados máximos. Se realiza con control de tiempo y de lugar. Todos los alumnos, generalmente unos de tras de otros, realizan la misma tarea. El alumno es consciente de que está siendo examinado”. (p. 127).

La evaluación cualitativa/subjetiva se basa en la observación. Se trata de cómo suele comportarse el alumno, de que reaccione de forma habitual. No hay control de tiempo. Se basa en actividades que se

presentan de modo casi natural y habitual. El alumno no tiene conciencia de estar examinándose

Según Ureña N. (2006) dice que:

Señala que durante los últimos treinta años el tiempo de evaluación más extendida en educación física se ha basado en la realización de test de “rendimiento físico” para el contenido de condición física, test de “rendimiento motor” para habilidades motrices o test “ejecución técnica para el contenido de deportes”; todos buscan la medición del rendimiento físico y motor. (p. 56)

2.1.7. ¿Qué es la aptitud física?

La aptitud física ha sido definida como “un estado de bienestar que permita: desarrollar las tareas diarias con vigor, reducir el riesgo de problemas de salud, asociados a la falta de ejercicio, y establecer una base de aptitud que permita desarrollar diferentes actividades físicas.”

<http://www.cienciasdelasalud.edu.ar/powerpoints/>

2.1.8. Importancia de la actividad física para adolescentes.

La aptitud física es importante, ya que mantiene nuestro cuerpo libre de enfermedad. Permite a los órganos de nuestro cuerpo, como el corazón, los pulmones y los músculos, para funcionar de manera eficiente. La aptitud física hace que nuestro cuerpo con más energía, que a su vez nos ayuda a llevar a cabo nuestras tareas diarias sin ser cansado. También contribuye a mantener nuestra mente sana, fresca y libre de estrés relacionados con problemas. Con el fin de mantenernos en buena forma física, es necesario el ejercicio físico, dieta equilibrada y

descansar adecuadamente. <http://lasaludi.info/por-que-es-importante-para-la-aptitud-fisica->

2.1.9. Evaluación de la aptitud física.

Según Heyward. (2006) dice que:

Se deben comprender varias áreas antes de planear y realizar las pruebas de aptitud física. Estas abarcan:

- Los comportamientos de la aptitud física que se deben evaluar
- Los objetivos de la prueba
- El orden de las pruebas y el ambiente en el que se realizan
- La validez, la fiabilidad y la objetividad de la prueba
- La evaluación con ecuaciones predictivas
- La administración y la interpretación de las pruebas

2.1.10. Componentes de la aptitud física.

La aptitud física es la capacidad de realizar actividades laborales, recreativas y cotidianas sin cansarse en forma desmedida. Como especialistas en deporte, una de sus responsabilidades principales es evaluar cada componente de la aptitud física.

2.1.11. La evaluación de la condición física.

Según Gonzales C. (2000) manifiesta que:

Recuerda que entendemos por condición física la capacidad de trabajo físico del deportista, determinada por el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Una buena

condición física general es independiente de una disciplina deportiva determinada y se caracteriza por un nivel de desarrollo, elevado y equilibrado, de todos sus componentes. Una buena condición específica se caracteriza por el desarrollo lo más óptimo posible de los factores que determinan una buena actuación en la disciplina deportiva en cuestión, descartando los factores que no son determinantes para dicha acción. La buena condición física comprende todas las dimensiones de la personalidad y todos los campos en que emprende su acción. (p.83)

2.1.12. Test de condición física.

Según Bangsbo J. (2008) dice que: “Los test de la condición física para los jugadores de fútbol pueden diseñarse para abarcar los componentes técnico, táctico, psicológicos y de condición física del juego”. (p. 85)

2.1.13. Capacidades condicionales.

Según Weineck J. (2005) manifiesta que:

De forma simplificada y esquemática, se las puede clasificar en capacidades condicionales y coordinativas. Las capacidades condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos y las coordinativas, sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

No obstante, hemos de señalar desde un principio que semejante clasificación se plantea solo por razones de sencillez. Ninguna capacidad consiste exclusivamente en procesos energéticos o en procesos de regulación y condición del sistema nervioso central; en el mejor de los casos predomina uno de los términos de esta opción.

Las capacidades condicionales tienen un carácter de requisito, como ocurre en muchas modalidades y sobre todo en los juegos deportivos. Son una condición previa para que los rendimientos técnicos, tácticos y psíquicos tengan una estabilidad durante la competición.

Es una definición más estricta – utilizada normalmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos mencionado, se limitan a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como factores físicos predominantes.

Según Weineck J. (2005) manifiesta que:

En la práctica deportiva las características de la capacidad condicional no se presentan casi nunca como “formas puras”, como ocurre por ejemplo, en el levantador de pesas como representante de la fuerza (máxima) o en el corredor de maratón como representante de la resistencia (general aeróbica). Dichas características suelen aparecer como formas mixtas, basadas en condiciones anatomo – fisiológicas que se van diferenciando gradualmente. (p. 127)

2.1.14. La resistencia.

Consideraciones preliminares

Según Martínez E. (2002) dice que: “La resistencia expresa, en gran medida, el nivel o grado de CF de un individuo por esta razón, de entre las cualidades físicas de carácter básico, susceptibles de evaluación, haremos una mención especial a esta cualidad”. (p.83).

Creemos que será necesario realizar un breve repaso a los aspectos más importantes relacionados con la resistencia, ya que de una manera u otra, van a intervenir en los procesos de evaluación.

Para Zintl la resistencia es “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma”.

Son múltiples las clasificaciones que se han realizado de la resistencia, y los criterios utilizados han sido numerosos (volumen de musculatura implicada, duración del esfuerzo, relación con otras capacidades físicas, entre otras.); sin embargo, la agrupación más extendida viene expresada por la vía energética utilizada durante el esfuerzo, desprendiéndose, a partir de aquí, la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Según Martínez E. (2002) dice que:

De forma general, se puede decir que los ejercicios que suponen un esfuerzo de hasta dos minutos se agrupan dentro del tipo anaeróbico, debido a que se utiliza durante este periodo de tiempo un sistema de energía de corta duración e inmediata. Si utilizamos un test para valorar rendimientos de tipo anaeróbico, es necesario disociar si el tipo de esfuerzo se alimenta a través de un sistema energético que necesita oxígeno (lactácido) o, por el contrario, la producción de energía necesaria se puede suministrar, debido a su brevedad, sin la necesidad de oxígeno (alactácida). (p.83).

Atendiendo al párrafo anterior, añadiremos que en el primer caso nos referimos a test de capacidad anaeróbica lactácida o resistencia anaeróbica, y estos deben tener una resistencia de entre unos 60 y 90 segundos. El segundo caso se refiere a test de capacidad anaeróbica alactácida o de potencia anaeróbica; aquí la duración de la prueba a de estar entre 10 y 15 seg, al objeto de recibir el suministro energético, en su mayor parte, de los fosfágenos.

Según Álvarez del Villar (1987) varios estudio realizados por los alemanes, con atletas de elite, demuestran que el máximo esfuerzo anaeróbico se obtiene en la carrera sobre 500 m.

Por otra parte, el grado de potencia aeróbica máxima (MPA) está relacionado con la capacidad de los sistemas respiratorio, circulatorio y metabólico del individuo. (p.84).

2.1.14.1 Resistencia aeróbica.

Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno.

La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y los ácidos grasos. Como existen muchas reservas de glúcidos y ácidos grasos, el esfuerzo podría durar desde tres minutos hasta una ilimitación teórica.

2.1.14.2 Resistencia Mixta.

En todo esfuerzo de resistencia existe una relación entre todos los procesos de aporte de energía anaeróbica y aeróbico, es decir coincide durante el ejercicio. A mayor duración del esfuerzo, mayor participación del metabolismo aeróbico; así una misma distancia recorrida más lentamente es más aeróbica.

2.1.15 La fuerza como capacidad básica.

Consideraciones teóricas.

Bompa citado por Circujano M (2002) manifiesta que: “Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas (propio cuerpo), gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica” (p.27). Harre citado por Circujano M (2002) manifiesta que: “la capacidad de oponerse y/o vencer una resistencia a través de contracciones musculares” (p.27)

Mosston M. citado por Circujano M (2002) manifiesta que: “La capacidad de vencer una resistencia externa o de ajustarla por medio de un esfuerzo muscular” (p.27)

2.1.15.1 Fuerza

Según Pila M. (2009) dice que: “El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”. Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. Cuando sea tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa)” (p. 63)

2.1.15.2 Clases de fuerza

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

2.1.15.3 Fuerza Máxima:

También se la denomina fuerza lenta. Es la capacidad del musculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la heterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realiza son pocas.

2.1.15.4 Fuerza – Velocidad:

También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en deportes que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: vóleybol (saltar, rematar), balonmano (lanzar a portería), atletismo (esprintar), futbol (golpear el balón).

2.1.15.5 Fuerza - Resistencia:

Según Pila M. (2009) dice que: “Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesario para deportes y actividades físicas que requieren un esfuerzo largo y continuado: carreras largas en atletismo, remo, natación, esquí de fondo”. (p. 66)

2.1.16 La Flexibilidad.

Según González C. (2000) manifiesta que:

La flexibilidad es la capacidad de estirar un músculo, o de extensión de una articulación, al máximo, para producir un movimiento lo más amplio posible. Y será elástico (elasticidad) si lo importante es el retorno a la posición inicial lo más rápido posible. Los métodos para mejorar la flexibilidad pueden ser dinámicos o estáticos y, a su vez, tanto si existe acción del deportista como si no (activa o positiva), puede ser que exista movimiento (dinámico) durante el ejercicio de flexibilidad o no haya desplazamiento al mantener una posición de estiramiento durante un determinado tiempo.(p.239)

2.1.16.1 Flexibilidad.

Según González C. (2000) manifiesta que: “La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la aptitud de movimiento completa. Está limitada por ciertos factores, como la estructura ósea de la articulación, y el tamaño y la fuerza de los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos. El estiramiento diario puede aumentar la flexibilidad en forma significativa” (p.36)

2.1.17 La Velocidad.

La velocidad es la capacidad de realizar una o varias acciones lo más rápido en el menor tiempo posible y puede ser de reacción, gestual y de desplazamiento. Para mejorar la velocidad tendremos que insistir en aquellos aspectos que la puedan condicionar: la reacción, la aceleración, la fuerza, la velocidad máxima y la resistencia (con trabajo de series). Como consecuencia de un entrenamiento bien planificado el

organismo se va adaptando de la manera que describe el Síndrome General de Adaptación.

Para hacer una buena distribución y planificación de las series hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales: la carga del entrenamiento y los principios básicos que lo regulan (p.98).

2.1.17.1 Velocidad

Según Font R. (2006) manifiesta que:

Llamamos velocidad aquella capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mínimo tiempo posible.

2.1.17.2 Tipos:

Podemos distinguir tres tipos de velocidad:

- **La velocidad de reacción:** permite cortar el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y el inicio de la respuesta motora que a este se le asocia.
- **La velocidad a cíclica (también conocida como velocidad gestual):** permite efectuar gestos unitarios y no repetidos lo más rápidamente posible.
- **La velocidad cíclica:** permite efectuar gestos repetidos a la mayor frecuencia posible.

2.1.17.3 Factores condicionantes

a) De la velocidad de reacción

- Condiciones de la percepción (claridad del estímulo, discriminación de este).
- Nivel de atención y concentración del sujeto.
- Tipo de estímulo (en igualdad de condiciones se responde más rápidamente a los estímulos auditivos y táctiles que a los visuales).

b) De la velocidad a cíclica

Este tipo de velocidad se ve condicionada por factores neuronales (estimulación neuro - muscular) y por factores intra e inter musculares. Tiene un alto componente coordinativo y mucha relación con el aprendizaje específico del gesto a efectuar; de tal forma que podemos afirmar que se puede “aprender” a ser rápido ejecutando un. (p. 101)

2.1.17.4 Factores neuronales: no parecen mejorables gracias al entrenamiento.

2.1.17.5 Factores intramusculares: hacen relación al estado del músculo o de los músculos encargados de ejecutar el movimiento. Estos factores son, principalmente, el PH (grado de acidez) del músculo, su viscosidad interna, o el grado de fatiga, por poner algunos ejemplos. Son fácilmente mejorables mediante el entrenamiento e, incluso gracias a un correcto calentamiento.

2.1.17.6 Factores intermusculares: hacen referencia a la coordinación que debe existir entre los diferentes grupos musculares implicados en la

acción. Aquí es donde las capacidades coordinativas tienen su mayor peso, ya que estas se encargan, justamente, de regular la “colaboración” entre diferentes grupos musculares a la hora de llevar a cabo un determinado gesto.

c) De la velocidad cíclica

Al hablar de la repetición de un gesto, deberemos tener en cuenta los factores citados para la velocidad a cíclica y otros como la fuerza y la resistencia.

El ejemplo más frecuente de velocidad cíclica es la velocidad de desplazamiento. En ella se implica directamente la fuerza rápida y la resistencia a la velocidad. Según parece, justamente la vía más importante de mejora de esta cualidad para por la mejora de estas otras dos, fácilmente mejorables con el entrenamiento. (p. 102)

2.1.18 Test

Según Ureña N. (2006) dice que: “durante los últimos treinta años el tiempo de evaluación más extendida en educación física se ha basado en la realización de test de “rendimiento físico” para el contenido de condición física, test de “rendimiento motor” para habilidades motrices o test “ejecución técnica para el contenido de deportes”; todos buscan la medición del rendimiento físico y motor”. (p. 56)

2.1.18.1 Test de Velocidad

Test de 20, 30, 40 y 60 metros lanzados

Según Camacho M. (2002) manifiesta que:

Mide: La máxima velocidad

Primero se mide con cinta métrica la distancia que el examinado habrá de recorrer.

El examinado iniciara la carrera unos 25 o 30 metros antes de la distancia que se habrá de cronometrar. El examinador pondrá en marcha el cronometro cuando el examinado pase por las primeras marcas de la distancia elegida (cartoncillo de color rojo). Para que el examinador tenga una mejor visión, debe colocarse a la mitad de la distancia elegida donde se forme un triángulo equilátero y así pueda evitar errores visuales. El examinado procura alcanzar su máxima velocidad antes de llegar a la marca que se habrá de cuantificar. Se pueden realizar dos intentos y se anota solamente el mejor resultado.

Se recomienda realizar un buen calentamiento para evitar lesiones. Esta prueba se puede aplicar a jóvenes y adultos, pero no a niños ni adolescentes. (p. 132).

2.1.18.2 Test de resistencia

- **Objetivo:** Evaluar la resistencia aeróbica de los deportistas.
- **Materiales:** Una superficie plana donde estén marcados los 800 m y cronómetro (también puede utilizarse un reloj)
- **Ejecución:** La prueba se realiza en grupos para hacerla más breve, recomendándose alrededor de doce alumnos en cada uno. Los alumnos se posicionan detrás de la líneas de partida y parten a las voces de “listo” “ya” y hacen el recorrido tan rápidamente como puedan se permite caminar.

- Reglas: El cronómetro se pone en marcha a la voz de “ya” y según los alumnos van pasando por la meta se les dice su tiempo para que lo recuerde (un compañero previamente asignado puede ser el encargado de retener el tiempo).

2.1.18.3 Salto largo sin carrera previa

- Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para lograr vencer la fuerza de la gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.
- Materiales: Decámetro o cinta métrica, fosa de arena o alfombra de caucho, línea de partida.
- Protocolo: El ejecutante se sitúa detrás de la línea de partida sin tocarla, flexiona un poco las rodillas, envía los brazos atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo mientras envía los brazos al frente para caer de pie. La distancia alcanzada se mide desde la línea de salida hasta el talón que quede más atrasado. Si se devuelve, se cae o resbala dejando una marca más atrás del primer contacto, repite el intento (Ramos, 2006).

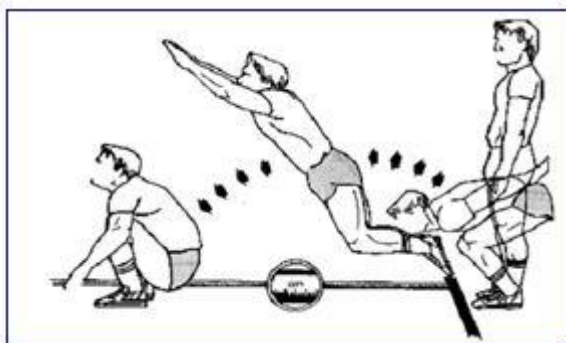


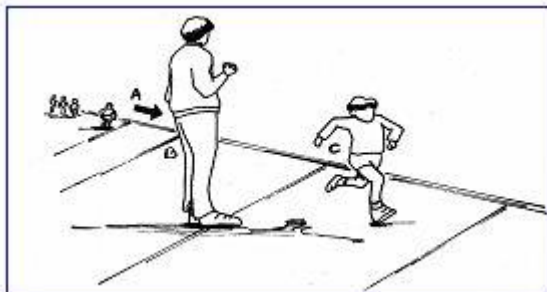
Ilustración 4. Test de salto largo sin carrera previa

Recomendaciones

- Vigilar que no se haga ningún impulso previo al salto, por ejemplo, un paso o carrera.
- La distancia obtenida en el salto, se medirá a partir del talón que quede más cerca de la línea de partida.
- Es necesario que el ejecutante realice un calentamiento específico previo para activar el tren inferior, evitar posibles lesiones y mejorar la fiabilidad en los resultados. Debe hacer entre 3 y 5 intentos previos.
- Cada salto se mide y registra inmediatamente. Se escoge el mejor salto.

2.1.18.4 Test de Carrera de 20 y 50 metros

- Objetivo: Evaluar la velocidad de arranque (20 metros) y la velocidad cíclica máxima (50 metros).
- Materiales: Cronómetro, conos o señales para demarcar el terreno y un carril de un metro de ancho para señalar el punto de partida, los 20 y 50 metros. El terreno debe ser plano, de superficie dura, antideslizante y sin inclinaciones ni huecos.



- Protocolo: El evaluado se coloca detrás de la línea de salida sin tocarla, con un pie adelante y en posición de listo para salir al momento de la orden. Cuando quiera arranca a correr a máxima velocidad hasta sobrepasar el cono situado 5 metros delante de la

línea final, los cronómetros inician con la primera pisada que de cualquier pie delante de la línea de partida y se toman los tiempos en los 20 y los 50 metros.

- Recomendaciones: Se debe sobrepasar la línea final a máxima velocidad, la línea de partida no debe pisarse, se debe decir el tiempo logrado a cada evaluado para que se motive, esta prueba no debe realizarse después de un ejercicio extenuante y debe realizarse un buen calentamiento.

2.1.18.5 Test de Abdominal de 30"

- Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.
- Materiales: Cronómetro y colchoneta.
- Protocolo: El ejecutante se coloca decúbito supino con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados y los brazos flexionados y cruzados en el pecho. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en el suelo. A la señal de inicio el ejecutante debe realizar el movimiento de flexión extensión de cadera, tocando con los codos las rodillas en cada flexión y la espalda el suelo en cada extensión. El cronómetro se inicia tan pronto como el sujeto inicia la primera flexión, se cuentan y registra el número de ciclos durante 30 segundos.

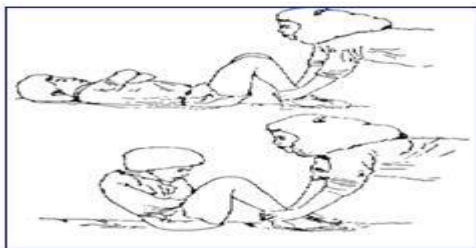


Ilustración 5. Abdominales en 30"

Recomendaciones

Debe realizarse un ensayo previo y se realizará un sólo intento.

2.1.19 Fútbol Concepto

El fútbol es un deporte físicamente exigente caracterizado por actividades intensas frecuentes, tales como carreras de alta intensidad, tacklings, giros y saltos. Se ha demostrado que un jugador de fútbol varón de primera categoría ejecuta aproximadamente 1.100 cambios en la intensidad del ejercicio y cubre una distancia de unos 11 km durante un partido.

El entrenamiento de la condición física puede ayudar a un jugador a resistir las exigencias físicas del fútbol y a mantener sus habilidades técnicas a lo largo de un partido. Todos los jugadores de fútbol, con independencia de su nivel de juego, pueden beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física. (p. 109)

2.1.20 Test de Habilidad Deportiva

Según Litwin J. (2004) manifiesta que:

Los test de habilidad deportiva pueden usarse con finalidad de clasificación para enseñanza y/o entrenamiento para conocer el rendimiento de un individuo en ese deporte. En el primer caso será suficiente con una pequeña batería de tests, ya que las habilidades básicas se repiten de un deporte a otro. En cambio, en el segundo, será necesario disponer de una gran batería de test de manera de poder medir cada una de las habilidades específicas de este deporte. Si bien estas

muchas veces exigen las mismas habilidades motoras básicas, cada una tiene elementos propios que las diferencian de las demás.

El problema más grande que tienen los test que intentan medir las habilidades deportivas, es la forma en que son administrados, debido a no tener relación las pruebas con el juego en sí, la validez de los mismos es cuestionable. Al intentar que los test de habilidades deportivas de juegos en equipo sean individuales, logramos una buena objetividad, pero perdemos validez y realismo.

Aun midiendo los componentes fundamentales de un deporte, los resultados de dicha medición individual no representan adecuadamente la performance real en el mismo.

Cuando se desea establecer un test de habilidad deportiva se debe determinar en primer término cuáles son las habilidades propias del deporte, o las habilidades necesarias para la participación en el. (p. 117)

2.1.21 Fundamentos Técnicos Individuales

2.1.21.1 Dominio del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.

Según Whitehead N. (2001) aclara que:

2.1.21.2 La conducción: es la acción técnica individual en la plena posesión – dominio, del balón por medio del desplazamiento sin oposición directa, adquiere el poseedor mayor velocidad, y con oposición le obliga a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego.

Según Whitehead N. (2001) manifiesta que:

La condición es un continuidad del manejo del balón dinámico por el terreno de juego, progresando. La posesión del balón implica creatividad en la realización de acciones técnicas, preparación técnica – táctica posterior a la acción de conducir, retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporización, por lo que, la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal, concepción del juego en ese instante, para desarrollar la conducción optima en beneficio de un resultado colectivo en la acción técnica – táctica (contra a taque). (p. 64)

2.1.21.3 La conducción del balón

Según Tico J. (2005) manifiesta que:

La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo.

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar

cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón.

Sin embargo, la conducción del balón debe considerarse dentro del juego de equipo como un recurso, ya que la conducción excesiva resta velocidad al juego, permitiendo a los contrarios buscar posiciones favorables respecto al mismo.

Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante.

Para realizar la conducción del balón de forma eficaz, el jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Buena técnica de carrera, que será la apropiada en función de la velocidad. Como norma general debemos adaptar un perfecto equilibrio estando en situaciones de acción sobre el balón.
- Control permanente del balón, que este no se aleja en exceso del poseedor del mismo, y dependerá en cada caso en la distancia en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar constantemente al balón, obligando al jugador que conduzca con la cabeza levantada, mirando alternativamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para dominar la situación del resto de los

jugadores y así facilitar la tarea de decisión más adecuada en cada momento.

- Acostumbrar desde el principio a que se realice la conducción del balón con ambos pies y distintas superficies de contacto (exterior, interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se conseguirá una extensa variedad en las formas de ejecución, adaptando la más idónea en cada situación.
- Además de prestar atención a estos aspectos fundamentales, también deberemos tener en cuenta otros que dependen de diversas circunstancias, tales como distancias mínima del contrario, lugar por donde intenta el rival arrebatar el balón, estado del terreno de juego entre otros, que nos indicaron las posibles variaciones útiles y convenientes para mayor efectividad de la conducción. (p. 281)

2.1.21.4 Formas de conducción

La conducción del balón puede hacerse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede realizarse con diferentes superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros.

Cuando la conducción se realiza con un solo pie, se lleva el balón golpeándolo indistintamente con la parte interior y exterior del mismo pie.

Cuando se hace con los dos pies deberá golpearse suavemente el balón con la parte interior de ambos pies, haciéndolo avanzar en forma de zigzag, ósea de un pie al otro.

El tipo de conducción que nos permite realizar la carrera y los cambios de ritmo con mayor rapidez es la conducción con el exterior del pie, ya que las posiciones del cuerpo y pierna que realiza la acción son más naturales que en la conducción con el interior. Además, esta forma de conducción es muy beneficiosa para encadenarla con el regate, ya que el jugador tiene muchas posibilidades de salida. (p.282).

Dependiendo de la distancia con el contrario distinguimos:

- a) **Conducción de protección:** se utiliza cuando hay un defensor cerca, debiéndose realizar con el pie más alejado del contrario y al ser posible con el exterior, interponiendo la pierna de apoyo y el tronco entre el balón y el defensor para proteger el balón del mismo, con una sucesión de topes cortos.
- b) **Conducción de velocidad:** se realiza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva. El balón toca el suelo por delante o/y a un lado del jugador. Los toques sucesivos pueden ser más largos pero procurando que el balón no se aleje en exceso, la carrera debe realizarse con el tronco inclinado hacia delante y la cabeza alta.
- c) **Conducción con cambio de ritmo:** se trata de pasar de conducción de velocidad a conducción de protección para volver a salir en arrancada conduciendo en velocidad. Este tipo de conducción se utiliza para obtener ventaja sobre el defensor y escaparse.
- d) **Conducción con cambio de dirección:** el atacante conduce el balón hacia un lado como si fuera a arrancar, obligando al defensor a seguirle. En un momento determinado el atacante para y pasa el balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la

vez que se coloca entre su defensa y el balón. Cambia de ritmo y sale con protección del balón, sobrepasando al defensor.

- e) **Conducción en arrancada o salida en conducción:** desde la posición de parado, arrancando en velocidad con control del balón, se realiza según la posición del defensor. Arrancaremos por el lado de la pierna adelantada del defensor (o lado débil), ya que reaccionará peor. Se realiza con toques sucesivos, normalmente con el exterior del pie y pierna más alejada del defensor de forma explosiva para sorprenderle. Lo ideal es poder realizarla indistintamente por ambos lados. (p. 283)

2.1.21.5 Regates

Definición: es la ejecución técnica que empleamos cuando llevamos el balón controlado para superar a un rival directo.

Objetivo: superar a un rival directo sin perder la posesión del balón.

En el fútbol de hoy día resulta una acción técnico-táctica imprescindible por la falta de espacios y los marcajes severos.

Ejecución: podemos diferenciar dos tipos de regates:

- **Simple:** superar al rival sin una acción previa.
- **Compuesto:** usando una finta para superar al rival.

TIPO DE REGATE	ACCIÓN	GRÁFICO
SIMPLE	Superar al rival.	
COMPUESTO	FINTA + Superar al rival.	

2.1.21.5.1 El regate: el regate es la acción técnica individual que se realiza en posesión del balón progresando por el terreno de juego a pesar de la oposición directa. Pero el desarrollo del regate lleva implícito movimientos compuestos, técnica – táctica individual, por medio del manejo, elevación de balón progresando por el terreno de juego, como autopase ante el oponente, para lo que todo en su contexto se lo denomina regate o drible. Indudablemente existen ayudas de los componentes, positivas por medio de finta, apoyos, situación en el juego y negativas por cargas, desmarques inútiles perjudicando la acción posterior del regate y frenar la velocidad del juego.

El jugador driblador se le debe exigir “Creatividad” constantemente con el mínimo esfuerzo para un mayor rendimiento colectivo, limitarle en ciertas zonas de riesgo para acentuarle más responsabilidad ofensiva.

2.1.21.5.2 Clasificación de los regates:

- a) Regate simple:** es la acción técnica individual que se realiza de un solo contacto con el pie - balón rebasando al oponente y poder continuar con la posesión del balón.

- b) Regate compuesto:** es toda acción en la que intervenga más de una superficie de contacto o va acompañado de fintas, que favorezcan el desequilibrio del oponente para continuar el recorrido por el terreno de juego con el balón y superando el oponente. (p. 72)

2.1.22 Fundamentos técnicos colectivos

Según Whitehead N. (2001) aclara que:

La recepción: es la acción técnica individual que caracteriza al jugador hábil, puesto que, logra de inmediato la posesión del balón dinámico, dejándolo en óptimas condiciones de jugarlo, en el mismo espacio y tiempo.

Existen diferencias notables entre recepción y control, principalmente; por su posición inicial, sentido del móvil - balón, alturas zonas del balón, superficies de contacto próximo al eje corporal y en el número de contactos que tiene con el balón, puesto que los controles requieren un único contacto como mayor equilibrio en la pierna de apoyo, potencia en el salida para poder intervenir en la acción posterior.

2.1.22.1 El pase: es la acción técnica – táctica colectiva más simple en la que se ponen en contacto dos componentes del mismo equipo por medio del móvil balón, al ser realizado. Técnica individual al tener contacto con el segmento hábil, pie, rodilla, cabeza en fin todo segmento que no esté penalizado en el fútbol. (p. 53)

2.1.22.2 Clases de pases

- **Los pases hacia atrás:** se usaran como recurso cuando exista la imposibilidad de progresar, o bien cuando nos encontramos de espaldas a la portería contraria. Puede hacerse con el talón, cabeza (en balones aéreos), puntera, interior, exterior, empeine.

- **El pase lateral:** ha de usarse también como recurso, sirve para cambiar la zona de ataque y descongestionar el camino de contrarios. Estos pases son poco positivos porque dan lentitud al juego y no mejoran posiciones. Se realizan, como en el pase hacia atrás, usando preferentemente la parte interior del pie.
- **El pase diagonal o cruzado:** es el destinado a cambiar la dirección del ataque. Este pase es muy útil porque desconcierta el sistema defensivo del contrario al enviar al balón al lugar menos defendido por ser el más alejado. Los pase cruzados se realizan con la parte interior y exterior del pie si son en corto y con el empeine si son en largo.
- **El pase en profundidad:** sirve, como indica su nombre, para dar profundidad al ataque se usan preferentemente para pasar a los delanteros y han de realizarse a ras del suelo y a zona libre, utilizado preferentemente el empeine. Son muy útiles y prácticos porque dan velocidad al juego.

Todos estos pases pueden realizarse en corto y en largo, empleándose del apropiado según las características y conveniencias, a tendiendo al momento y situación de compañeros y contrarios, clase de terreno y estado del tiempo y del campo de juego.

La misión primordial del director de la actividad o preparador es conseguir que sus jugadores realicen los pases con pleno conocimiento de la situación y con la máxima velocidad, sin grandes retenciones, hacer posible el primer toque, con ambas piernas, diferentes superficies de contacto, con seguridad y precisión.

- **El pase de pared:** (combinación de pase y va). Como una forma especial del juego de conjunto el pase de pared consiste en la entrega

y devolución rápida del balón entre dos jugadores de un mismo equipo. Está dirigido contra el adversario directo que le impide el paso al poseedor del balón en el avance. A través del pase de pared con un compañero el poseedor del balón lo recupera detrás del adversario sin tener que arriesgar una lucha de uno por uno. Puede ser dependiendo de cómo se realicen: laterales, diagonales, hacia atrás y en profundidad. La superficie de contacto más utilizada será el interior del pie. (p. 284)

2.1.23 La recepción y control del balón.

Según Pacheco R. (2004) aclara que:

En la enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (p. 82).

2.1.24 Juego de cabeza.

Según Warren W. (2004) manifiesta que:

El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de

cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remota.

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidados del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de un descuido desafortunado que retrasa la evolución de los jugadores, ya que es una técnica importante que todo jugador debe aprender. (p. 135)

2.1.25 Disparos

Según Benedek E. (2002) manifiesta que:

El disparo es el movimiento fundamental del fútbol. Es el aspecto técnico que se produce con mayor frecuencia y constituye el factor decisivo en este deporte. Cualquiera que sea el disparo, es esencial que su sincronización sea correcta y que la pelota sea dirigida con precisión. Los disparos pueden clasificarse según la parte del pie que entra en contacto con la pelota o según el propósito que se le quiere dar al disparo. Los disparos pueden ser de los tipos siguientes: disparos cortos, disparos largos, pases cruzando el campo de juego, centros, chutar y cabecear a puerta, disparar hacia un objetivo, juegos de fútbol – tenis. (p. 16)

2.1.26 Fintas

Definición: ejecución técnica individual que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo para desequilibrar al rival directo o engañarle.

Objetivo: el objetivo principal es ocultar al rival directo las verdaderas intenciones.

Ejecución: realizado en ataque, por medio de la finta haciéndole al rival un ademán o amago le hacemos ir hacia un lado y nosotros, en cambio, nos dirigimos al otro. Pueden ser de varios tipos:

- Fintas de pase.
- Fintas de disparo.
- Fintas precedentes al regate.
- Fintas de desmarque.

2.1.27 Protección de balón

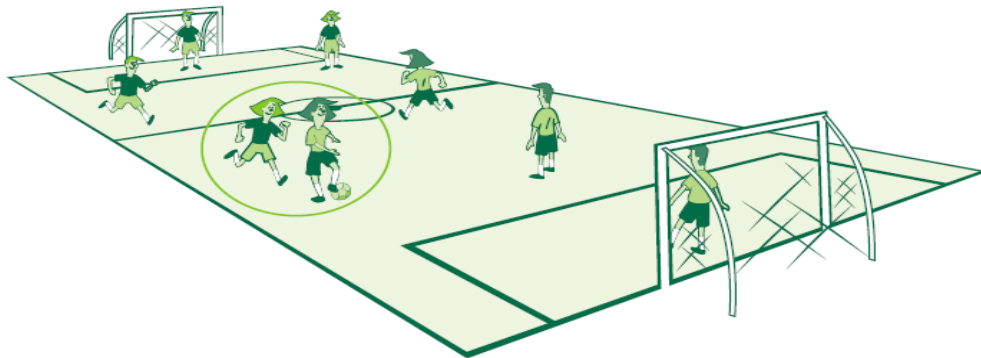
Definición: son las ejecuciones técnicas que usa el atacante que tiene el balón (quieto o en movimiento), para protegerlo del adversario directo (protección completa).

Objetivo: tiene 4 objetivos:

- Temporizar
- Ganar tiempo para jugar.
- Romper el ritmo del rival.
- Provocar acciones no reglamentarias (faltas).

Ejecución: hay que realizar 3 pasos:

- Alejar el balón del alcance del rival.
- Situar el cuerpo entre el rival y el balón.
- Responder sin parar a las acciones del rival.



2.1.28 Entradas

Definición: ejecución técnica del defensa que intenta actuar sobre el balón, en lucha contra el jugador que lleva el balón en ataque, respetando las reglas de juego.

Objetivo: esta acción, actuando un momento sobre el balón, busca recuperar la posesión del balón o cortar el ataque del rival.

Ejecución: hay dos tipos fundamentales de entradas:

TIPOS DE ENTRADAS	EJECUCIÓN
SIMPLE (frontal)	El defensa bloquea de frente la trayectoria del atacante que lleva el balón.
COMPLEJA (lateral)	Entrando por el lateral del atacante. Saltando al suelo. (tackle)

2.1.29 Interceptaciones

Definición: ejecución técnica que emplea el jugador para recuperar o despejar el balón:

- a) interceptación del balón que se dirige a la portería propia
- b) interceptación entre dos rivales.

Objetivo: recuperar la posesión del balón o cortar el ataque rival.

Ejecución: grandes problemas de sistematización. Depende de la capacidad de cada jugador y la colocación especial de cada momento.

- Entre las interceptaciones distinguimos cuatro tipos:
- Despeje: mandar el balón lo más lejos posible de la portería propia.
- Desvío: cambiar la dirección del balón.
- Prolongación: mantener la dirección del balón.
- Recuperación: conseguir la posesión del balón.

2.1.30 Cargas

Definición: es la ejecución técnica en la que el jugador busca el contacto físico con las partes del cuerpo que permite el reglamento, en la lucha por conseguir la posesión del balón.

Objetivo: las emplean las defensas actuando sobre el balón y con intención de cortar el ataque rival al menos por un momento.

Las cargas se usan para crear situaciones de desventaja a los rivales que tienen la posesión del balón.

Ejecución: las cargas hay que realizarlas hombro contra hombro a hombro contra espalda y por un momento limitado. Se produce cuando el jugador que tiene la posesión del balón se apoya sobre la pierna más alejada.

<http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Cast1-3.pdf>

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.

Luego de haber hecho un análisis documental de los diferentes tipos de modelos, enfoques y teorías pedagógicas, se ha considerado a la pedagogía crítica que ubica al educando como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con el predominio de las vías cognitivistas y constructivista. Se fundamenta en la teoría constructivista y teoría del aprendizaje significativo, que concibe que el estudiante sea el único responsable de su propio proceso de aprendizaje, quien construye su conocimiento, se relaciona la información nueva con los conocimientos previos, lo cual es esencial para la elaboración del nuevo conocimiento, quien da un significado a las informaciones que recibe

Con este tipo de investigación se dio a conocer la aptitud que tienen los estudiantes y el interés que tienen los estudiantes por aprender de una mejor y diferente manera los fundamentos del fútbol también se observó la aptitud física la condición física y la manera de socializar de los estudiantes de los octavos y novenos año de básica del Colegio Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel del año lectivo 2012-2013

Toda esta investigación se realizó desde un enfoque constructivista él se lo califican en el ámbito nacional como el de moda aun cuando tal vez quienes de él hablan lo desconocen adelante

Se trata de estudiar en qué tipo de estado físico se encuentra los estudiantes del Colegio Mario Oña Perdomo si tienen una excelente aptitud física para realizar los diferentes ejercicios físicos y como también de observar de qué manera incide tener una buena aptitud física para el aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol o si tal vez un muchacho de contextura débil o no muy atlética dominara más

rápidamente los fundamentos del fútbol que un muchacho de contextura fuerte domine los mismos fundamentos de manera rápida y fluida.

Con este trabajo de investigación se elaboró una guía de estrategias Psico pedagógicas para mejorar la aptitud física de los estudiantes en los fundamentos del fútbol, que sea útil para nosotros como futuros licenciados en Educación Física para así poder efectivizar de una manera clara, sencilla la construcción de conocimientos y a la vez una rápida adaptación del estudiante dentro del proceso de aprendizaje y que toda esta investigación este encaminada al bienestar social y educativo de los estudiantes .

Como fundamento pedagógico para la estructuración de la guía se tomó el aprendizaje constructivista, es decir trato de provocar un aprendizaje autónomo del estudiante, sin excluir la acción del docente como guía o mediador del aprendizaje.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Ácido láctico: Es el producto de la degradación de la glucosa o el glucógeno para producir energía por la vía de la glucólisis anaeróbica.

Agilidad: Capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.

Actividad física: Conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, y profesional.

Aptitud física: Son elementos físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar.

Capacidad: Se compone de ejercicios que permitan obtener un estado óptimo de preparación psicofísica y motriz. También sirve para prevenir lesiones.

Capacidad de coordinación: (sinónimo: destreza) Está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento. Esto permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía.

Condición física: Se orienta hacia la formación integral de la persona, desarrollando sus capacidades motrices, cognitivas y socio-afectivas a través de las cualidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

Coordinación Motriz: Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido.

Destreza: Es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte.

Entrenamiento: Realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del rendimiento deportivo.

Fuerza: Facultad de realizar un trabajo para vencer una oposición.

Flexibilidad: Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud.

Habilidad: Destreza individual motriz susceptible de ser desarrollado (de segmentos o del cuerpo completo).

Resistencia: Es la capacidad que tiene el deportista para resistir un esfuerzo prolongado.

Velocidad: Es la capacidad física básica que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física (correr, lanzar, saltar).

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es la resistencia, a través del test de 800 m en los estudiantes de octavo y noveno de básica del "Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013?
- ¿Cuál es la resistencia anaeróbica aláctica, a través del test de 40m lanzados en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional "Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013?
- ¿Cuál es la fuerza de los miembros inferiores, a través del test de salto horizontal sin impulso en los estudiantes de octavo y noveno de básica del "Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013?
- ¿Cuál es la condición técnica de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno de básica del "Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.</p>	APTITUD FÍSICA	<p>Cualidades condicionales</p>	<p>Velocidad</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p>
		<p>Test Físicos</p>	<p>Test de los 800m</p> <p>Test 40 metros</p> <p>Test Salto largo sin impulso</p>
<p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.</p>	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	<p>Fundamentos individuales</p>	<p>Conducción pie izquierdo,derecho,Dribling</p> <p>Dominio, tiro</p>
		<p>Fundamentos colectivos</p>	<p>Pases, recepción,</p>

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo de grado de investigación se basó en una investigación cuantitativa y se divide en los siguientes tipos de investigación que aportaran en el trabajo de investigación realizada en Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel

3.1.1 Investigación Bibliográfica: Permitió investigar toda clase de libros, textos, revistas de carácter científico, artículos de prensa, folletos, documentos, enciclopedias e internet, acerca del estudio de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel, también la información recopilada servirá para construcción de la Guía didáctica.

3.1.2 Investigación de Campo: Este tipo de investigación permitió conocer de las condiciones en que se han obtenido los resultados de la aplicación del test de aptitud física a los estudiantes de octavo y noveno año de básica del colegio nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel, por lo que facilitó su revisión en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio.

3.1.3 Investigación Descriptiva: Sirvió para recoger los datos del problema de investigación, para luego resumir la información de manera científica y exponer los resultados, acerca de la aplicación de los test de aptitud física.

3.1.4 Investigación Propositiva: Con el conocimiento de los resultados, permitió elaborar una Guía didáctica de cómo elaborar baremos de condición física y de ejercicios para mejorar las principales cualidades físicas y técnicas del fútbol

3.2. MÉTODOS.

3.2.1 Métodos Empíricos.

3.2.1.1 La observación Científica es un método empírico, que permitió visualizar entre varios problemas de investigación, un problema que este acorde a nuestra realidad y que interese para efectuar el tema que se pretende investigar. En este caso con lo referente a la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

3.2.1.2 Recolección de Información es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

3.2.2 Métodos Teóricos.

3.2.2.1 Método Científico.-Es el principal del proceso de investigación, ya que ayudó a construir cada una de las fases con una coherencia lógica, para descubrir, las inquietudes formuladas por el investigador, en este caso de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

3.2.2.2 El Método Analítico - Sintético.- Es de importante desglosar la información y descomponerla en sus partes, determinando sus causas y efectos, en lo referente a la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

3.2.2.3 Método Inductivo - Deductivo: Sirvió para la construcción del marco teórico que va de lo general a lo particular y el análisis de resultados del diagnóstico, conclusiones y recomendaciones enfocadas a la elaboración de la Guía didáctica de baremos de aptitud física y como mejorar las principales cualidades físicas.

3.2.2.4 El Método Estadístico.- Se empleó después de la tabulación de datos se procedió a resumirlos en tablas y diagramas estadísticos, y en forma escrita, acerca de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Para la investigación del Problema planteado de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel, se aplicará un test de aptitud física.

3.4. POBLACIÓN.

La presente investigación tuvo por universo a los estudiantes de Octavo y Noveno Educación General Básica del Colegio Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Institución	Paralelo	N° Est.
Colegio Nacional Mario Oña Perdomo	8 "A"	13
	8 "B"	13
	8 "C"	13
	8 "D"	12
	8 "E"	11
	9 "A"	22
	9 "B"	17
	9 "C"	16
	9 "D"	18
	9 "E"	17
	Total	

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

3.5. MUESTRA:

Por tratarse de una población de 152 estudiantes no se aplicó la fórmula y se trabajó con la totalidad de la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los test que se diseñó fue con el propósito determinar qué: “Estudio de la aptitud Física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de Básica del Colegio Nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel durante el año lectivo 2012-2013” Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados con cuadros, diagramas circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los test formulados

Las respuestas proporcionadas por las docentes del Centro investigados y la ficha de observación aplicada a los jóvenes, se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta.

Test N° 1.

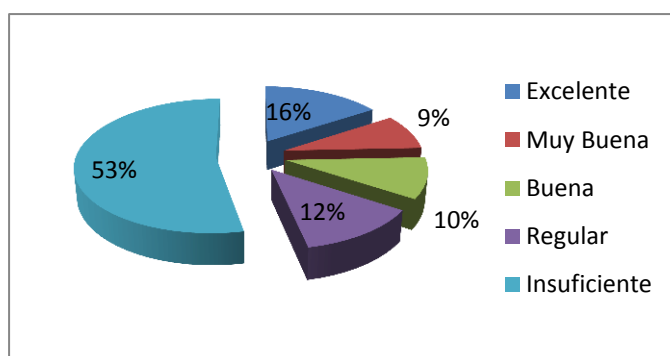
Test 40 m lanzados

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	24	15,78%
Muy Buena	13	08,55%
Buena	15	09,86%
Regular	19	12,50%
Insuficiente	81	53,28%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 1.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al de velocidad, otro grupo minoritario excelente, muy bueno, bueno y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de velocidad utilizando el método de repeticiones.

Test N° 2.

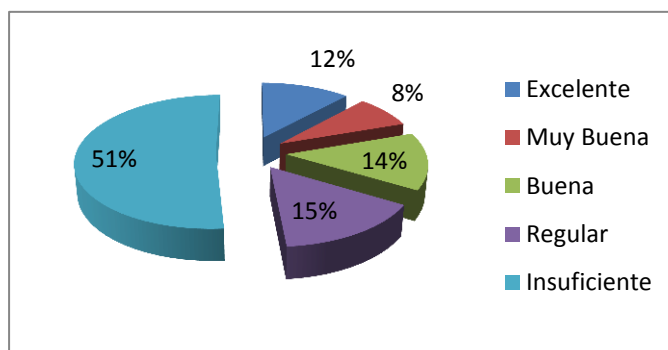
Test Salto horizontal sin impulso

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	18	11,84%
Muy Buena	12	07,89%
Buena	21	13,81%
Regular	23	15,13%
Insuficiente	78	51,31%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 2.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al salto vertical, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy bueno, bueno y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de multisaltos, pliométricos, trabajos con sobrepesos utilizando el método de fraccionado.

Test N° 3.

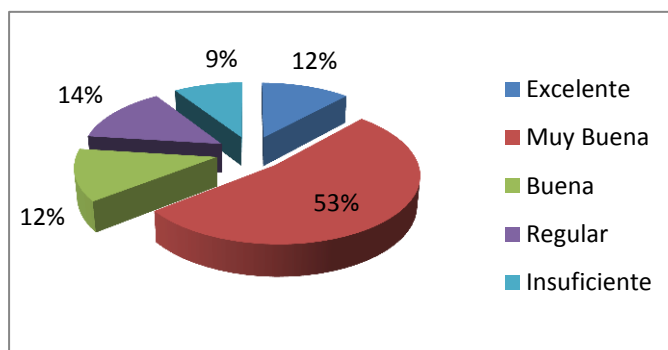
Test 800 m

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	18	11,84%
Muy Buena	80	52,63%
Buena	19	12,50%
Regular	21	13,81%
Insuficiente	14	09,21%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 3.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición física muy buena, con respecto a los 800 m, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, bueno y regular e insuficiente, lo que se sugiere realizar manteniendo la resistencia aeróbica con trabajos de carrera continua, cuestas.

Test N° 4.

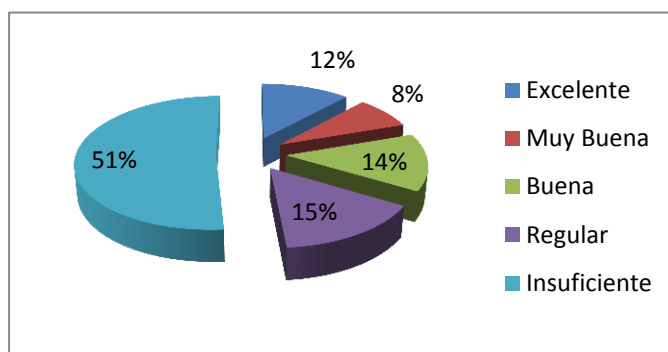
Test Abdominales 30 segundos

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	18	11,84%
Muy Buena	12	07,89%
Buena	21	13,81%
Regular	23	15,13%
Insuficiente	78	51,31%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 4.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto a las abdominales, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy buena, buena y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de repetición de abdominales en todas las sesiones de entrenamiento.

Test N° 5.

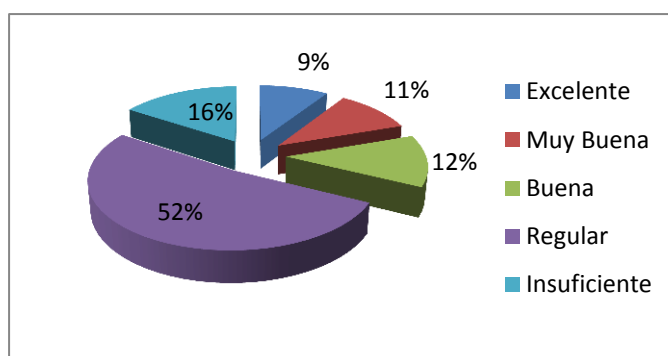
Test Conducción de balón 2x15 mts con obstáculos (conos)

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	14	09,21%
Muy Buena	16	10,52%
Buena	19	12,50%
Regular	79	51,97%
Insuficiente	24	15,78%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 5.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición regular, con respecto al Test Conducción de balón 2x15 mts con obstáculos, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy buena, buena y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de repetición de la conducción en todas las sesiones de entrenamiento.

Test N° 6.

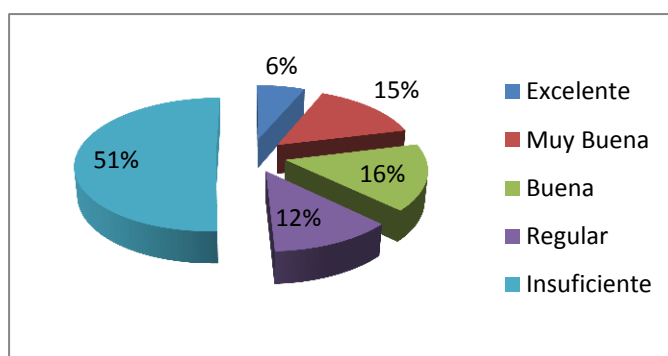
Test dominio de balón pie derecho

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	06,57%
Muy Buena	23	15,13%
Buena	25	16,44%
Regular	19	12,50%
Insuficiente	79	51,97%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 6.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al Test dominio de balón pie derecho, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy bueno, bueno y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de repetición de la conducción en todas las sesiones de entrenamiento.

Test N° 7.

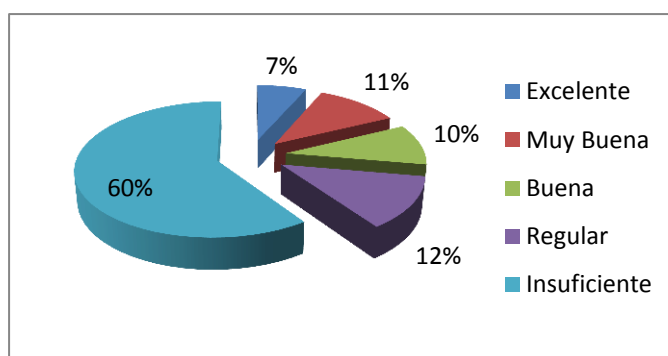
Test dominio de balón pie izquierdo

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	06,57%
Muy Buena	17	11,18%
Buena	15	09,86%
Regular	19	12,50%
Insuficiente	91	59,56%
Total	152	100,00%

Fuente: Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel.

Gráfico N° 7.



Autores: Chulde Cerón Esteban y Martínez Huera Darío

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al Test dominio de balón pie izquierdo, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy bueno, bueno y regular, lo que se sugiere realizar trabajos de repetición de la conducción en todas las sesiones de entrenamiento.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

- Se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al de velocidad, otro grupo minoritario excelente, muy bueno, bueno y regular.
- Se ha detectado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto al salto horizontal sin impulso, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, muy bueno, bueno y regular.
- Se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición física muy buena, con respecto a los 800 m, otro grupo minoritario de estudiantes tienen una condición excelente, bueno, insuficiente y regular.
- Se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición insuficiente, con respecto a las abdominales.
- Se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes evaluados, tienen una condición regular, con respecto al Test Conducción de balón 2x15 mts con obstáculos.

5.2. Recomendaciones.

- Se sugiere a los docentes de educación física, utilicen el método de repeticiones para mejorar la velocidad de los deportistas que practican la disciplina de fútbol.
- Es indispensable que los docentes de Cultura Física mejoren la saltabilidad de sus deportistas, por medio de multisaltos, saltos pliométricos, trabajos con sobrepesos, para mejorar la fuerza en los miembros inferiores utilizando el método de fraccionado
- Es imprescindible que el docente de Cultura física del Colegio investigado sigan manteniendo la resistencia aeróbica, con trabajos de carrera continua, cuestas.
- Es indispensable que los docentes de Cultura Física mejoren la fuerza abdominal, por medio de repeticiones y circuitos.
- Se sugiere a los docentes de Cultura Física combinar la preparación física, con la preparación técnica, es decir realizar el desarrollo de las cualidades físicas con balón, para mejorar la conducción del balón.
- Es indispensable que los docentes de Cultura Física trabajen en lo que es el dominio de balón, los fundamentos técnicos individuales,

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO.

PROGRAMA PARA MEJORAR LA CAPACIDADES CONDICIONALES Y TÉCNICA A TRAVÉS DE MÉTODOS ADECUADOS DE ENTRENAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación se justifica por las siguientes razones: Por el valor Pedagógico científico, es por ello esta investigación se la realizado minuciosamente, tomando en cuenta los test de evaluación de condición física sean válidos y confiables. Luego de haber aplicado los test físicos se evidencio, que los señores estudiantes que estudian en este importante centro, no tienen una adecuada condición física y técnica, es por ello que posteriormente se elaborará un programa, para el mejoramiento de la condición física, especialmente para los estudiantes que están cursando los octavos y novenos años, para de allí, realizar un preparación técnica en la disciplina de fútbol. Este trabajo de investigación es importante realizarlo en todas las edades, para tener parámetros de condición física y técnica en todas las edades. Luego de aplicar estos test físicos, quiero poner de manifiesto la importancia de la evaluación física.

Muchos estudiantes de todos los niveles educativos, se preguntan que es una evaluación? y para qué?, si yo estoy bien ¿es posible que tú, te sientas muy bien pero la realidad que una evaluación física es hasta para las personas que están bien. Nosotros con nuestro cuerpo a la hora de comenzar una rutina de ejercicios, un plan de nutrición o simplemente una actividad recreativa porque por más pequeña que hagamos nuestra actividad va hacer beneficios para nuestra salud.

Por eso antes de realizar una de estas actividades y muchas más realízate una evaluación física, donde realicen una serie de preguntas de tu perfil clínico para así proseguir con la evaluación física evalúen tu presión arterial, pulso en reposo, nivel de flexibilidad, porcentaje de grasa, pruebas de fuerza y una prueba cardiovascular. Todas estas pruebas y muchas más puedes ser de conocimiento propio para el inicio de una actividad física

La prueba de valoración del estado físico ofrece unos valores importantes para conocer el estado de forma física de cada persona. Primero realizamos un rápido cuestionario para conocer los hábitos y la experiencia con la actividad física, el historial de lesiones y dolencias, realizando después el test físico.

Durante esta prueba de 30 minutos de duración conoceremos la tensión arterial y las pulsaciones en reposo, el peso y el % de grasa corporal, la resistencia aeróbica, la fuerza de los brazos y la flexibilidad del socio. Una vez que tenemos esta información, nuestros profesionales diseñaran una rutina de actividad física adecuada al estado de cada socio y a los objetivos a conseguir.

En otros países del mundo y especialmente en las instituciones educativas, siempre están evaluando la condición física, porque es un

punto de partida o un diagnóstico que se realiza al estudiante para conocer sus fortalezas y debilidades, conocidos los resultados, se trabaja con los mejores estudiantes, es decir que poseen una aptitud adecuada, se emprende un programa de entrenamiento deportivo, para desarrollar y mejorar las cualidades físicas y técnicas del estudiante, luego de haber realizado esta evaluación y aplicado un programa de entrenamiento, los resultados en cuanto a la participación deportiva en los intercolegiales de fútbol, atletismos son halagadores.

6.3. FUNDAMENTACIÓN

Capacidades Físicas

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. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Movilidad

- **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

- **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.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

- **Movilidad. Harre (1973)** plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad” DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).

b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la

posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

Las podemos dividir en dos grupos:

Capacidades condicionales

Fuerza, Resistencia, Velocidad

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria.

Capacidades coordinativas

Flexibilidad Equilibrio Agilidad Movilidad

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Factores determinantes para las cualidades físicas:

¾ · Edad

¾ · Condiciones genéticas

¾ · Sistema nervioso

¾ · Capacidades psíquicas

¾ · Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)

¾ · Época de inicio del entrenamiento DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

Clasificación

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución.

Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

Fuerza

Velocidad

Resistencia.

Velocidad.

Resistencia

Velocidad.

Resistencia.

Resistencia a la velocidad.

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad sub máxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

2) Flexibilidad Estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

Coordinación.

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

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

Manejo del balón de fútbol

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Me perdonan pero tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

Cómo manejar el balón

El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

Recepción

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

Control

El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

Cómo practicar el manejo

La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador. Él puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo. Después de manejar el balón, usted debe pasárselo de nuevo. El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10

pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota. Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón.

Diferentes métodos de manejo

Parte interna del pie

Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.

Parte externa del pie

Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie.

Planta del Pie

Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón

antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.

Empeine

Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado. Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna. Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control (como una bailarina) mientras relaja los músculos de la misma pierna. El balón deberá ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo.

Muslo

El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.

Pecho

El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.

Cabeza

Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón. En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello. Justo antes de hacer contacto, voltee su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). <http://expertfootball.com/es/control.php>

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General.

- Proponer un Programa de acondicionamiento para los señores estudiantes de los Octavos, Novenos de Educación básica del Colegio “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el período 2012-2013.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Mejorar las cualidades físicas y técnicas, a través de un Programa de acondicionamiento para los señores estudiantes de los Octavos,

Novenos de Educación básica del Colegio “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel en el período 2012-2013

- Dar un referente Teórico-Práctico relacionado con las cualidades físicas y técnicas, a través de un Programa de acondicionamiento para los señores estudiantes de los Octavos, Novenos de Educación básica del Colegio “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Carchi.

Ciudad: San Gabriel.

Cantón: Montufar

Beneficiarios: Autoridades, Docentes, Estudiantes de los Octavos años y novenos de Educación General Básica del Colegio “Mario Oña Perdomo”.

6.8 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Taller N° 1

Tema: Método continuo



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=imghp&tbn=isch&source>

Se caracteriza por la aplicación de una carga interrumpida, es decir sin pausa o periodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada y el efecto de entrenamiento se basa primordialmente en ello, durante lo cual se generan constantemente adaptaciones fisiológicas.

Se consiguen ejecuciones más económicas de movimiento y mejoras funcionales en los sistemas orgánicos. A nivel coordinativo se consigue la autorregulación del gesto motor aplicado y a nivel psicológico, en un acostumbamiento a la monotonía del trabajo:

- a) método continuo uniforme.
- b) método continuo variable.

A su vez, también se puede realizar entrenamientos con más énfasis en el volumen y menos en la intensidad (extensivos - largos), o bien con más importancia en la intensidad y menos en el volumen (intensivos - cortos).

a) Método continuo uniforme:



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Se caracteriza por su volumen grande de trabajo, pero sin interrupciones. Generalmente se lo emplea con predominancia en periodo preparatorio, refiriéndonos a deportistas. Produce mejoras en la capacidad aeróbica. De acuerdo a la intensidad y al volumen de carga, podemos diferenciar 2 formas de trabajo distintos:

1a.) Método continuo extensivo:



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

- Intensidad: baja o media, representa trabajo a nivel regenerativo o subaeróbico (50 - 70% Vo2 máx.)

- volumen: alto (30' a 2 horas)

- efectos:

- Oxidación de ácidos grasos.

- Economía de trabajo cardiaco.

- Incremento de la circulación periférica.

- Hipertrofia cardiaca.

- Mejora en la utilización de glucógeno (efecto de ahorro de glucógeno).

- Mejora el ritmo de recuperación.

- Mejora de la eficiencia aeróbica.

2a.) Método continuo intensivo:

- Intensidad: media alta, representa trabajo a nivel subaeróbico y súper aeróbico (70 - 80% Vo2 máx.)

- Volumen: medio a medio alto (30'a 90').

- efectos:

- Mejora el metabolismo del glucógeno.

- Mayor velocidad en condiciones de umbral anaeróbico.

<http://metodosdeentrenamientos.blogspot.com/2008/11/metodo->

Taller N° 2

Tema: Entrenamiento según el Tipo de Contracción Muscular

Ejercicios Isométricos (Estáticos)



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Los ejercicios isométricos son de particular ayuda para aquellos deportes que requieren ejercitar una fuerza máxima. Comúnmente los músculos del cuerpo se contraen en forma estática cuando el atleta mantiene una postura corporal específica en su deporte que practica. Los ejercicios que producen contracciones isométricas se pueden realizar en tres formas distintas, tal como sigue:

- Levantar cargas maximales o mayores a la que realmente se pueden emplear el atleta.
- Empujar contra un objeto inmóvil (una pared), o por contracciones musculares aplicadas contra estos tipos de objetos.
- Por contracción de un grupo muscular contra los músculos que obran en sentido opuesto.

Durante la contracción isométrica, aunque el músculo contraído se encuentra en estado de tensión, no se produce ningún movimiento; las inserciones musculares se mantienen en los mismos lugares, sin aproximarse o alejarse. Las contracciones isométricas se pueden ejecutar en diversas posiciones, de tal manera que se pueden lograr contracciones comprendidas entre las posiciones cuando el músculo está completamente extendido o completamente flexionado. Hoy en día, a consecuencia de la aplicación del método isométrico en muchas ramas de deporte, y de su estudio por los científicos, se ha llegado a las siguientes consideraciones:

- Las contracciones isométricas deben realizarse entre 66-100% de la capacidad máxima, cuando se persigue el desarrollo de la fortaleza muscular.

- Las contracciones isométricas efectuadas con esfuerzos máximos no son recomendables para novatos, niños y adolescentes.
- La dosificación se hace por el aumento o la disminución del número de los ejercicios, manteniendo la misma intensidad.
- La duración de una contracción se limita entre 6 y 12 segundos y dentro de un entrenamiento, el tiempo total de contracciones no debe rebasar entre 60 y 90 segundos.
- Entre dos contracciones se hace un reposo de 60-90 segundos, utilizado para el relajamiento y ejercicios de respiración. Este período de recuperación entre contracciones se lleva a cabo, en parte, para compensar por el efecto de la maniobra de valsaba que ocurre durante la contracción isométrica. Durante la maniobra de válsala ocurre la cierre de la glotis, lo cual bloquea transitoriamente el pasaje respiratorio, provocando un aumento peligroso en la presión inter-torácica-abdominal y dificultando la circulación de la sangre.
- Las contracciones isométricas se ejecutan dentro de una sesión de ejercicio, después de los ejercicios de técnica, que se hacen alternados con ejercicios dinámicos.
- Cuando se aplica este método para las ramas del deporte en que predomina la fortaleza-velocidad o la velocidad, es necesario combinar razonablemente las contracciones isométricas con los ejercicios dinámicos de velocidad, para no favorecer el desarrollo de la fortaleza lenta.

- Debe concederse gran atención a la elección del sentido de trabajo y a la posición en que se encuentra el segmento involucrado en el trabajo isométrico, de tal manera que, esto corresponda a las necesidades de la ejecución técnica de la prueba o del procedimiento técnico respectivo, y al lugar en donde la fuerza se manifiesta más débilmente en la trayectoria del respectivo movimiento.
- Las contracciones isométricas ayudan a la corrección de algunas fallas técnicas, facilitando la memorización cinestésica.

En la práctica, se utilizan, frecuentemente, unos métodos derivados del método inicial de las contracciones isométricas funcionales, y éstas son:

- El método de las contracciones isométricas combinadas con las dinámicas.
- El método de las contracciones intermedias (con movimiento lento).
- El método de las contracciones intermedias combinadas con las isométricas.

La primera de estas variantes, tiene, también, dos aspectos: el primero se refiere a la ejecución de algunas contracciones, con movimiento limitado sencillo, al cuadro isométrico, y el segundo, a las contracciones con movimiento limitado combinado, realizados, asimismo, al cuadro isométrico, con adición de carga suplementaria, empujando contra la barra que limita el movimiento. El método de las contracciones intermedias, combinadas con las isométricas, se parece al método de las contracciones intermedias, siendo los movimientos ejecutados muy lentamente y como adición; se hacen 2-3 paradas en el transcurso de la ejecución.. La duración de estas contracciones es mayor (aproximadamente 20 segundos, la flexión 10 y la extensión 10).

Taller N° 3

Tema: Ejercicios Dinámicos (antes Isotónicos)



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Los ejercicios que involucran contracciones dinámicas son comúnmente empleados para el desarrollo de la fortaleza muscular en diferentes deportes. Los ejercicios dinámicos involucran contracciones concéntricas y excéntricas, realizado en forma alternada.

Taller N° 4

Tema: Ejercicios Excéntricos



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Representan aquellos tipos de ejercicios con resistencias donde el músculo se alarga mientras se ejerce tensión sobre el mismo.

Ejercicios Isocinéticos



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Las contracciones isocinéticas comúnmente requieren de equipos especiales. Durante una contracción isocinética, la resistencia y velocidad es constante a través de todo el arco de movimiento.

Taller N° 5

Tema: Ejercicios Pliométricos (Ciclos de Estiramiento-Acortamiento)



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Estos ejercicios son empleados particularmente para desarrollar la fortaleza explosiva. Consiste en ejercicios de naturaleza balística donde hay un rápido cambio entre la contracción excéntrica y la concéntrica. Los ejercicios pliométricos también se conocen como

multisaltos, ya que incluye saltar vallas, saltos rebotantes, saltos profundos/de altura entre otros. No obstante, otros ejercicios que no son saltos forman parte de este programa. Algunos ejemplos de estos ejercicios son atrapar y devolver bolas medicinales, hacer flexiones rápidas de brazos, entre otros.

Taller N° 6

Tema: Desarrollo de la capacidad aeróbica o tolerancia cardiorrespiratoria



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=imghp&tbn=isch&source>

El mejoramiento de la capacidad cardio-vascular y muscular es un problema complejo que demanda un tiempo considerable. El desarrollo y mejoramiento de la tolerancia aeróbica está íntimamente vinculado al desarrollo de los sistemas circulatorio y respiratorio. El desarrollo de estos sistemas no sólo tiene gran importancia para la tolerancia cardiorrespiratoria, sino que también ayuda notablemente a las otras cualidades.

Para desarrollar y mejorar la tolerancia aeróbica o cardio-respiratoria nos valemos de cualquier esfuerzo sostenido como las carreras pedestres de larga distancia, ciclismo, la natación, o de deportes de conjunto como el Baloncesto, Balonmano, Fútbol, entre otros.

El desarrollo de la tolerancia aeróbica ha sido estudiado por numerosos autores y en muchas disciplinas se han experimentado distintas metodologías, clasificables en tres grupos principales, a saber: los métodos continuos (a ritmo uniforme, moderado o rápido), los métodos continuos con variaciones en las velocidades (Fartlek), los métodos a intervalos y, los métodos de las repeticiones. Para desarrollar y mejorar la tolerancia aeróbica no debemos valernos de un sistema exclusivamente sino de la combinación de todos, ya que con esta forma mixta alcanzamos beneficios que no obtendríamos con uno solo, aparte de que así damos variedad al trabajo.

Taller N° 7

Tema: Entrenamiento Variable



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Descripción General

Este sistema forma parte de los métodos que están basados en la modificación de la intensidad como elemento principal de la progresión. El entrenamiento variable utiliza en la misma sesión de trabajo una amplia gama de intensidades. El atleta, entonces, trabaja con esfuerzos variados

y respuestas variadas. Con esta clase de esfuerzo se aplica muy bien el principio de adaptación biológica, siendo ésta también multilateral. La variación de la intensidad del esfuerzo se puede realizar ya sea por la vía que utiliza la variación de los factores externos (variación del perfil del terreno, variación de las condiciones atmosféricas) o por la variación de los factores internos (los esfuerzos en condiciones del medio ambiente, relativamente constante).

Características

- Variabilidad en la intensidad del ejercicio.
- El volumen varía, en función de la intensidad.

Indicaciones

El entrenamiento variable es necesario en aquellas ramas y pruebas de deporte en los cuales el esfuerzo desarrollado en la competencia está caracterizado por gran variación de intensidades, así como ocurre en las carreras de ciclismo de carretera, en las carreras de fondo en atletismo, en las pruebas de fondo en canotaje, en natación, entre otros. Para las ramas de deportes en que la tolerancia aeróbica se manifiesta en forma específica, como la tolerancia de ritmo uniforme, el entrenamiento variable tiene un carácter limitado, utilizándose sólo con objeto higiénico-educativo. Así es el caso en las carreras de velocidad en atletismo, con las pruebas de velocidad en canotaje y natación, con las pruebas contra reloj en ciclismo, entre otras.

Taller N° 8

Tema: Método/Sistema Fartlek (Juego de Velocidades)



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Descripción General

Representa una sub clasificación del entrenamiento variable. El Fartlek es un tipo de carrera continua con cambios frecuentes en el ritmo, i. e., variaciones de ritmo libre en recorridos variados. Consiste en una carrera ininterrumpida/continúa con cambios de ritmos tan frecuentes como se pueda, realizada en cualquier tipo de terreno aunque con preferencia en los ondulados y boscosos. Es un juego de velocidad, de largos períodos de esfuerzos moderados, como carreras de larga distancia entre mezclada con esfuerzos máximos de manera informal. Pueden utilizarse dos carreras en una sesión de trabajo con un descanso entre ellas. Este método pide, como es notoria, la contribución directa del deportista, éste corre con velocidad menor o mayor, hace muchas intensificaciones del ritmo o interpone varias veces distancias de carrera suave según quiera y según se sienta. Cuando los deportistas son conscientes y prestan total interés en la preparación, el método da buenos resultados, aunque tiene carácter subjetivo. En la pista el ritmo es variado, cada 400 metros más o menos, alternando carreras lentas con carreras

rápidas según el deseo del sujeto o atleta en ese momento. El corredor debe tomarse ante todo al pie de la letra el concepto del juego. El cambio de las cargas y la intensidad no deben dar al traste con el cada 6-10 minutos de ritmo igual, algo más rápido que durante la carrera de 10 minutos de «carrera de calentamiento» relajada. Carreras con aumento de ritmo de 100 m. Comenzar muy lentamente y cambiar rápido de ritmo. 3040 m de ritmo muy rápido - 30 m carrera relajada. Realizar estos aumentos de ritmo de 3 a 5 veces. Si aparece el cansancio, interrumpir el ejercicio e introducir 2 minutos de marcha. Los brazos y las piernas relajadas.

Características

- **Variaciones en los lugares de entrenamiento (terreno variado) .** Al igual que con la Carrera Continua, el lugar ideal para practicarlo es el bosque o pleno campo. El más agradable es el Fartlek al aire libre. En caso de necesidad este método puede también realizarse en un campo deportivo (de hierba), pero en tal caso se pierde la mayor parte de su calentamiento.



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

- **Variaciones en el ritmo o velocidad (juego de velocidades o de carreras).** Después de las fases con un ritmo elevado conviene

introducir las pausas en forma de marcha hasta la total recuperación. El corredor aprende en este juego de carreras perfectamente los límites de su capacidad de rendimiento. Esta forma ofrece la posibilidad de sintonizar el entrenamiento exactamente con las posibilidades corporales.

Taller N° 9

Tema: Método de Entrenamiento con Intervalos (Método Interválico)



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Descripción General

Se denomina así por el hecho de que es una unidad de trabajo que se divide en partes, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo mediante múltiples repeticiones fragmentadas por períodos de reposo o recuperación (pausas). En atletismo, esto significa realizar carreras relativamente cortas, con una pausa de recuperación entre ellas. Representa un tipo de trabajo o entrenamiento en el que se genera un cambio sistemático entre el esfuerzo al realizar un esfuerzo, seguido de su pausa o recuperación. En la pausa es donde radica la eficiencia de trabajo. El método de intervalos puede definirse como intensivo o extensivo según la duración del trabajo.

La mejoría puede ser tan positiva como en cualquier otro método, principalmente porque aumenta la capacidad anaeróbica de ejercicio. Se aplica el principio de la sobrecarga, que se regulará para esforzar el cuerpo lo más que se desee. Modificando ciertos aspectos del método original, el método del entrenamiento con intervalos se ha difundido en los últimos años a la mayoría de las ramas de deporte, puesto que hoy en día la noción de "intervalo-training" define una actividad física interrumpida por reposos rigurosamente determinados, llamados intervalos. Esto se aplica tanto para el desarrollo de la resistencia, así como para el aprendizaje de la técnica. El entrenamiento con intervalos necesita tomar en cuenta los 5 siguientes factores:

- La división de la actividad que deberá desarrollarse en muchos pedazos, porciones o series según lo específico del deporte.
- Establecer la duración del intervalo -reposo- después del cual se repetirán las series.
- Establecer el ritmo (la intensidad) de trabajo para estas porciones.
- Establecer el número de repeticiones para cada una de las porciones de trabajo (para cada serie).
- Establecer el contenido de los reposos de recuperación (los intervalos) entre series (marcha, ejercicios de relajamiento, reposo completo).

Según la intensidad de trabajo en las porciones de esfuerzo, tendremos dos aspectos fundamentales de aplicación del entrenamiento con intervalos, y éstos son:

- Para el desarrollo de la resistencia de velocidad, la utilización de los esfuerzos de intensidad máxima, efectuados en tiempo muy corto y con reposos grandes para recuperación, entre dos esfuerzos (por causa de que se logra gran deuda de oxígeno);
- Para el desarrollo de la resistencia de duración, la utilización de esfuerzos de intensidad media, de gran duración y con reposos cortos para recuperación.



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

Taller N° 10

Tema: Entrenamiento en Cuestas

Debe realizarse entre 20 a 60 minutos, según sea la edad y estado físico. Es muy importante de calentar antes de cada ejercicio o carrera hacia la cuenta. El calentamiento puede incluir trotar lentamente. Similarmente, se debe enfriar con trote suave una vez se suba y baje la cuesta. El primer paso es correr una cuesta con soltura hasta que en su cuerpo determine que es suficiente. Luego, Frente a otra cuesta de menor altura, o la misma sin que se recorra en su totalidad, corra la cuesta, levantando los tobillos en forma elástica. La próxima vez, la cuesta debe subirse con pasos largos, elevando considerablemente las rodillas y

braseo fuerte. Trote al llegar a la cima y corra rápidamente cuesta abajo con pasos largos. Repita el ejercicio seis veces. Se puede realizar estos ejercicios en forma interválica, donde el intervalo de trabajo se ejecuta al subir la cuesta y el de recuperación al bajarla.



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&tbm=isch&source>

La mayoría de los equipos deportivos, especialmente los modestos, no pueden dedicar el tiempo necesario que exige la debida preparación física de sus deportistas. Como consecuencia, las dos, tres o cuatro sesiones semanales dedicadas al entrenamiento se emplean en los fundamentos y tácticas técnicas, desechándose toda posibilidad de preparación física con ejercicios ajenos a la especialidad deportiva, como los de la gimnasia (incluyendo las pesas), la carrera en sus distintas modalidades y posibilidades, etc., aunque todos sabemos la importancia que tienen. Creemos que esta situación puede ser superada si dos de las sesiones del ciclo semanal se realizan en forma mixta; es decir, combinando el entrenamiento técnico (que es lo que debe recibir la mayor atención) con un circuito breve de preparación física. Lo que sigue se propone ayudar a resolver esta problemática.

Descripción General

Este método complejo de entrenamiento es una variante moderna del trabajo por talleres. En este género de entrenamiento se puede actuar sobre el desarrollo y el perfeccionamiento de la fuerza, velocidad,

resistencia y destreza, así como las cualidades físicas combinadas: resistencia de fuerza y resistencia de velocidad. Las principales características del entrenamiento en circuito son:

- El organismo es solicitado progresivamente, el esfuerzo es individualizado y se evita la sobre sollicitación.
- En actividad se pueden abarcar simultáneamente un gran número de deportistas, hecho que facilita la organización y la eliminación del tiempo no productivo.
- Se pueden desarrollar todas las cualidades y se pueden hacer adaptaciones del contenido del circuito según las necesidades específicas de cada rama de deporte.
- El esfuerzo se puede arreglar exactamente, se puede alternar el esfuerzo de los distintos grupos musculares de la manera indicada y se puede alternar razonablemente el esfuerzo y el descanso.
- La actividad se desarrolla en un circuito, pasando los deportistas de un aparato o ejercicio a otro y la colocación de los aparatos se hace en relación con el espacio existente, ya sea en forma de círculo (de donde nace el nombre) o en rectángulo o polígono. Un circuito comprende entre 6-12 ejercicios, y se repite - cronometrando- aproximadamente 3 veces, siendo la duración de un circuito de 10-30 minutos. El número de ejercicios, el número de repeticiones y la magnitud de la carga se establecen individualmente a la mitad del máximo que puede efectuar cada deportista.

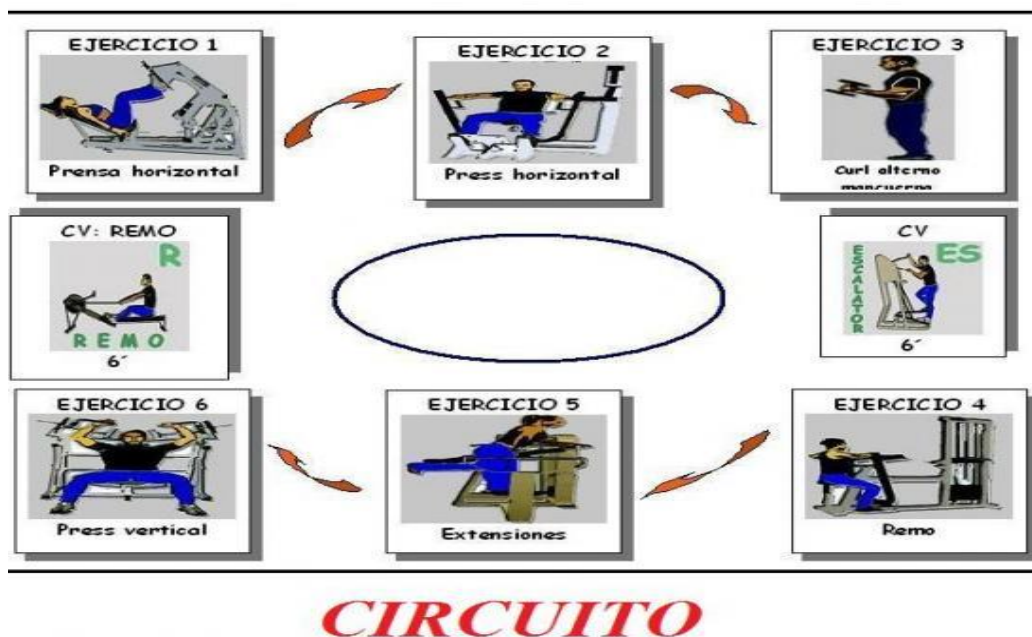
Construcción de un Circuito

- Se señalan los objetivos. Se seleccionan los ejercicios y su orden de realización. Es conveniente que exista una alternancia entre los ejercicios. Se recomienda que siempre hayan ejercicios para:
- Los brazos.
- La región abdominal-lumbar.
- Las piernas y cinturón coxo-femoral.
- Acondicionamiento general.
- Desarrollo de la velocidad, agilidad y flexibilidad.
- Se incluye trabajo de tolerancia en los deportes que no requieren desplazamientos sostenidos como el Voleibol, Beisbol, etc. y en aquellos en que hay que mejorar dicha cualidad.
- El número de ejercicios de un circuito estará entre 6 y 10 según la capacidad física de los jugadores que generalmente se relaciona con la edad.

Aplicación de un Circuito

- Los circuitos (cualesquiera que sean) se aplican principalmente a partir de los 15 años cuando los jugadores tienen verdadero interés en su condición física. No obstante pueden aplicarse a partir de los 13-14 años si son mentalizados y hay control disciplinario.
- Un circuito se aplica de dos a tres veces en una sesión. La pausa de recuperación entre circuitos es de 5-7 minutos.
- Se organizan los participantes por grupos.
- Cada deportista realiza y cuenta honestamente las repeticiones, pero el entrenador observa en sentido general.
- Un circuito de preparación física puede completarla sesión técnica de la siguiente forma (total es de 80 a 100 minutos)::
- Calentamiento: 5- 9 minutos

- Entrenamiento técnico correspondiente. (El entrenamiento técnico es de vital importancia en la preparación física general dado que es el principal medio para alcanzar la forma deportiva)
- Circuito de preparación física: 25-31 minutos.
- La aplicación de un circuito puede realizarse de dos formas:



Taller N° 11

Tema: Desarrollo de la fortaleza flexibilidad



<http://www.monografias.com/trabajos91/metodos-y-sistemas->

Siguiendo los principios de entrenamiento, el entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad debe seguir:

- **Especificidad:** Concentrarse en una acción articular particular requerida en el deporte.
- **Carga:** En ejercicios de flexibilidad estáticos, mantener por 10 a 15 segundos la posición final de estiramiento.
- **Reversibilidad** : Se pierde gradualmente el nivel de flexibilidad cuando el atleta abandona este tipo de entrenamiento

Estructuración del Programa de Flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad deben de ejecutarse siempre antes de cualquier otro ritmo de entrenamiento y nunca deben de practicarse cuando el organismo se encuentra en un estado de fatiga. Los ejercicios de flexibilidad se pueden llevar a cabo en forma pasiva o activa. El método pasivo consiste en movimientos producidos por una fuerza externa, mientras que los activos se realizan por la acción de una contracción voluntaria. Los ejercicios de flexibilidad activos pueden ser de tipo libres, asistidos, resistidos o una combinación de estos. Una tendencia actual es de emplear ejercicios de **facilitación neuromuscular propioceptiva (PNP)**. Este método consiste en una contracción isométrica que precede a un estiramiento estático. Estas acciones son repetidas tres a seis veces por ejecución. En teoría, se engañan los propios receptores, de manera que luego de cada contracción muscular se pueda incrementar el estiramiento del músculo, debido a un reflejo sintáctico de relajación.

Taller N° 12

Tema: Entrenamiento de la Fuerza Especial



<http://www.google.com.ec/search?hl=fuerza=especial>

Está totalmente reconocido que el entrenamiento de la fuerza es un elemento vital para conseguir el éxito en la preparación deportiva, sin embargo, sólo es valioso cuando se diseña una metodología específica basada en la investigación científica y se detallan el papel y el lugar que ocupa el entrenamiento de la fuerza en el proceso general del entrenamiento a corto y largo plazo del deportista.

La forma física es un estado complejo determinado por varios componentes que interactúan entre sí, y cada uno de los cuales requiere un entrenamiento especializado para desarrollarse de forma óptima; la fuerza desempeña un papel especialmente importante sobre el control de la estabilidad y la movilidad del cuerpo en el deporte.

Gran cantidad de estudios ha demostrado que la fuerza y la resistencia muscular desempeñan un papel clave en la consecución de un rendimiento superior, incluso en los deportes de fondo como las maratones; y sobre este tema (como interviene el entrenamiento de la fuerza y de la técnica en el rendimiento de las pruebas de fondo) el Dr. Ziff (1986).

Taller N° 13

Tema: Construcción de la Perfección de los Movimientos.



<http://www.google.com.ec/search?hl=y,construcion=del/movimiento>

El rendimiento deportivo se puede describir según una interacción compleja de movimientos múltiples, de lo cual se deduce que el fenómeno fundamental que subyace en toda tarea deportiva es el movimiento (Verkhoshansky 2000). Estos movimientos son controlados por el sistema neuromuscular, cuyo rendimiento es resultado de las características innatas y de la adquisición a largo plazo de habilidades mediante el entrenamiento. Y el perfeccionamiento de tales movimientos se consigue en gran medida mediante la mejora de la eficacia del sistema neuromuscular para resolver con calidad tareas motoras específicas.

La capacidad para emplear con eficacia el potencial motor y tener éxito constituye la esencia de la maestría deportiva (Verkhoshansky 2000).

Resulta importante estudiar los programas de entrenamiento que se relacionan directamente con la fuerza muscular y la organización cinesiológica del movimiento en el espacio y en el tiempo mediante:

- El aumento del resultado de trabajo de los movimientos
- El perfeccionamiento de la estructura motriz de los movimientos deportivos
- Perfeccionamiento de la estructura biodinámica de los movimientos.

Esta estructura constituye el marco básico del sistema del movimiento y determina sus características espacio-temporales y el funcionamiento del resultado del trabajo.

Taller N° 14

Tema: La demanda física en el Fútbol.



<http://www.google.com.ec/search?hl=especificos>

¿Cómo se puede caracterizar el esfuerzo del futbolista?

Está compuesto sobre todo por esfuerzos explosivos, repetidos en forma intermitente un elevado número de veces.

Esto nos hace detenernos sobre dos palabras: Explosivos y Repetidos.

Aquí encontramos dos parámetros posibles:

- En cuanto al aspecto “explosivo”, representa un parámetro que nosotros denominamos cualitativos y que implica un entrenamiento fundamentado en la fuerza.
- En cuanto al aspecto “repetido”, se adopta un parámetro cuantitativo que está basado únicamente en la resistencia.

La preparación física desarrollada a partir de la resistencia, el parámetro CUANTITATIVO:

La concepción tradicional de la preparación física está fundamentada esencialmente en la resistencia. Por qué es así? Los estudios desarrollados en Francia sobre fútbol nos muestran que la mayor parte de los esfuerzos desarrollados por un jugador son de tipo lento o a

media velocidad, aunque nosotros podemos constatar que los esfuerzos explosivos (cortos y rápidos) representan un 5 % del tiempo de juego del jugador (estudios realizados sobre partidos de la liga de Francia). La lógica de los entrenadores inmediatamente se vuelca sobre los 95% del juego (incluido el 35% de reposo) pensando que la preparación física se debe estructurar principalmente sobre este tipo de esfuerzos. Con este razonamiento se llega a una consideración esencial: el desarrollo de la resistencia. Trataremos de resumirla. Se desarrollan a diferentes vías energéticas: aeróbicas, anaeróbicas lácticas y anaeróbicas alácticas. El trabajo aeróbico constituye la base sobre la cual deben reposar los otros dos. Esto se debe representar sobre la forma de una pirámide, los esfuerzos explosivos son desarrollados después de un período necesario de entrenamiento de la resistencia.

Es con esta pirámide con la que se planificaba y se desarrollaba la preparación física en la época de la resistencia. Entre los medios disponibles para mejorar la resistencia, la carrera continua a constituido durante largo tiempo la base esencial, se habla de la resistencia fundamental con un bajo nivel de frecuencia cardiaca (130 p.p. aprox.) o de trabajo a velocidad máxima aeróbica.

La preparación física desarrollada a partir de la fuerza, el parámetro CUALITATIVO: Las limitaciones de la concepción basada en la “resistencia”.



<http://www.google.com.ec/search?hl=piramide=resistencia>

La “pirámide de la resistencia” sufre una importante limitación. Nos lleva a la siguiente contradicción: Para preparar los esfuerzos explosivos breves de gran intensidad utilizamos ejercicios lentos con un volumen elevado. Debemos recordar que muscularmente estos dos tipos de esfuerzos son incompatibles. Se puede decir que en un caso entrenamos un mayor porcentaje de fibras lentas (con la resistencia) y que en otro caso estimulamos en forma preponderante las fibras rápidas (la fuerza explosiva).

El antagonismo fisiológico entre estos dos tipos de fibras es conocido desde hace mucho tiempo: Nunca se preparan las fibras rápidas con un entrenamiento para las fibras lentas.

También podemos retomar las bases teóricas de Howald con relación a la transformación de las fibras.

Taller N° 15

Tema: La mejora de la velocidad y la fuerza explosiva.



<http://www.google.com.ec/search?hl=fuensa=explosiva>

Proponemos invertir la pirámide de la resistencia, para partir de los esfuerzos intensos. La musculación ha dependido siempre de la resistencia, y ha estado ubicada en una programación construida sobre la lógica de la energética. Es por eso que pensamos conveniente invertir completamente este pensamiento. La preparación física debe permitir la mejora de la eficacia de todas las acciones, como, por ejemplo, saltar más

alto, acelerar más rápido. La musculación es la que permite el desarrollo de esta fuerza explosiva. Luego, es necesario tratar de aumentar la potencia y la velocidad de una acción, lo que nos es fácil de obtener.

Por eso pensamos que debemos invertir la pirámide de la resistencia. La fuerza explosiva debe ser la base de la preparación física, la resistencia debe venir después.

Taller N° 16

Tema: ¿Que nos interesa entrenar de la fuerza en un jugador de fútbol?

Sin dudas que esta es la pregunta que nos hacemos todos los entrenadores de fútbol. Lo más importante es saber que la fuerza es relevante para el jugador, pero no es la cualidad fundamental a la que tendríamos que dedicar muchas horas de trabajo restando importancia a otras que si lo requieren, y que su desarrollo esté más relacionado con el éxito deportivo

(Técnica individual - colectiva y resistencia específica). Haciendo un repaso de las manifestaciones de fuerza vemos como primordial desarrollar la fuerza máxima y a partir de allí la potencia de los miembros inferiores como punto fundamental para el entrenamiento muscular necesario en un jugador de fútbol. Los gestos explosivos que se suceden en un partido sin duda están representados por este tipo de manifestaciones.

No debemos olvidar tampoco el trabajo en la zona central del tronco (abdominal y lumbar) y el tren superior, que se constituirá en un trabajo complementario para conseguir una equilibrada estructura óseo muscular.

Entrenamiento de la fuerza:



<http://www.google.com.ec/search?hl=potencia=fuerza>

Se define como el empleo de métodos de resistencia progresiva (propio peso, peso libre, máquinas) para incrementar la habilidad de vencer o resistir una carga. La definición hace referencia a varios métodos, por lo que es inteligente que no se aplique un solo método.

La definición hace referencia también a uno de los principios básicos: El de la Progresividad de las Cargas; por lo que tenemos que tener muy claro cuál es la fuerza máxima de la persona, desde donde comenzamos y hacia dónde vamos.

También se brindan varios tipos de sobrecarga, los cuales deben elegirse y combinarse para sacar el máximo beneficio de cada uno.

Por último hace referencia a vencer cargas, lo que puede significar saltar más alto, la fuerza del oponente, golpear más fuerte un objeto (balón).

Tipos de Ejercicios:

- Ejercicios derivados de la ley de Hill (Sentadillas, Press plano de pecho, etc.).

- Ejercicios derivados del levantamiento de pesas (dinámicos: cargadas de potencia, arranque, etc.).

Fuerza necesaria para un futbolista:

Un futbolista posee una fuerza de base, que representa el 100% que él puede manifestar. Antes de someterse a un entrenamiento existe un promedio que es el que utiliza para el deporte (% fuerza necesaria para el deporte). Si por ejemplo utiliza un 50% de su fuerza de base cuando comienza un programa de entrenamiento, y duplica la fuerza inicial, también se modifica la fuerza necesaria para utilizar en la manifestación deportiva.

En este caso la misma sería solo del 25%, ya que no necesita de más fuerza para lograr el éxito deportivo. Por lo tanto los gestos se realizarán con un esfuerzo menor. Esta sería la filosofía para el fútbol, ya que la fuerza necesaria no varía demasiado y no significa el éxito deportivo; tal como si sucede en deportes como el judo, levantamiento pesas, boxeo, etc.

Taller N° 17

Tema: Desarrollo de la potencia.



<http://www.google.com.ec/search?hl=potencia>

Un gesto explosivo como habíamos visto en las definiciones de los tipos de fuerza es aquel movimiento cuyo tiempo de aplicación no supera los 300 milisegundos. Los ejercicios más comunes para el desarrollo de la potencia son los saltos, los lanzamientos y los golpes.

En el fútbol sin dudas que los saltos son la forma más apropiada para desarrollar la potencia de los miembros inferiores. Esto no quiere decir que ejercicios populares de sobrecarga como las sentadillas no sirvan para el desarrollo de la potencia, todo lo contrario son la base para el logro de la misma.

Pero para empezar a hablar del tema de saltos que es lo que nos interesa, tenemos que saber que no todos los son explosivos. ¿Cómo hacemos para saber que un salto es explosivo? No queda otra alternativa que evaluar en una plataforma de salto el tiempo de contacto. Cuando trabajamos con saltos con sobrecarga, le agregamos carga hasta que el tiempo de contacto no supere los 300 milisegundos, cuando lo hace sabemos que hasta esa carga estaremos trabajando la potencia.

En un estudio que hizo Wilson en el 93 donde utilizó 10 semanas de entrenamiento con tres tipos de programas de sobrecarga. El primer grupo realiza trabajos de sentadillas a altas intensidades, el segundo trabajo en saltos pliométricos y el tercero trabajo con saltos con sobrecarga. Los resultados indicaron que los que trabajaron con saltos con sobrecarga obtuvieron los máximos progresos, luego estuvieron los que realizaron saltos pliométricos y por último los que realizaran sentadillas.

Esto muestra que los saltos con cargas (con los tiempos de contacto inferiores a 300 milisegundos) son los más efectivos para el

aumento de la potencia del tren inferior y no debieran faltar en ningún programa de entrenamiento. Obviamente que hay que tener en cuenta un tipo de periodización acorde y coherente con este tipo de trabajos.

<http://www.plazadedeportes.com/imgnoticias/12332.pdf>

Taller N° 18

Tema: Preparación física para el fútbol



<http://www.google.com.ec/search?hl=preparacion=fisica>

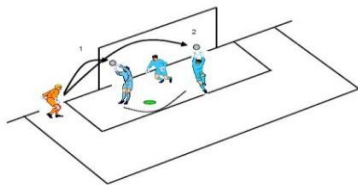
Aquí en estudio futbol veremos cómo tener una preparación física para el fútbol adecuada: La preparación física para practicar el fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento deberá basarse en el principio de la progresión.

Si eres un apasionado/a del fútbol y necesitas mejorar tu preparación física, no dudes en realizar tu pretemporada particular (dos o tres sesiones semanales), para que cuando comiencen los entrenos de tu equipo estés en forma y no sufras demasiado a la hora de correr.

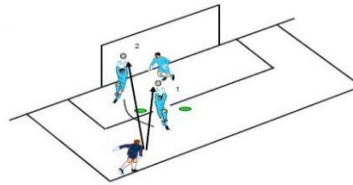
Taller N° 19

Tema: Ejercicios porteros:

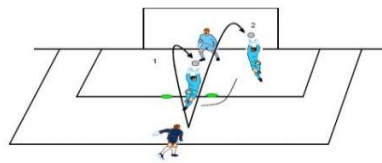
Laterales



Frontal - Laterales



Frontales



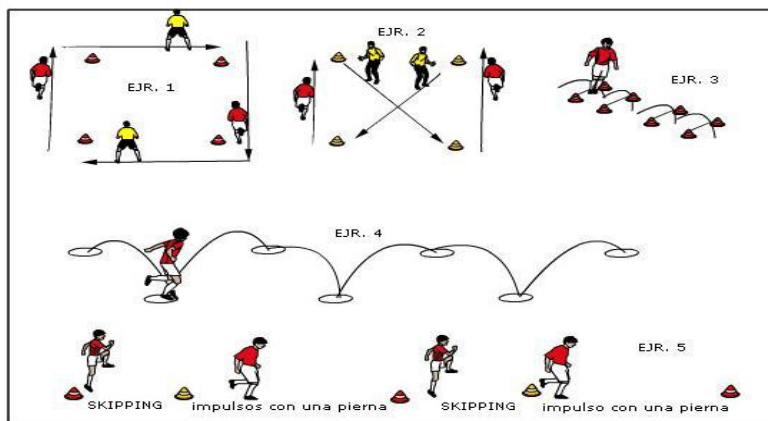
<http://www.google.com.ec/search?hl=porteros>

Saltos verticales durante 30 segundos recuperando el mismo tiempo (referencia el larguero de la portería).

Ejercicios de reflejos, sentados en el suelo de frente a una pared, tiramos una pelota de tenis lo más fuerte posible, intentando detenerla.

Series de velocidad corta (5 a 10 metros) combinadas con saltos, abdominales, flexiones, siempre sin descanso.

Ejercicios laterales



<http://www.google.com.ec/search?hl=laterales>

Han de ser súper atletas, deportistas con una buena resistencia, potencia y velocidad, es decir, personas con gran recorrido, capaces de correr más de 12 kilómetros en 90 minutos. Series de 200 a 300 metros, a un ritmo elevado, pudiendo recuperar la misma distancia al trote para volver a realizar otra serie. (5 a 6 series). Velocidad corta (30 a 50 metros) recuperando al trote.

Gradas o escaleras

Cuello.

Ejercicios centrales



<http://www.google.com.ec/search?hl=centrales>

Lo más probable que junto con el delantero centro tipo tanque, suele ser el más corpulento del equipo, aunque en el fútbol moderno se busca más el central fibrado, rápido y potente, no exento de agilidad y coordinación.

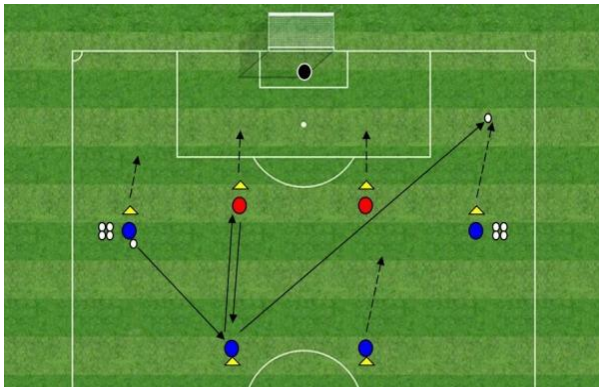
Potencia de piernas (sentadillas, tijeras, gradas o escaleras).

Cuello.

Pecho, dorsales y hombros.

Series de velocidad de 40 metros recuperando al trote.

Ejercicios extremos



<http://www.google.com.ec/search?hl=extremos>

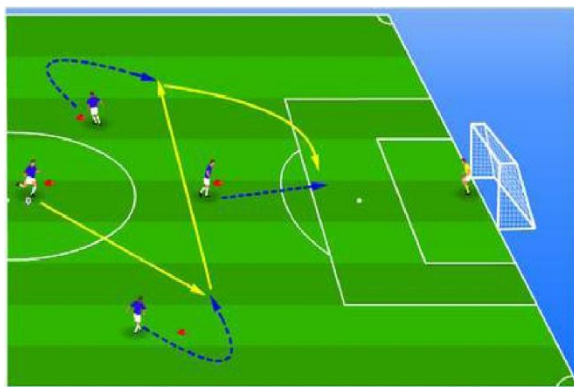
Deportista completo, fibrado y ágil, han de poseer una velocidad sostenida muy alta, capaces de recorrer 40 ó 50 metros a un ritmo elevado y poder recuperar esa distancia lo más rápido posible.

Gradas o escaleras con una frecuencia elevada.

Series de velocidad de 50 a 70 metros.

Multisaltos (comba, ó el mismo ejercicio que los porteros tomando como referencia el larguero, pero con una velocidad muy superior).

Ejercicios delanteros



<http://www.google.com.ec>

Ya no se lleva mucho el delantero centro tipo “tanque”, ahora se prefiere el delantero centro total, ágil, rápido, fuerte, coordinado y

luchador, tipo Samuel Eto'ó, Drogba, Rondón, etc., con gran recorrido y una velocidad explosiva muy elevada.

Series de velocidad de 60 a 70 metros recuperando al trote. Estas series se realizarán progresivamente alcanzando la máxima velocidad en los últimos 15 metros.

Saltos de máxima altura combinados con salidas explosivas de 10 metros. Hacemos 5 saltos verticales de máxima altura de forma continuada tocando el suelo el menor tiempo posible, una vez que realizamos los 5 saltos y tocamos el suelo efectuaremos un sprint al 100% de 10 metros de distancia.

Series de flexiones de brazos explosivas (15 repeticiones) una vez que hacemos la última repetición nos levantaremos del suelo y correremos 20 metros de forma progresiva.

Taller N° 20

Tema: Entrenamiento de la resistencia en el fútbol



<http://www.google.com.ec/search?hl=resistencia>

El fútbol, dentro de lo que forman las diferentes especialidades deportivas, se clasifica como un deporte en grupos o por equipos, a

cíclico, de mucha movilidad y de intensidades variadas, es decir, de submáximo, máxima respectivamente. Atendiendo a su forma de participación se caracteriza porque los atletas compiten en formas colectivas o por equipos, y teniendo en cuenta la estructura externa de sus movimientos, el fútbol se ha clasificado como deporte a cíclico, pues la fase final marca el inicio de una nueva repetición. El futbolista durante la competencia realiza repeticiones y acciones multilaterales, con diferentes acciones aplicando los diferentes elementos técnico táctico enfocado al juego. Por otra parte, se considera un deporte de mucha movilidad, ya que los ejercicios se ejecutan principalmente en todos los planos musculares, es decir, durante el entrenamiento y en la competencia participan todos los planos, tanto superiores como inferiores del atleta. El futbolista al realizar el esfuerzo físico, pone de manifiesto un trabajo de intensidad máxima y sub máxima y de larga duración mencionado anteriormente, el cual se efectúa en condiciones aeróbicas y anaeróbicas, teniendo en cuenta en su duración de tiempo, es aeróbico y según la intensidad del esfuerzo del físico del jugador es anaeróbico o sea, con la combustión completa de oxígeno en los tejidos. En esta modalidad deportiva predomina la resistencia y la rapidez como capacidades físicas fundamentales, estos son los dos factores más significativos dentro de la esfera en el fútbol, pero no podemos olvidar de mencionar que hay muchas variantes de capacidades que se ponen de manifiesto dentro de esas dos capacidades. Para alcanzar los máximos rendimientos deportivos, la preparación del deportista ha necesitado métodos, planes y ejercicios para la adquisición de la capacidad de resistencia por el cual los principios de adquisición y asimilación de las cargas se ponen de manifiesto.

En el caso del fútbol, el entrenamiento de la resistencia mixta se ha de incrementar en busca de establecer la base de rendimiento del atleta; eso debe estar dirigido a un alto desarrollo de las cualidades funcionales,

también de las capacidades aerobia y anaerobia debido al volumen, la intensidad y la calidad de los esfuerzos que se realizan en la práctica del deporte.

Según Shanon (1970) "Si se trata solamente de la resistencia aeróbica en la preparación del deportista se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían contraerse lo suficientemente fuertes para enviar la sangre a los planos musculares y abastecerlos. Por esta razón es preciso combinar los tipos de resistencias durante el proceso de entrenamiento utilizando ejercicios eficaces para el desarrollo y rendimiento óptimo del deportista".

Según Fritz Zintl (1991), uno de los investigadores, plantea en esta línea que "Durante el proceso de entrenamiento eficaz del atleta se fortalece y perfecciona funcionalmente el sistema cardiovascular. Esto permite un flujo de sangre a través de los músculos, además puede disminuir la frecuencia de las contracciones cardiacas en estado de reposo".

Partiendo de estas ideas, se puede afirmar que en el proceso de formación del futbolista contemporáneo es necesario la combinación del trabajo aerobio y anaerobio (mixto) teniendo en cuenta las acciones reales de juego, lo que nos ayudaría a obtener la facultad de soportar las cargas del mismo entrenamiento y alcanzar un mejor rendimiento deportivo favorable.

Taller N° 21

Tema: La flexibilidad en el fútbol



<http://www.google.com.ec/search?hl=flexibilidad/resistencia>

El fútbol requiere el entrenamiento de la flexibilidad para encontrar el correcto equilibrio. Este entrenamiento no busca aumentar el rango de movilidad de las articulaciones, sino regular el tono muscular a través de las diferentes técnicas de estiramiento. Nuestro objetivo es tonificar los músculos físicos y estirar los músculos tónicos de manera que consigamos mantener una posición de buena alineación.

Teniendo en cuenta el deporte que tratamos no buscaremos niveles de flexibilidad máxima que puedan provocar excesiva laxitud ligamentosa, sino que se buscará el desarrollar la flexibilidad residual de forma preventiva.

Se deberá atender a aquellas articulaciones, músculos o regiones más solicitadas por el entrenamiento del futbolista: cadera, rodilla, tobillo, columna vertebral (Esnault, 1988), pero en especial se atenderá a la musculatura aductora, isquiotibial, extensores lumbares, flexores de cadera, ya que es la musculatura que presenta mayores niveles de sollicitación y acortamiento en el caso del futbolista (Caserta, 1988; Torri, 2002).

Seguiré ampliando el tema y explicando de manera más clara términos como músculos físicos, flexibilidad residual, etc.

<http://femfutbol.blogspot.com/2011/05/la-flexibilidad-en-el-futbol.html>

Taller N° 22

Tema: La importancia de la coordinación



<http://www.google.com.ec/>

Desde los 6 a los 10 años constituye la mejor etapa para aprender y perfeccionar difíciles destrezas de movimientos. La fase de coordinación gruesa del movimiento es la que debemos programar en la niñez; debe alcanzarse a los 10-11 años de edad y es cuando el movimiento puede manejarse con relativa seguridad, en condiciones fáciles, con buena respuesta física, adecuada concentración, respetando sus puntos esenciales, aunque si gana pareciendo errores. En épocas pasadas, la incorporación de una amplia y variada gama de experiencias motrices se producía en la niñez jugando libremente en las calles, terrenos baldíos, parques, plazas, patios de las casas, etc. Actualmente el mejor efecto se alcanza sistematizando el entrenamiento, en este caso de la coordinación, de 3 a 5 veces por semana durante 30 a 90 minutos. Se deben tener en cuenta como estímulos las clases de Educación Física de la Escuela, razón por la cual en la Escuela de Fútbol estos contenidos se deben realizar entre 1 y 3 veces por semana, determinando la cantidad de tiempo en base al tiempo que dura la clase.

6.7 IMPACTOS

Los resultados que se esperara con la elaboración y aplicación del Programa de acondicionamiento de las capacidades condicionales y técnicas, sea adecuado con la preparación y selección de los deportistas que se están formando en este importante Centro de estudios del Norte del País y que ayude a la optimización de los resultados en los campeonatos intercolegiales, que organiza la Federación Deportiva del Carchi, motivando a una constante evaluación y mejora de métodos, estrategias. Por lo tanto mediante la elaboración del Programa pretendemos obtener impactos en las áreas: social, educativa, pedagógica, deportivo y metodológica en relación al mejoramiento de las cualidades condicionales y técnica.

6.8 DIFUSIÓN

Este Programa de acondicionamiento físico y técnico se difundió y socializó a los docentes y estudiantes. Para promover el desarrollo y evaluación de las capacidades condicionales y habilidad deportiva, para obtener óptimos resultados deportivos.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- ALARCON J. Talleres de la Metodología de la Investigación, Editorial Graficolor, Ibarra.
- COMETTI G. (2007). Futbol: La preparación física en el futbol. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.
- FERNÁNDEZ J. (s/a). Entrenamiento de la resistencia del futbolista. Editorial Gymnos. Madrid – España.
- MIRELLA R. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Primera Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.
- HEYWARD. (2006). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Editorial Médica Panamericana S.A. Madrid – España.
- GONZALES C. (2000). Cualidades físicas. Editorial INDE publicaciones. España
- DÍAZ J. (2005). La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física. Editorial INDE Publicaciones. España.
- MARTÍNEZ E. (2002). Pruebas de aptitud física. Editorial Paidotribo. España.
- BLASCO J. (2001). El curriculum de la educación física. Editorial INDE Publicaciones. España.

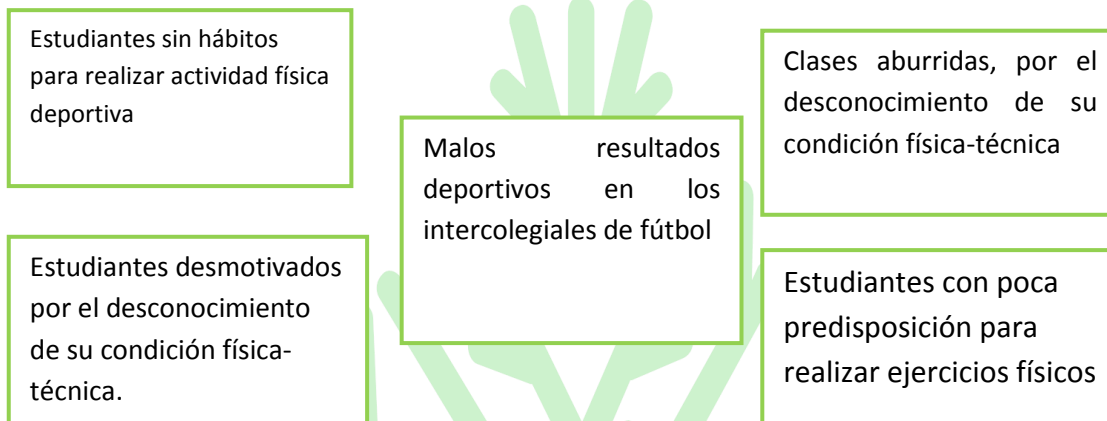
- Ureña N. (2006). Habilidades motrices básicas. Editorial INDE Publicaciones. España.
- FONT R. (2006). Educación Física. Editorial INDE Publicaciones. España.
- CAMACHO M. (2002).El entrenamiento deportivo. Editorial Universidad Estatal a Distancia. Costa Rica.
- PILA M. (2009).Fundamentos teóricos de la educación física. Editorial Pila Teleña. España.
- WEINECK J. (2005). Entrenamiento total. Editorial Service S.L. Barcelona.
- BANGSBO J. (2008). Fútbol: Entrenamiento de la condición física. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- LITWIN J. (2004). Evaluación en Educación Física y deportes. Editorial Stadium. Argentina.
- WHITEHEAD N. (2001). Entrenamiento de fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona.

ARMOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS

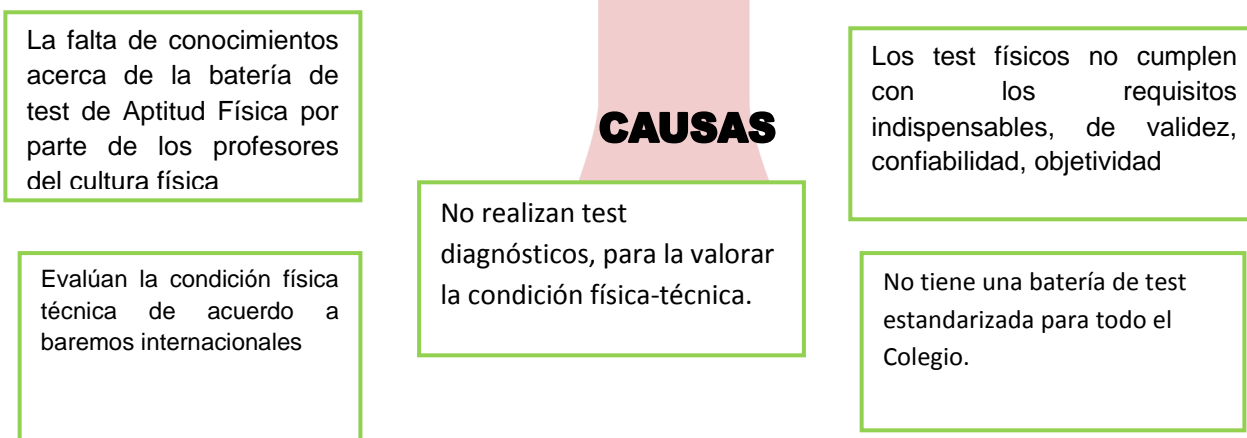
EFECTOS



PROBLEMA

¿Cómo influye la aptitud física en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel en año lectivo 2012-2013?

CAUSAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuál es la aptitud física y cómo influye en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del Colegio Nacional Mario Oña Perdomo de la ciudad de San Gabriel en año lectivo 2012-2013?</p>	<p>Determinar la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol de los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es la resistencia aeróbica, a través del test de 800 m en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"?</p>	<p>Diagnosticar la resistencia, a través del test de 800 m en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"</p>
<p>¿Cuál es la resistencia anaeróbica aláctica, a través del test de 40m lanzados en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"?</p>	<p>Evaluar la resistencia anaeróbica aláctica, a través del test de 40m lanzados en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"</p>
<p>¿Cuál es la fuerza de los miembros inferiores, a través del test de salto horizontal sin impulso en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"?</p>	<p>Valorar la fuerza de los miembros inferiores, a través del test de salto horizontal sin impulso en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo"</p>
<p>¿Cuál es la condición técnica de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 - 2013?</p>	<p>Evaluar la condición técnica de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno de básica del Colegio Nacional" Mario Oña Perdomo" de la ciudad de San Gabriel en el año lectivo 2012 -2013</p>

MATRIZ N° 3

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.</p>	APTITUD FÍSICA	Cualidades condicionales	Velocidad Fuerza Resistencia
		Test Físicos	Test de los 800m Test 40 metros Test Salto largo sin impulso
<p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.</p>	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Fundamentos individuales	Conducción pie izquierdo,derecho,Drivling Dominio, tiro
		Fundamentos colectivos	Pases, recepción,

Anexo N° 4 TEST FÍSICO Y TÉCNICO

**PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y HABILIDAD DEPORTIVA
APLICADA A LOS ESTUDIANTES.**

Test de 800 m

Edad: 13 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	2,35 - 2,45	10 – 8,5
Muy Buena	2,50– 3,10	8 – 6
Buena	3,15 - 3,25	5,5 – 4,5
Regular	3,30 – 3,40	3 – 4
Insuficiente	3,45– 4.10	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Velocidad 40 m.

Edad: 13 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	5,3 – 5,6	10 – 8,5
Muy Buena	5,7 – 6,1	8 – 6
Buena	6,2 – 6,4	5,5 – 4,5
Regular	6,5 – 6,7	4– 3
Insuficiente	6,8 – 7,3	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Test de Salto Largo sin impulso

Edad: 13 años

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	170- 173	10 – 8,5
Muy Buena	164- 168	8 – 6
Buena	160 - 162	5,5 – 4,5
Regular	155- 158	4– 3
Insuficiente	152 - 155	2,5 – 1

Fuente: Domingo Blázquez Sánchez

Test de Abdominales 30 seg

Edad: 13 años

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	30- 28	10 – 8,5
Muy Buena	27- 25	8 – 6
Buena	24 - 22	5,5 – 4,5
Regular	21 - 19	4– 3
Insuficiente	18 - 16	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Test de habilidad deportiva

Conducción 2x15 mts con obstáculos (conos)

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50, seg	10 – 8,5
Muy Buena	13 seg	8 – 6
Buena	13,20	5,5 – 4,5
Regular	13,40	4– 3
Insuficiente	Más 13	2,5 – 1

Fuente: Domingo Blázquez Sánchez

Test dominio de balón pie derecho y luego pie izquierdo

Edad: 13 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	30	10 – 8,5
Muy Buena	25	8 – 6
Buena	20	5,5 – 4,5
Regular	15	4 – 3
Insuficiente	10	2,5 – 1

Fuente: Domingo Blázquez Sánchez

Test tiro al arco

Edad: 13 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Extremos	1	10 puntos
Centro	1	5 puntos
Por fuera	1	0 puntos

Fuente: Domingo Blázquez Sánchez

ANEXO 5

FOTOGRAFÍAS

PORTADA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO”



TEST DE 40 M VELOCIDAD



TEST DE DOMINIO DE BALÓN



TEST DE ABDOMINALES



TEST SALDO VERTICAL



TEST DE TIRO AL ARCO



TEST DE 40 m



Calentamiento antes del test con los estudiantes de octavo año de Educación Básica



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040175047-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN		
DIRECCIÓN:	SAN GABRIEL – BARRIO UNIÓN Y PROGRESO		
EMAIL:	esteban.chulde@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0982764669

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”
AUTOR (ES):	CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO
FECHA: AAAAMMDD	2013-07-22
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad EDUCACIÓN FÍSICA
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN, con cédula de identidad Nro. 040175047-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 05 días del mes de AGOSTO del 2013

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: **CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN**
C.C.: **040175047-6**

ACEPTACIÓN:


(Firma).....
Nombre: **Ing. Bethy Chávez**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN, con cédula de identidad Nro. 040175047-6 , manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad EDUCACIÓN FÍSICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: **CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN**
C.C.: **040175047-6**

Ibarra, a los 05 días del mes de AGOSTO del 2013



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040121116-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO		
DIRECCIÓN:	IBARRA – LATACUNGA Y VÍCTOR JARAMILLO		
EMAIL:	ferchomartin7@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062547181	TELÉFONO MÓVIL:	0969743491
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”.		
AUTOR (ES):	CHULDE CERON SEGUNDO ESTEBAN MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO		
FECHA: AAAAMMDD	2013-22-07		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad EDUCACIÓN FÍSICA		
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc		

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

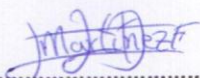
Yo, MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO, con cédula de identidad Nro. 040121116-4, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 05 días del mes de AGOSTO del 2013

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: **MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO**
Cédula: **040121116-4**

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: **Ing. Bethy Chávez**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, **MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO**, con cédula de identidad Nro. 040121116-4, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL “MARIO OÑA PERDOMO” DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad EDUCACIÓN FÍSICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: **MARTÍNEZ HUERA DARÍO FERNANDO**

Cédula: **040121116-4**

Ibarra, a los 05 días del mes de AGOSTO del 2013