



Universidad Técnica de Babahoyo



**Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la
Educación**

Tema

**EL USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL
EL EMPALME PERIODO 2012**

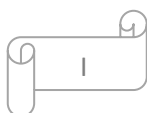
Autor

Jefferson Enrique Castillo Zambrano

Tutora

Ab. Alba López Lozano

**Babahoyo - Los Ríos - Ecuador
2012-2013**





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización Cultura Física.

TEMA.

**EI USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012.**

AUTOR:

Jefferson Enrique Castillo Zambrano.

DIRECTOR(a) DE TESIS:

Ab. Alba López Lozano

BABAHOYO – ECUADOR

2012-2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS.

Yo, Jefferson Enrique Castillo Zambrano, portador de la cédula de ciudadanía No. 131113976-8, Egresado de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación, especialización Cultura Física.

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

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

Egresado: Jefferson Enrique Castillo Zambrano.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

APROBACION DEL TUTOR(A)

Yo, **Ab. Alba López Lozano**, en mi calidad de Director(a) de Tesis,
CERTIFICO: que el trabajo de tesis presentado por:

Jefferson Enrique Castillo Zambrano; previa a la obtención del Título
de Licenciado en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación,
Especialización Cultura Física, cuyo tema es:

**EI USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012.**

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

Ab. Alba López Lozano

DIRECTOR(a).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

APROBACION DEL LECTOR

Yo, **Msc. Juan Miguel Luperón** en mi calidad de Director(a) de Tesis, **CERTIFICO:** que el trabajo de tesis presentado por:

Jefferson Enrique Castillo Zambrano; previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, Especialización Cultura Física, cuyo tema es:

**EI USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012.**

A sido revisada en todos sus componentes, por lo que autorizó su presentación, sustentación y defensa

Msc. Juan Miguel Luperón Terry

LECTOR.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL:

**EI USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012**

DE LA AUTORIA DE:

Jefferson Enrique Castillo Zambrano.....

FIRMA DEL TRIBUNAL

DECANO O SU DELEGADO

SUBDECANO O SU DELEGADO

DELEGADO DEL H. CONSEJO.

DIRECTIVO

DIRECTOR DE TESIS

Ab. Narcisa Saldivia Gómez Msc

SECRETARIA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACION**

TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO

TEMA

EL USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012

LA CALIFICACIÓN DE: _____

EQUIVALENTE A; _____

DELEGADO DEL DECANO

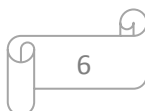
DELEGADO DEL SUBDECANO

DIRECTOR DE TESIS

DELEGADO H CONSEJO DIRECTIVO

Ab. Narcisa Saldivia Gómez. Msc

SECRETARIA



Dedicatoria

En especial a DIOS por brindarnos su asistencia, y fortaleza espiritual y por haberme sostenido en momentos difíciles en las cuales lo buscamos pidiéndole su apoyo y su consuelo Divino

A mis queridos padres que con infinito amor supieron guiarme en el camino del estudio, para alcanzar alguna profesión y ser de buen y útil a la sociedad. A ellos dedico este trabajo fruto de su sacrificio y esfuerzo constante.

Agradecimiento

Mi eterna gratitud para quienes me apoyaron en todo momento, de manera especial a mis maestros y compañero; testigos de mis triunfos y fracasos a mis queridos padres del cual llevo las mejores enseñanza.

Y a mi familia con mucho cariño a mi esposa e hijos me supieron entender los momentos difíciles mi agradecimiento con amor dedico este trabajo de tesis.

“EL ESTUDIO ES LA MEJOR HERENCIA DE NUESTROS PADRES”

Jefferson Castillo Zambrano

PRÓLOGO

Los implementos son una serie de materiales usados para poder desarrollar un deporte en particular, en este caso el futbol.

En el futbol a nivel profesional se exige la utilización de una serie de implementos obligatorios para poder jugar un partido; el futbol satisface la necesidad de movimiento con su proyección de implementos deportivos donde comienza optimizar y fortalecer las cualidades o valencias física motrices hacia un determinado objetivo de cada deportista.

Es así donde el rendimiento físico constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo atleta, en cualquiera de las disciplina deportivas, pues de ella depende en gran medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida deportiva

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Paginas Preliminares

Título o Portada.....	I
Tesis de Grado.....	II
Certificación de Autoría de Tesis.....	III
Certificación.....	IV
Certificación.....	V
Aprobación del Tribunal.....	VI
Calificación.....	VII
Dedicatoria.....	VIII
Agradecimiento.....	IX
Prologo.....	X
Índice general de contenidos.....	XI
Índice de cuadros y gráficos.....	

CAPITULO I

Problema.....	1
Tema.....	2
1.Planteamientodelproblema.....	3
1.1.Contextualizaciónmacro,mesoymicro.....	3
1.2.Análisiscrítico.....	6
1.3Delimitación del problema.....	8
Delimitación Espacial.....	8
Delimitación Temporal.....	8
1.4.Objetivos.....	9
1.4.1.ObjetivoGeneral.....	9
1.4.2.ObjetivosEspecíficos.....	9
1.5.Justificación.....	10
1.6.LimitacióndelaInvestigación.....	11

CAPITULO II

2. Marco Teórico.....	12
2.1. Marco Teórico conceptual.....	12
2.1.1 Concepto futbol.....	12
2.1.2 Historia del Futbol	12
2.1.3 El Futbol en el Ecuador.....	14
2.1.4 Fundamentación del futbol.....	15
2.1.24 Rendimiento físico.....	29
2.1.35 Implementación deportiva.....	38
2.2. Marco Teórico Institucional.....	41
2.3. Antecedentes Investigativos.....	42
2.4. Fundamentación Teórica Científica.....	43
2.5. Planteamiento de Hipótesis.....	45
2.5.1. Hipótesis General.....	45
2.5.2. Hipótesis Específicas.....	45
2.6. Operacionalización de Variables.....	46
2.6.1. Variable Independiente.....	46
2.6.2. Variable Dependiente.....	46
2.7. Definición de Términos usados.....	49

CAPITULO III

3. Metodología.....	53
3.1. Metodología empleada.....	53
3.1.1. Método Inductivo.....	53
3.1.2. Método Deductivo.....	54
3.2. Modalidad básica de la Investigación.....	54
3.3. Nivel o Tipo de la Investigación.....	55
3.4. Población y muestra.....	57
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	58
3.6. Recolección de Información.....	59
3.7. Selección de recursos de apoyo.....	60

CAPITULO IV

4. Análisis e interpretación de resultados.....	61
4.1. Análisis de resultados.....	61
4.10. Verificación de hipótesis.....	67
4.11. Presentación, análisis de datos.....	68
4.12. Interpretación y discusión de resultados.....	70

CAPITULO V

5. Conclusiones y recomendaciones.....	78
5.1. Conclusiones.....	78
5.2. Recomendaciones.....	79

CAPITULO VI

6.Propuesta.....	80
6.1.Datos Informativos.....	80
6.2.Antecedentes de la propuesta.....	80
6.3. Finalidad de la propuesta.....	81
6.4. Descripción del proyecto.....	81
6.5. Fundamentación.....	82
6.6. Justificación.....	82
6.7. Objetivos.....	83
6.8. Metas.....	83
6.9. Beneficiarios.....	84
6.10. Especialización operacionalizacion de las actividades... ..	84
6.11.Métodos y técnica utilizarse.....	84
6.12. Contenido.....	86
6.13. Determinación de plazos o calendarios de actividades.....	87
6.14. Determinación de recursos necesarios.....	88
6.15. Recursos humanos.....	88
6.16. Recursos técnicos.....	89
6.17. Recurso didácticos.....	89

CAPITULO VII

7. Marco Administrativo.....	90
Responsables.....	90
Presupuesto.....	90
Cronograma.....	91
Bibliografía.....	92
7.5. Anexo.....	93

ÍNDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

CAPITULO II

Operacionalización de las variables.

Variable independiente cuadro # 1.....	4
Variable dependiente cuadro # 2.....	42

CAPITULO III

Población y muestra de las encuesta cuadro # 3.....	50
Recolección de información cuadro # 4.....	52

CAPITULO IV

Análisis de resultados cuadros y grafico

Encuestas de resultados

Cuadro y grafico # 1.....	54
Cuadro y grafico # 2.....	55
Cuadro y grafico #3.....	56
Cuadro y grafico # 4.....	57
Cuadro y grafico # 5.....	58
Cuadro y grafico # 6.....	59
Cuadro de test físico inicial #5.....	60
Cuadro de test físico final # 6.....	64
Grafico tabla comparativa de la evaluación inicial y final # 7.....	65
Cuadro de presentación de análisis de datos #7.....	67

CAPITULO VI

Determinación de plazo o calendario de actividades

Cuadro # 8.....	78
Cuadro # 9.....	79

Marco administrativo.

Cuadro de presupuesto # 10.....	81
Cuadro de cronograma # 11.....	82

PROBLEMA

¿DE QUÉ MANERA INCIDEN EL USO DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS JUGADORES DE FUTBOL CATEGORÍA SUB 12, PERTENECIENTE A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE EL EMPALME, PROV. DEL GUAYAS, EN EL PERIODO 2012?

TEMA

EL USO DE LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12,
PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL
EMPALME PERIODO 2012.

CAPITULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.-CONTEXTUALIZACIÓN NACIONAL, PROVINCIAL LOCAL Y/O INSTITUCIONAL.

El futbol a nivel local en nuestro medio es un deporte de mucha importancia en lo profesional. Pero que sin embargo en nuestro país en las divisiones inferiores carecen de medio de implementación deportiva, es de poca importancia y es así donde se ha obtenido buenos resultados como deportista en varias disciplinas, como es en el futbol a nivel nacional e internacional y es donde los recursos en su enseñanza tienen como elemento, para la sociedad mediante la práctica que desarrolla el intelecto en trabajos técnicos; coordinativos que tienen un significado en las capacidades metodológicas en aprendizajes, que concuerdan con estas necesidades, potenciales naturales en edades tempranas donde su maduración se obtiene un buen material humano pese a no tener condiciones de recurso material deportivo se ha resultado obtener jugadores de buena calidad con participación mundialista.

Y es así mejorar la formación mediante los pocos recursos deportivos. Es así la falta de estos recursos materiales en las instituciones, viene a representar un problema grave en nuestro país, ya que este fenómeno vulnera el desarrollo físico de los jóvenes (a), por cuanto este fenómeno es una realidad no es algo pasajero, la mayoría de niños y niñas pierden la oportunidad de demostrar todas sus habilidades y destreza física en escuelas de fútbol en el Ecuador.

La provincia del guayas al encontrarse ubicada en el territorio Ecuatoriano en la zona de la costa si se cuenta con buena competencias formativa de varias disciplina en específico el fútbol.

No sé ha podido tener una buena actuación o presentación es muy deficiente en las faltas de implementación deportiva en la práctica de fútbol que socio economía es irremediable, por lo cual no se desarrolla una buena formación de trabajo profesional hacia los jugadores.

La Institución de Liga Deportiva Cantonal El Empalme una entidad autónoma, de la Provincia del Guayas, asociada a la federación deportiva, del Guayas en la cual las formaciones de escuelas formativas en la disciplina del deporte, en lo que prevalece el fútbol permanentes en a nivel formativo con conocimientos básicos fundamentales pese no estar en cualidades específicos socio económico los padre de familia en apoyo de implementación deportivas se a prevalecidos estar en buenos resultados en el fútbol.

Por otro lado que nuestra provincia del guayas, hay en la actualidad las instituciones Ligas Deportivas Cantonales que carecen de buen medio para los implementos deportivo, para el área de futbol, problema que incide enormemente en el rendimiento físico de los jóvenes de nuestra cantón y provincia.

1.2.-ANÁLISIS CRÍTICO

En el fútbol ecuatoriano se requiere del uso de implementación deportivos en las escuela formativas, esto se debe que las instituciones de Liga Deportiva Cantonales, que no tienen estos medios de aplicación que debe ser lo básico; para que estos medios sea de ayuda que los niños asimila e interpreta lo instruido de la forma razonable y técnico, en su proyección para una finalidad finalidad en los trabajos planificado para los infantiles que es un objetivo que tiene ellos de enriquecerse de conocimiento científico e investigativo planificado.

En su desarrollo es vital la importancia que conozca el concepto táctico elemental en su maduración e interés y lo entienda, lo comprenda y lo aplique en las prácticas cuando, juegue en un partido de fútbol donde se ve los errores por la falta de implemento deportivo, es importante de adquirir estos elementos en donde es un factor primordial para sus actividades son indudablemente obtenerlo.

Es donde algunos entrenadores que dicen ser; y prestan sus servicios empíricamente y no saben, cual es la gran importancia de estos medios necesarios. Esto debemos quedar mejoras o transformar material para que tengamos recurso humano en formativa o fomentar un buen deportista por la incidencia implementación deportivo a nivel de selecciones o clubes deportivos no es dado en este sentido hay que supéralo .

Así como también el aprendizaje no es factible porque hay deportista que no han tenido formación es donde se ejerce las bases de técnicas de perfeccionamiento, táctica elemental, metodología y psicología aplicada al deporte e educacional en el deporte formativo en los que permite descubrir y manifestar sus habilidades motrices mentales mediante sus profesor de cultura física o alguien especializado en el deporte profesional como en futbol.

Las autoridades deben poner énfasis en la adquisición de implementos deportivos para fortalecer el rendimiento físico a nivel formativo.

1.3.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- **Campo:** Educativo.
- **Área:** Cultura Física.
- **Aspecto:** Fútbol.

- **Delimitación Espacial.**

Esta investigación se la realizo en la Liga Deportiva Cantonal El Empalme provincia del Guayas.

- **Delimitación Temporal.**

Este problema se estudia en el año 2012

1.4.- OBJETIVO

1.4.1.- Objetivo General

Realizar un estudio sobre la incidencia en el rendimiento físico de los jugadores categoría sub 12 perteneciente de la Liga Deportiva cantonal de El Empalme

1.4.2.- Objetivos Específicos

- Determinar el uso de la implementación deportiva en el desarrollo físico de los jugadores categoría sub 12 de Liga deportiva cantonal El Empalme,
- Hacer un diagnóstico para conocer el rendimiento físico de los jugadores de la categoría sub 12.
- Diseñar un sistema de ejercicios para mejorar el rendimiento físico en los jugadores de la categoría sub 12.

1.5.- JUSTIFICACIÓN

El trabajo de investigación que se ha desarrollado, tiene relación sobre las deficiencias del rendimiento físico y el poco uso de implementación deportiva, que repercuten en las actividades física de los jugadores futbol sea cual categoría, al momento de realizar estos trabajos no se puede ejecutar, y son pocos los jugadores de grandes característica.

El futbol es un deporte que se ha venido practicando desde mucho tiempo de la antigüedad , y que en la actualidad se están buscando mejores mecanismos o técnicas que ayuden a los jóvenes a desarrollar de una manera eficiente la psicomotricidad así como sus diferentes habilidades y destrezas, para que cada día se conviertan en mejores deportistas. La implementación deportiva es medio de proyectar recursos físicos-deportivos, han sufrido numerosas diversificaciones durante las últimas décadas, esta tarea de categorización ha sido siempre una tarea de éxito, lo cual ha derivado en una constante mejora de los deportista.

Esto es debido al gran número de clasificaciones existentes, diferenciadas una de otras por pequeños matices que dan lugar al cierto y al tener que denominar un material como recurso en la práctica regular de esta modalidad deportiva hace que los músculos por medios de objetos materiales adquieran elasticidad y movilidad. Donde los jugadores son capaces con la visión periférica, de su trabajo con recursos materiales consecuentemente, de tomar mayor cantidad de práctica o habilidad con obstáculos señalizados.

1.6.- LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación se observó que los niños – jugadores de la escuela de futbol de Liga Deportiva Cantonal El Empalme Provincia del Guayas.

Realizan sus actividades de prácticas a través de cinco monitores-entrenadores en las cuales tienen buenas capacitaciones por su esfuerzo como entrenador ellos están por que les gusta estar como entrenador y son influyentes del deporte empalmense, la preocupación de que los niños no estén en malos caminos de la delincuencia y tenga el deporte como un profesionalismo ya que algunos niños no tienen como estudiar, el futbol es una profesión; esto como también las implementaciones materiales deportivos son importante y hacen falta y es donde no se puede trabajar y tan poco tener un buen diagnóstico deportivo a nivel formativo, bien es donde se utiliza lo empírico esto se debe por las malas administraciones que han pasado pero si hay algunos dirigentes que aportan lo poco que tienen y seguir mejorando sus aprendizajes de los niños.

Y es así que la poca información de esta investigación no permitieron y estas son sus causas:

- ✓ Poca cooperación por parte de los padres de familia al compartir los datos necesarios para la investigación.
- ✓ Limitación del tiempo al momento de querer profundizar sobre la deficiencia del rendimiento físico por poco el uso de implementación deportiva.
- ✓ Escasez de materiales al momento de realizar las pruebas para la investigación.

CAPITULO II

2.- MARCO TEÓRICO.

2.1.- MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

2.1.1.- CONCEPTO DEL FUTBOL.

Es un deporte de equipo jugado entre dos conjunto entre 11 jugadores cada uno y arbitro que se ocupa de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participa en el más de unos 270 millones de persona. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota atreves del campo para poder ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido se resulta el ganador.

2.1.2.- HISTORIA DEL FUTBOL.

La historia del futbol asociación, conocido simplemente como el futbol, suele considerarse a partir de 1863, años de fundación de The Football Associaton, aunque sus orígenes al igual que los demás

código del fútbol, se pueden remontar varios siglos en el pasado, particularmente en las islas británicas durante la edad media si bien existían puntos en común en diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a.c, y el fútbol actual el deporte tal como se lo conoce hoy tiene sus orígenes en las islas británicas. ¹

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violenta extrema. No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizado; quizás unos de los más conocidos fue el Calcio Florentino deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británica la formación definitiva del fútbol asociación tuvo sus momentos culminantes durante el siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno finalmente en 1863 en Londres oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación, desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas. Con la realización de la primera reunión de International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar todos los rincones del mundo a partir de 1930, se comenzaría a disputar la Copa mundial de fútbol que se convertiría el evento deportivo con mayor audiencia del planeta.²

¹ Enciclopedia Mundial de Fútbol. Ediciones Océano S.A 1982.

² <http://granfutbol.com/historia-del-futbol.html>.

2.1.3.- EL FUTBOL EN EL ECUADOR.

Como los últimos años del siglo XIX cuando retornaron a Guayaquil un grupo de jóvenes que realizaban sus estudios superiores en Inglaterra, donde deporte como el futbol, cricket y lawntennis estaban, en apogeo. Estos jóvenes provenientes de distinguidas familias porteña formaron un club con la idea de que sus socios puedan tomar parte de la distracciones que se vivía en Europa, y es así, como el 23 de Abril 1899 se funda el “Guayaquil sport club”, iniciando la práctica de un deporte, en ese entonces bastante extraño que se juega con el balón y al que se lo impulsaba con los pies hacia dos arcos rectangulares. El 22 de julio de 1902 se funda el club sport Ecuador que vestía con camiseta azul y pantalón corto blanco. Luego aparecieron nuevos equipos como la asociación de empresarios de Guayaquil, Libertador Bolívar (formado por la tripulación de torpedero), unión y gimnástico así mismo en Quito no se queda atrás y en 1906 llega el futbol a El Ejido y se conforman varios equipos como el Olmedo y Gladiador. En 1908 se formó en Guayaquil el club sport Patria’ y además en aquel año se organizó el primer torneo que se disputo en Ecuador. En 1921 se organizó un triangular entre el Centenario Norte América y los marinos del Buque Ingles Cambrian, quienes obsequian un escudo para que sea entregado como trofeo en Ecuador, naciendo la disputa del famoso Escudo Cambrian, que se juega entre 1923 y 1931 luego, en 1922 Manuel Seminario impulsa la fundación Federación Deportiva de Guayaquil (Luego Federación Deportiva del Guayas) que pasa organizar el campeonato oficial que es ganado por el Racing, y que en 1925 logra afiliarse a la FIFA.

En 1925, Seminario promovió la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador tras organizarse la Federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay Los Ríos. La nueva entidad recibió las afiliaciones Internacionales obtenidas por la FDG y en Enero de 1926 empezó a figurar como miembro de la FIFA³

2.1.4.-FUNDAMENTACIÓN DEL FUTBOL.

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:⁴

- **Física:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.
- **Técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.
- **Táctica y Reglamento:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

³ Federación deportiva del guayas, Libro: la preparación del futbolista con un enfoque multidisciplinario

⁴ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

· **Reglamento:** Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los, primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

· **Psicológica y Médica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto, depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

2.1.5.- LA TÉCNICA

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

2.1.6.- LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

2.1.7.- FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate.

2.1.8.- SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN⁵

1) EL PIE.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

a) PLANTA DEL PIE.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

b) EMPEINE.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, Semivolea), chalaca.

c) BORDE INTERNO.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

d) BORDE EXTERNO.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

e) PUNTA.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.

f) TACO.- (Talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción lujo.

g) RODILLA.- Sirve para pasar, amortiguar.

h) MUSLO.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.

⁵ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

- i) **EL PECHO.-** Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- j) **LOS HOMBROS.-** Sirven para pasar y amortiguar.
- k) **LA CABEZA.-** Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

2.1.9.- LA CONDUCCIÓN.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

2.1.10.-TIPOS DE CONDUCCIÓN.

Según las superficies de contacto tenemos:⁶

a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE.

La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) CON LA PARTE INTERNA DEL PIE.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) CON EL EMPEINE.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) CON LA PUNTA DEL PIE.- Forma de conducción algo

⁶ Federación deportiva del guayas, Libro: la preparación del futbolista con un enfoque multidisciplinario.

rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control. `

e) **CON LA PLANTA DEL PIE.**- Se utiliza para perfilarse es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2.1.11.- SEGÚN LA TRAYECTORIA.

- Conducción en línea recta
- Conducción en zigzag (slalom)
- Conducción con cambios de dirección
- Conducción con cambios de frente.

2.1.12.- ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.⁷

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

⁷ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

2.1.13.- EL PASE.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.⁸

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “ENFRIAR EL PARTIDO” Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo.

Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

⁸ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

2.1.14.- TIPOS DE PASE.

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

“El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria”⁹

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

- **TIPOS DE PASE**

- 1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

- 2) DE ACUERDO A LA ALTURA**

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

- 3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO**

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie

⁹ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

2.1.15.- PASE CON EL PIE.

Como es frecuente en todo encuentro de futbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Hay que saber la posición del cuerpo para que no sea defectuoso. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de efectuar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación.

“Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso”¹⁰

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad. El secreto consiste en mantener la pierna en la que nos apoyamos bastante próxima al balón, y la rodilla y el cuerpo sobre el mismo en el instante del golpearlo. Debemos de saber golpear el balón correctamente primero, para después practicar un disparo con potencia.

¹⁰ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

2.1.16.- RECEPCIÓN DEL BALÓN.

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón. Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.

2.1.17.-DOMINIO O CONTROL 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.¹¹

¹¹ [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

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. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

No olvidemos nunca de practicar, pues todos los grandes jugadores jamás dejan de hacerlo en el curso de toda su carrera.

Cuando más practiquemos dominar un balón cada día iremos perfeccionarnos más, ya que nunca se deja de practicar con diferentes balones; grandes, chicos, blandos o duros.

Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón

Podemos dominar el balón de diferentes ángulos para poder así acostumbrarnos a desenvolvernó en las diferentes situaciones que se nos presenta en un encuentro de futbol.

El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de futbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del futbol.

2.1.18.-EL DRIBLING

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.¹²

Su elemento más importante es la finta.

2.1.19.- LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

2.1.19.1 OBJETIVOS DE LA FINTA.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(ENGAÑO SIN BALÓN = FINTA)

(ENGAÑO CON BALÓN QUE PUEDE SER EJECUTADO CON FINTA = DRIBLING)

CARACTERÍSTICAS DEL DRIBLING.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

¹² [www.definición.fundamentos -del- futbol.com](http://www.definición.fundamentos-del-futbol.com)

2.1.20.- TIPOS DE DRIBLING SEGÚN LA COMPLEJIDAD DE LA EJECUCIÓN.

a) **DRIBLING SIMPLE.**- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) **DRIBLING COMPUESTO.**- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2.1.21.- EL JUEGO DE CABEZA

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

2.1.22.- EL CENTRO.

Como sabemos el centro es un tipo de pase mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros, debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura. Aunque el centro, como cualquier otro tipo de pase, puede efectuarse por alto y por bajo, por definición es casi siempre por alto o media altura.

La pierna que se apoya en el suelo deberá mantenerse ahora ligeramente detrás del balón de modo que basculando el cuerpo hacia atrás, el pie de bajo para elevarlo. Si logramos aprender esta sincronización de movimientos habremos dominado la perfección de un buen servicio de centro, es muy importante saber bascular a la hora de efectuar el centro hay jugadores que aún no tienen la técnica adecuada y desperdician ataques por no saber efectuarlo.

2.1.23.- LOS DISPAROS, REMATES (CHUTS).

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativa, la fuerza y la trayectoria del esférico.

Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan

lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.

Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

2.1.24.-EL REMATE

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

1).-TIPOS DE REMATE DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO:

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.

- Remate con la rodilla
- Remate con el taco.
- Remate con la cabeza.
- Remate con la punta.

2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN.

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contrabote.
- Remate de volea.
- Remate de semichalaca.
- Remate de media vuelta.

3) DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN.

- Remate en línea recta.
- Remate cruzados o en diagonal.
- Remate con efecto

2.1.25.- RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO.

El rendimiento deportivo deriva la palabra *parforme*, adoptada del inglés (1839), significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *parformance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que podemos definir el rendimiento físico deportivo como una acción motriz, cuya regla fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto

podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque energético bioenergética del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivos. No es exclusivo, pero es esencial para aprender la característica energética, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio (continua-discontinua)

El rendimiento físico de los jugadores es encaminado al desarrollo de las diferentes capacidades, al fortalecimiento de órganos y sistemas, así como al aumento de las posibilidades funcionales de los jóvenes deportistas. El propósito fundamental de la preparación física se manifiesta en el desarrollo de capacidades físicas, principalmente de la resistencia, la fuerza, la rapidez, la flexibilidad y las capacidades coordinativas. Vamos a ver que estas capacidades son indispensables para el desarrollo óptimo del rendimiento deportivo, sirviendo estas de base para un mejor aprendizaje y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-táctico del deporte de fútbol. De aquí que sea importante garantizar un buen estado de acondicionamiento físico de los jóvenes futbolistas para maximizar su rendimiento deportivo.

2.1.26.- CAPACIDAD FÍSICA FUERZA.

La fuerza tiene una gran importancia en la actividad de los futbolistas. Vamos a ver que la influencia de ella va a influir negativamente en todos y cada uno de los factores que integran la constitución física, debido a que la misma se relaciona con los diferentes tipos de entrenamiento físico. Existen muchos criterios errados acerca del entrenamiento de la fuerza, los cuales deben eliminarse, debido fundamental al poco conocimiento sobre el aspecto biológico y físico que la condicionan y de la aplicación de los métodos práctico para el desarrollo del entrenamiento del futbolista. Hay profesores que creen que cuando se trabaja con cargas altas se desarrolla un volumen muscular que perjudica al deportista del futbol, que en ciertas medidas es cierto, pero esto no es así cuando existe una dosificación apropiada de acuerdo a la característica individual del deportista o edad y deporte en cuestión.

Es de señalar que la fuerza es la base para garantizar el aumento de la potencia y la velocidad, teniendo en cuenta que no exista un incremento del peso corporal al alcanzar un mayor nivel de fuerza del deportista, lo cual se hace necesario aplicar en los entrenamientos ejercicio explosivo y de flexibilidad, así como aplicar el método apropiado para el trabajo de las cargas. De aquí que es requisito indispensable al realizar trabajos con pesos, tener en cuenta los siguientes aspectos:

-Hacer la selección apropiada de los ejercicios y medios de trabajos, que no perjudiquen el desarrollo de otras capacidades y habilidades.

-Tratar de que las cargas estén acorde a las características individuales de los jóvenes deportistas en su nivel de preparación.

-Las cargas deben realizarse según la etapa del entrenamiento y de forma alternada.

-Para realizar el trabajo con peso es necesario tener en consideración algunos aspectos, para evitar una lesión y tener una buena asimilación de la carga de trabajo, y son los siguientes.

-Antes de trabajar con cargas grandes e incrementar las mismas se debe dominar la ejecución correcta del movimiento de los ejercicios.

-Que los medios o implementos deportivos tengan las condiciones y la seguridad adecuada al ejecutar los ejercicios.

2.1.27.- DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA.

La fuerza específica fundamental se trabaja para la actividad propiamente de la competencia y su propósito es incrementar el desarrollo de la fuerza explosiva, sin que aumente la musculatura para garantizar una mejora de la fuerza explosiva, así como también realizar el trabajo incrementando la fuerza para hipertrofia mejorando las condiciones deportivas futuras en las categorías inferiores.

En el entrenamiento deportivo regularmente se diferencian principalmente en tres formas de aplicación relacionado con la fuerza y el tiempo de duración del esfuerzo, que son:

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad de lograr la mayor fuerza posible para desplazar o vencer un mayor peso de forma voluntaria.

- **Fuerza explosiva:** Es la capacidad de desplazarse o hacer un movimiento en el menor tiempo posible.
- **Fuerza de resistencia:** Es la capacidad de mantener la fuerza o el esfuerzo durante el mayor tiempo posible

Para desarrollar el entrenamiento de la fuerza atendiendo a las diversas formas y los diferentes objetivos que se manifiestan en el entrenamiento de la misma, es necesaria una aplicación correcta de los sistemas, métodos y principios específicos del entrenamiento deportivo.

2.1.28.- LA VELOCIDAD.

La velocidad se puede definir como la cualidad que nos permite realizar movimiento o acción motoras en el menor lapso de tiempo posible, se considera que el desarrollo de la velocidad tiene una gran influencia el desarrollo genético, aunque con un entrenamiento se puede mejorar el volumen de las fibras y su coordinación, pero no en su constitución. Es una cualidad que se manifiesta con una regresión rápida y temprana en el proceso evolutivo de la misma.

Vamos a ver que aparecen varias definiciones de la velocidad por ciertos autores. Ejemplo.- harre define la velocidad como una capacidad psicofísica que solo se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio, así como Grosser la define como la capacidad de conseguir, mediante proceso cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular; una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinada condiciones establecidas.

La velocidad para mejorarla puede ser a través de ejercicio que aumenta la velocidad de ejecución de las específicas o mediante el incremento de la fuerza por medio de la potencia. Lo cual debemos conocer las características del deportista a la hora de aplicar cualquier de las dos formas antes mencionadas para el desarrollo de la misma.

Cuando nos referimos a la velocidad de ejecución de las acciones específicas, esta se fundamenta en intensificar el entrenamiento de velocidad desde que inicia la etapa de preparación espacial haciendo. Los ejercicios específicos a gran cortó plazo esta capacidad. Es importante tener en cuenta que este programa de ejercicio no puede ser un tiempo muy prolongado porque puede provocar cansancio muscular en exceso; el mismo también puede influir negativamente en la coordinación de la ejecución de los movimientos como: los desplazamientos y las habilidades y destreza de los jóvenes deportista.

2.1.29.- TIPOS DE VELOCIDAD EN EL FUTBOL.

- Velocidad general o básica.
- Velocidad-resistencia.
- Velocidad de reacción.
- Velocidad específica.

2.1.30.- FLEXIBILIDAD.

En la actualidad se le ha dado una gran importancia al trabajo de la flexibilidad en la mayoría de los deporte y principalmente en los

juegos con pelotas, por la influencia que tiene el desarrollo de la coordinación y eficiencia de los movimientos, así como la calidad del gesto deportivo.

La flexibilidad es la capacidad psicomotriz de ejecutar movimiento con una gran fluidez y amplitud de las articulaciones, en función del rendimiento deportivo, venciendo ciertas resistencias internas y extremas. Se dé señalar que la flexibilidad tiene una influencia básicamente en el desarrollo de la ejecución motoras con la utilización correcta de la técnica, mejorando la economía del gesto y propiciando una mayor calidad en la precisión y el ritmo de los movimientos.¹³

2.1.31.- Importancia del trabajo de la flexibilidad.

- El trabajo de la flexibilidad es importante para el aprendizaje y perfeccionamiento del gesto deportivo.
- Para mejorar la capacidad de coordinación y la velocidad de ejecución del gesto deportivo.
- Contribuye a disminuir la tensión y el dolor muscular
- Influye favorablemente en el desarrollo de las demás capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad de reacción, etc.
- Sirve para el mejoramiento de la recuperación, principalmente cuando se incluyen ejercicio de estiramiento y relajamiento muscular, eliminando la tensión muscular y el estrés.

¹³ FDG-La Preparación del futbolista con un Enfoque multidisciplinario

2.1.32.- Relación entre la edad y el desarrollo de la flexibilidad.

El nivel de flexibilidad de una persona se va perdiendo a partir del nacimiento, vamos a ver que este proceso se agudiza más en la etapa de la adolescencia, donde algunas bibliografías plantean que alrededor de los 10 a 12 años este proceso de deterioro se acentúan más hasta aproximadamente los 30 años. Después de esta edad se observa un descenso gradualmente de esta capacidad hasta la etapa senil. Se han realizado estudios que cuando se realiza un entrenamiento adecuado y sistemático se tiende a frenar este deterioro, de esta forma se pueden mantener niveles apropiados de flexibilidad en la medida que la persona incrementa la edad.

2.1.33.- El desarrollo de la flexibilidad relacionada con el sexo.

Se han realizado estudios que la mujer supera a los hombres en cuanto al nivel de flexibilidad, plasticidad, coordinación y ritmicidad, mientras que los hombres superan a la mujer en un 40% en los niveles de fuerza. De aquí que en algunas disciplina deportiva donde estas capacidades son determinante, la mujer se destaque más que el hombre por ejemplo; en el caso de las katas en el karate, en algunas modalidades de la gimnasia y del patinaje artístico.

2.1.34.- Las capacidades Coordinativas.

Consiste en disponer de un conjunto de movimientos o acciones motoras de forma ordenada para lograr un objetivo común (hacer un punto, un gol o ganar la competencia).

Cuando los niños llegan a la escuela de fútbol o al equipo, no todos son capaces de realizar los mismos gestos con idénticas precisiones: algunos hasta incluso no son capaces de hacer un gesto de lo más simple.

Durante el desarrollo del proceso de conducción y regulación de las acciones motoras, vamos a ver que estos son asimilados en su estadio de aprendizaje y fijación de diversas formas en los deportistas.

No transcurriendo con el mismo ritmo, exactitud, diferenciación y fluidez el hábito motor. Estas particularidades de las cualidades de los procesos conductivos y regulativos de la acción motora son las que se originan en esencia el desarrollo de las capacidades coordinativas.

2.1.35. ¿Qué entendemos por coordinación?

Es la capacidad neuromuscular que tiene un jugador para realizar un determinado gesto de manera seleccionada y ordenada, con la precisión y soltura requerida, no presentando por ellos ninguna deficiencia en su arquitectura espacial y temporal. Es de señalar que en el proceso de aprendizaje de ciertas habilidades y destrezas motoras es necesario incrementar el nivel de las capacidades coordinativas y esto está en dependencia principalmente por la cantidad, el tipo y la dificultad de las habilidades y destrezas que se trabajen. Donde se

pone de manifiesto que la habilidades motoras y las capacidades coordinativas tiene que estar interrelacionadas como fundamentos en los procesos y normas de las coordinación motora, para que exista una alta eficiencia en las diferentes destrezas motoras de cualquier disciplina deportiva, y más aún en los deporte que la técnica (gesto deportivo) juega un papel determinante como el caso del futbol.

2.1.36.- IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.

La clasificación de los materiales y recursos físicos-deportivos, han sufrido numerosas diversificaciones durante las últimas décadas, esta tarea de categorización ha sido siempre una tarea dificultosa, lo cual ha derivado en una constante confusión. Esto es debido al gran número de clasificaciones existentes, diferenciadas una de otras por pequeños matices que dan lugar al desconcierto y al error en denominar un material como recurso, un recurso como un material o simplemente la incorrecta categorización de estos.

Por ello se hace necesario, en primer lugar, establecer las discrepancias entre materiales curriculares y recursos de educación física y deportiva. Blázquez (1994) ya establece las diferencias, definiendo materiales curriculares como aquellos que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo, especifico como en el futbol y en todos los deporte del

mundo la utilización de implementación deportiva es importante para la práctica.

2.1.37.- La clasificación de implementación deportivo para un entrenamiento de futbol y para qué sirven.

- 1) Es el recurso humano lo que conforman equipo de futbol.
- 2) cancha o engramados para los entrenamientos.
- 3) **Cronometro.-** se utiliza para calcular el tiempo determinado de los jugadores en sus trabajos.
- 4) **Pito.-** Sirve para dar sonido donde a los jugadores le trabajaba la zona auditiva donde comienza o termina un trabajo practico de futbol como también un partido de futbol o varios deportes.
- 5) **Balón.-** El balón tiene un peso de 410-450 grs y el diámetro es de 68-70cm número 5 en profesionales en las categorías inferiores son pequeños de 3, 4.
- 6) **Conos.-** sirve para la visualización o señalización de los jugadores o referencia claros de juego como también tiene sus medidas específicas para cada trabajo como en alturas, es utilizada para la coordinación de los jugadores o varios trabajos específicos.
- 7) **Platillos.-** estos también son utilizada para trabajos específicos de los jugadores como para los niños es la visualización o desplazamiento de cada trabajo o varios como zigzag y es donde se

mejora los trabajos en proyección planificado del entrenador o profesor de cultura física.

8) Cintas.- es utilizada para la visibilidad de los jugadores donde se hacen trabajos de cancha reducida y también los conos y platillo son utilizada para estas actividades de espacios reducidos, de movimientos de corto espacios que es utilizada en un partido de futbol

9) chaleco.- sirve para diferenciar a los jugadores en el entrenamiento como en la práctica de futbol u otras clases de trabajos.

10) Vallas.- sirve para los trabajo de saltos o coordinación del jugador y vario otros trabajos etc.

11) Bolígrafo.- para tomar apuntes.

12) Colchones de espaldar.- sirve para trabajos abdominales o lumbares.

2.2.- MARCO TEÓRICO INSTITUCIONAL.

Hablar de historia no es otra cosa de remitirse al pasado, es el espejo que refleja lo mejor del ayer. Liga Deportiva Cantonal El Empalme es una Institución fundado en 1971 ubicada en la zona agrícola de la costa de la ciudad del Cantón El Empalme Prov. del Guayas.

2.2.1. Infraestructura física.

Liga Deportiva Cantonal El Empalme posee una infraestructura compuesta por dos bloques uno contiene 4 camerinos y una bodega, y el otro bloque zona de oficina administrativa con auditorio. Tiene un buen engramado del campo futbolístico en su alrededor con una pista atlética y graderíos de tribuna en parte.

2.2.2.-Sostenimiento.

Es una institución del estado que es quien genera los recursos económicos los cuales sirven para el pago de los profesores y demás gasto.

2.2.3.- Personal administrativo.

Para su atención con una secretaria, presidente y de más miembros directivo que están al tanto.

2.2.4.- Monitores.- Esta institución cuenta 5 monitores de futbol prestan servicios a la institución para todas las categorías con 150 niños de varias categorías.

2.3.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En esta institución de Liga Deportiva Cantonal El Empalme Provincia del Guayas no existe ningún tipo de investigación previa, con respecto a los conocimientos en el uso de la implementación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico de los jugadores de fútbol categoría sub 12 perteneciente L.D.C.E.

Debido a la poca importancia en utilización de estos medios de enseñanza que ha sido practicado de manera empírica, por esta razón se ha visto la necesidad de investigar, para que sea de gran ayuda para la colectividad en los jugadores y entrenadores.

Mediante la presente investigación se pudo determinar que el uso adecuado de implementación deportiva principalmente en fútbol no es factible es donde, hemos investigado esta preocupación a pesar que estos medios son importante para la etapa formativa en el aprendizaje de las capacidades física, coordinativas de cada deportista, ya que es uno de los deportes más popular del mundo y socializados que existe, debido a lo investigado podemos dar solución al problema planteado.

Para que esta investigación sea a futuro debe ser planteada toda la institución deportiva especialmente en categorías formativas del Ecuador y es así que esta necesidad se puede mejorar.

2.4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA

Esta investigación está contemplada dentro del paradigma crítico propositivo, se dice que es crítico porque a través de la misma podemos ser críticos, analíticos y juiciosos para dar solución a un problema, en este caso la enseñanza aprendizaje del rendimiento físico en campo del fútbol.

Así mismo es propositiva porque servirá para que los jugadores de Liga Deportiva Cantonal El Empalme lo utilicen como herramienta esencial dentro de su desarrollo físico, También es cualitativa por cuanto con esta investigación podemos determinar las cualidades físicas que se encuentran cada jugador en su formación.

- **Actividad física:** se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.
- **Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.
- **Condición física:** es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término

condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

- **Salud:** es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar) donde todas estas clases de trabajo son a realizarse con implementación deportiva.

2.5.-Planteamiento de la Hipótesis

2.5.1.-Hipótesis General

- El uso inadecuado de los implementación deportiva en los entrenamientos de futbol categoría sub 12 de la Liga Deportiva del cantón El Empalme, incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas

2.5.2.-Hipótesis específico.

- Los ejercicios con implementación deportiva incide el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 de Liga Deportiva Cantonal El Empalme
- La práctica de futbol tiene un mejor desarrollo si se da uso adecuado de los implementos deportivo.
- Ejecutar la utilización de la implementación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12

2.5.3.- VARIABLES:

2.5.4.- Variable Independiente.

Es la variable que se presenta como consecuencia de una variable antecedente. Es decir, que es el efecto producido por la variable que se considera independiente, la cual es manejada por el investigador.

2.5.5.- Variable Dependiente.

Es la variable que antecede a una variable dependiente, la que se presenta como causa y condición de la variable dependiente, es decir, son las condiciones manipuladas por el investigador a fin de producir ciertos efectos.

2.6.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:

2.6.1.- Variable Independiente.

CUADRO # 1

CONCEPTO	VARIABLE	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICA
Son componentes que determinan el desarrollo de las condiciones física potencial mediante un entrenamiento	Rendimiento Físico	• Flexibilidad	Capacidad de realizar los movimientos con mayor amplitud	¿Cómo aumentar la flexibilidad de los jugadores?	Encuesta
		• Resistencia	Permite soportar la fatiga.	¿De qué manera mejorar la resistencia?	Observación
		• Velocidad	Movimiento en menor tiempo posible.	¿Cuál es el nivel de velocidad?	Test físico Cuestionario.
		• Fuerza	Realiza esfuerzo sostenido soportando un peso externo	¿En qué situación de fuerza se encuentran los jugadores de futbol categoría sub 12?	

2.6.2.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

2.6.3.- Variables Dependiente:

CUADRO # 2

CONCEPTO	VARIABLE	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA
La implantación deportiva son serie de materiales usados para poder desarrollar trabajo de entrenamiento en un deporte particular en este caso en el futbol	Implementación Deportiva	Medios de enseñanza	Visual directo	¿Cuáles son los implementos adecuados para impartir la clases?	Observación
		Audio visuales	Visual indirecto		¿Qué influencia tienen los implementos deportivos Para utilizar en la clase?
		Bibliográficos	Uso de sonido	¿La importancia de los Implementos deportivos En una clase?	
		Censo perceptuales y practico			Cuestionario

2.7.- DEFINICIÓN DE TERMINOS USADOS.

Actividad física.- Es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Calentamiento.- Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente.

Condición física.- Es la parte de la condición total del ser humano que comprende muchos componentes. Cada uno de los cuales específicos en la naturaleza. Son: Fuerza, Flexibilidad, Resistencia y Velocidad; además de las cualidades motrices.

Coordinación motriz.- Puede definir como la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado.

Deporte.- Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida

Entrenamiento.- El entrenamiento es la acomodación orgánica y funcional de una persona que por medio de los ejercicios consigue un mejor rendimiento fisiológico.

Fuerza.- Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Fuerza rápida.- Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular

Fuerza máxima.- Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos

Fuerza explosiva.- Capacidad para manifestar elevadas magnitudes de fuerza en la unidad de tiempo

Flexibilidad.- Amplitud de movimiento de una articulación o grupo de articulaciones.

Cricket.- Juego de pelota que se practica con paletas de madera.

Apogeo.- Grado superior que puede alcanzar alguna cosa; como el poder, la gloria, etc.

Fundamento.- Cimiento Principio en que se asienta un edificio u otra cosa. Seriedad

Formalidad.- en las personas. Razón principal con que se asegura algo.

Predominar.- Prevalecer, tener superioridad, preponderar.

Panorámico.- Relativo al panorama: vistas panorámicas

Dribling.En algunos deportes, jugada que consiste en esquivar al contrario al mismo tiempo que se avanza con el balón.

Longitudinal.- Perteneciente o relativo a la longitud. Hecho o colocado en el sentido o dirección de ella.

Esférico.- Relativo a la esfera (cuerpo geométrico)

En el lenguaje del deporte, balón o pelota de material flexible y llena de aire.

Frecuencia.- Repetición de un suceso o acto. Fís. En lo movimientos vibratorios y oscilatorios, número de vibraciones oscilaciones que se producen en una unidad de tiempo. El movimiento ondulatorio, número de ondas que pasan por un punto durante una unidad de tiempo.

Rigidez.- Cualidad de lo que no se puede doblar ni torcer.

Armónico.- Que produce armonía.

Pericias.- Habilidad para resolver con acierto, facilidad y rapidez una cosa de cierta dificultad.

Factor.- Elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado: el ejercicio físico es un factor decisivo en la calidad de vida.

Biológico.- Relativo a la biología: diversidad biológica; el ciclo biológico de una planta.

Física.- Ciencia que estudia las propiedades de la materia y de la energía y establece las leyes que explican los fenómenos naturales, excluyendo los que modifican la estructura molecular de los cuerpos: la mecánica, la acústica o la termodinámica son partes de la física.

Muscular.- Pertenece o relativo desarrollar a los músculos a través del ejercicio físico

Hipertrofia.- (De híper- y -trofia).Desarrollo excesivo de algo del volumen de un órgano

Índice de masa corporal.- El índice de masa corporal, o IMC, es una cifra que expresa el peso relativo del cuerpo, fuertemente asociado al total de grasa corporal en los adultos

Genética.- Parte de la biología que estudia los mecanismos que regulan la transmisión de los caracteres hereditarios: Mendel es el padre de la genética.

Motora.- significa movilidad

Fibra.- Filamento que constituye el tejido orgánico, animal o vegetal, o textura que presentan algunos productos químicos y minerales, como el amianto.

Psicofísico.- (De psico- y físico).

Pertenece o relativo a la psicofísica. Disciplina que estudia las relaciones entre la magnitud de los estímulos físicos y la intensidad de las sensaciones que producen.

Drosser.- (por el viento, la marea) arrastrar, desviar.

Articulación.- Unión, generalmente movable, de dos o más huesos.

CAPITULO III

3.-LA METODOLOGÍA

3.1- Metodología Empleada

Con la información obtenida nos permitió aplicar la investigación de campo, realizando encuestas a los entrenadores de Liga Deportiva Cantonal El Empalme, del Cantón El Empalme de la Provincia del Guayas.

Los métodos que se aplicaron en esta investigación son: Inductivo, Deductivo, Descriptivo, Experimental, los cuales utilizamos para tabular, interpretar y analizar la información recopilada a través de los instrumentos de campo utilizados en la Liga Deportiva Cantonal El Empalme.

3.1.1.- El Método Inductivo.

Este método propuso a los jugadores de futbol categoría sub 12 aplicar los conocimientos adquiridos sobre la implementación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico, los mismos que fueron de lo particular a lo general, a través del cual el jugadores utilizaron la intuición, la visión, experimentación y abstracción.

3.1.2.-El Método Deductivo.

Este método va de lo general a lo particular, es decir que los jugadores analizar, comparar, generalizar y demostrar los conocimientos adquiridos sobre el uso de implementos deportivos recibido, es decir los mismo que le permitieron apoderarse de sus conocimientos adquiridos.

3.1.4.-Metodo Descriptivo.

Mediante este método Debido a que a través de la información obtenida se pudo clasificar los elementos y estructuras para caracterizar una realidad.

3.1.3.-Método Experimental.

Mediante este método pudimos aplicar a los docentes de la escuela operaciones orientadas a descubrir, comprobar y demostrar ciertos fenómenos

3.2.- Modalidad básica de la investigación

Esta investigación es diagnosticada propositiva y combina dos modalidades para que recurra a la utilización uso de implementación deportiva de fuentes y recursos metodológicos de campo y bibliográfico documental.

Investigación de Campo

Se realizaron encuestas con preguntas sencillas y concretas, las mismas que fueron objetivas y de fácil comprensión a las personas

que fueron aplicadas, se analiza las mismas y con los datos obtenidos se procede a tabular, graficar e interpretar las mismas, y de acuerdo a los resultados alcanzados nos da un efecto satisfactorio se pudo determinar la importancia en el uso de implementación deportiva y su incidencia en el rendimiento físico, a fin de lograr un mejor capacidades físicas en los jugadores de futbol categoría sub 12 perteneciente de Liga Deportiva Cantonal El Empalme.

3.3.- Nivel o Tipo de investigación.

El nivel de este trabajo estuvo enmarcado dentro de los tipos de investigación descriptivos y explicativos:

3.3.1.- Nivel Descriptivo.

Debido a que a través de la información obtenida se pudo clasificar los elementos y estructuras para caracterizar una realidad.

3.3.2.- Nivel Explicativo

Porque permitió efectuar un análisis de los hechos para su mejor rendimiento.

Con la consolidación de estos dos niveles nos permitió tener y entender las relaciones de causa y efecto que se dan entre los hechos, con la finalidad de buscar alternativas de solución a través de una nueva propuesta de trabajo que permitan mejorar el rendimiento físico.

Como profesionales es importante considerar las investigaciones descriptivas ya que son el inicio para entender y elaborar teorías que

deberán ser aplicadas a través de una programación debidamente estructurada y fundamentada en idea de mejorar los sistemas de acción y procesos de enseñanza que conlleven al desarrollo de las destrezas estudiantiles en los niveles de fuerza muscular, para lo cual es necesario utilizar estos dos niveles a fin de que en forma conjunta nos permita entender como estamos, que sabemos y hasta donde podemos llegar.

3.4.- Población y muestra.

3.4.1.- Población.

La población que se utilizara para el desarrollo de esta investigación lo constituye por 20 jugadores de futbol categoría sub 12 de Liga Deportiva Cantonal de El Empalme del Cantón El Empalme provincia del Guayas.

3.4.2.- Muestra.

La muestra que se escogerá para la realización de esta investigación lo constituye por 20 jugadores de futbol categoría sub 12 seleccionado de Liga Deportiva Cantonal El Empalme del Cantón El Empalme provincia del Guayas correspondiente en el periodo 2012, por lo que la muestra coincide con el 100% de la población.

CUADRO # 3

ENCUESTADOS	POBLACIÓN	MUESTRA
ENTRENADORES	16	5
JUGADORES	20	20
TOTAL	36	25

3.5.- Técnicas e instrumentos.

Las técnicas que se utilizaron para esta investigación fueron las siguientes:

3.5.1.- La Observación.

Se basa en lo que el investigador observa al momento de realizar su trabajo en el lugar del hecho a investigar y que le sirve para definir la investigación.

3.5.2.- La Encuesta.

A través de ésta técnica de investigación se logró recabar información mediante un banco de preguntas, las cuales estuvieron dirigidas a entrenadores de Liga Deportiva Cantonal El Empalme, Cantón El Empalme de la provincia del Guayas

3.5.3.- El Instrumento.

Test físico el mismo que estuvo dirigido a los jugadores de futbol sub 12 seleccionados de Liga Deportiva Cantonal El Empalme, Cantón El Empalme, Prov. Del Guayas, para determinar los niveles de rendimiento físico así como el mejoramiento del rendimiento alcanzado al final del mismo

3.5.4.- El Cuestionario.

A través de la utilización de cuestionario se pudo evaluar a los entrenadores que laboran en Liga Deportiva Cantona El Empalme.

3.6.- Recolección de Información:

CUADRO # 4

	PREGUNTAS BASICAS	INFORMACION
1	¿Para qué?	Para lograr los objetivos de la investigación
2	¿De qué persona?	Entrenadores y jugadores de Liga Deportiva Cantonal El Empalme.
3	¿Sobre qué aspectos?	Sobre indicadores , Operacionalización de variables
4	¿Quién?	Investigador: Jefferson Castillo Zambrano
5	¿Cuándo?	En el periodo Abril – Noviembre 2012
6	¿Dónde?	En Liga Deportiva Cantonal El Empalme - Cantón El Empalme Prov. Del Guayas
7	¿Cuántas veces?	Una sola vez
8	¿Qué técnicas de recolección?	Observación, Encuesta, Test físico.
9	¿Con qué?	Cuestionario estructurado
10	¿En qué situación?.	Condiciones normales en el desarrollo de la investigación.

3.7.- Selección de recursos de apoyo.

Como recurso de apoyo para definir la presente investigación fue:

- Investigador.
- Entrenador y jugadores.
- Una computadora en la cual se procedió a procesar y elaborar la información recopilada.
- Una báscula con la cual se tomó la prueba de peso a los jugadores seleccionados para las diferentes pruebas.
- Un altímetro que fue utilizado para tomar la estatura de los jugadores escogidos.
- Planilla de Hoja de Cálculo Excel Software la misma que fue utilizada para determinar el índice de masa corporal de los jugadores de futbol categoría sub 12.
- Un cronometro que fue utilizado para tomar y controlar las diferentes pruebas realizadas a los jugadores.
- Pito.
- Mancuerdas pequeñas.
- Bolígrafos.
- Cuaderno.

CAPITULO IV

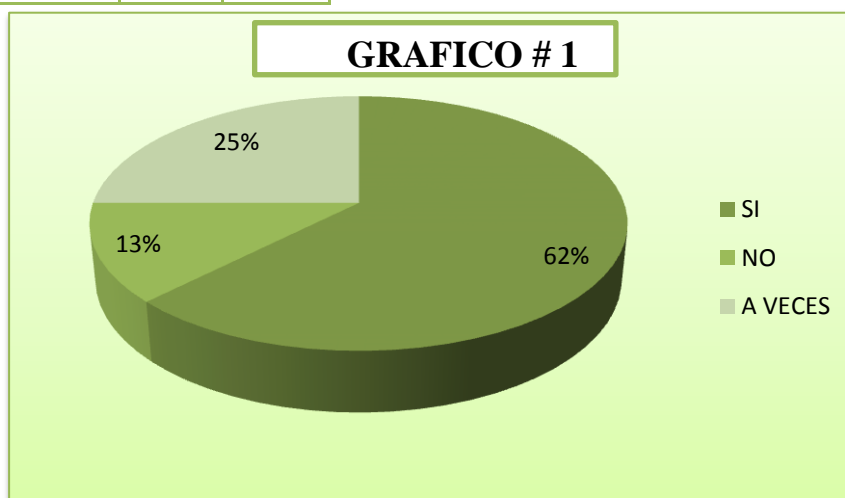
4.-ANALISIS DE RESULTADOS: Encuesta Realizada

De acuerdo a las encuestas realizadas a los docentes (entrenadores) y Dirigentes, he obtenido los siguientes resultados.

¿Es importante el uso adecuado de implementación deportiva en un entrenamiento de futbol?

RESPUESTA	#	%
Si	10	62%
No	2	13%
A veces	4	25%
TOTAL	16	100%

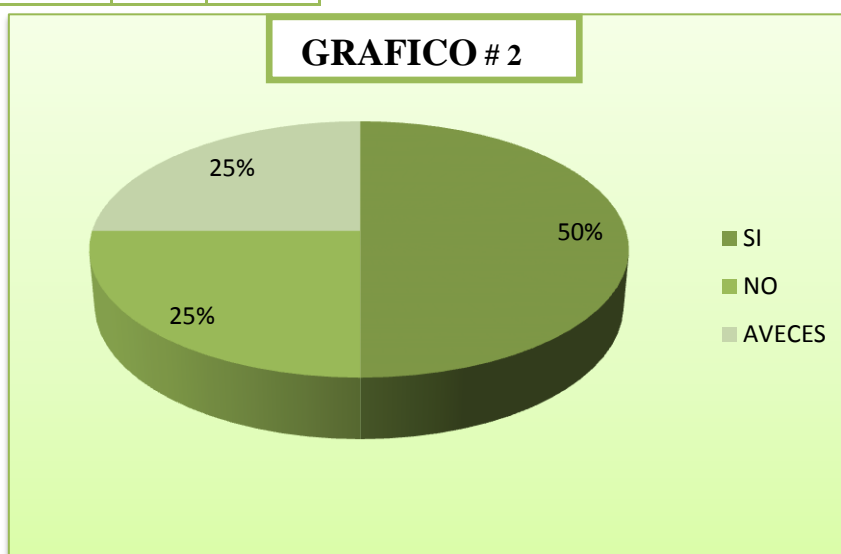
CUADRO # 1



Análisis e Interpretación.- En los resultados obtenidos el 62% consideraron importante el uso adecuado de implementación deportiva. El 24 % que no es importante. Y el 13 % lo considera a veces importante según el entrenamiento.

¿Usted utiliza los medios de enseñanza en los entrenamientos de futbol?
CUADRO # 2

RESPUESTA	#	%
Si	8	50%
No	4	25%
A veces	4	25%
TOTAL	16	100%



Análisis e Interpretación.

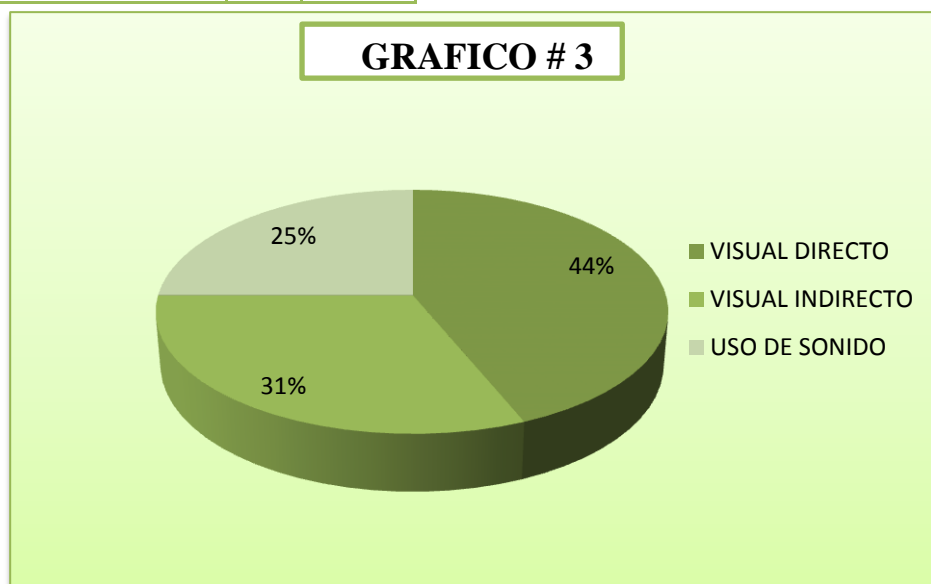
En este grafico de muestra que el 50%de las encuestados si utilizan medios de enseñanza en un entrenamiento de futbol. Y el 25% dice que no utilizan medios de enseñanza para el entrenamiento de futbol.

Mientras el otro 25% a veces utiliza

¿Qué clases de medios de enseñanza utiliza para impartir sus entrenamientos?

CUADRO # 3

RESPUESTA	#	%
VISUAL DIRECTO	7	44%
VISUAL INDIRECTO	5	31%
USO DE SONIDO	4	25%
TOTAL	16	100%



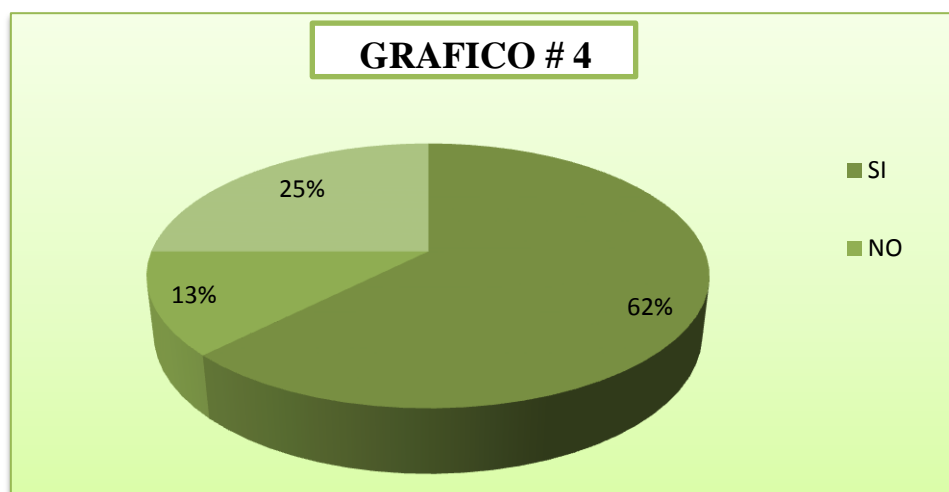
Análisis e Interpretación.

El resultado obtenido el 44% de los encuestados utiliza como medio de enseñanza el visual directo, 31% el visual indirecto y el 25% hace uso de sonido

¿Cree usted que si se emplea la implementación deportiva dentro de las sesiones de entrenamientos, los jugadores tendrían una mejor preparación física?

CUADRO # 4

RESPUESTA	#	%
Si	10	62%
No	2	13%
A veces	4	25%
TOTAL	16	100%



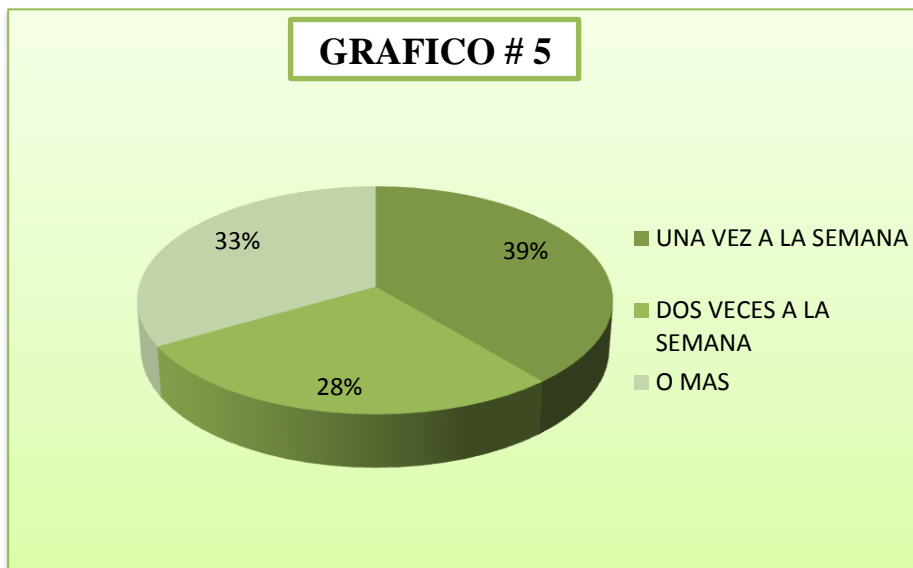
Análisis e Interpretación.

El resultado se ha obtenido que 62% si se emplea la implementación deportiva dentro las secciones de entrenamiento en mejoramiento físico. Mientras el 13% se ha obtenido que no emplee la implementación deportiva dentro las secciones. Y el 25% que a veces emplean estos trabajos don estos resultados se hace 100% de los resultados.

¿Cuántas veces a la semana utiliza los medios de enseñanza para impartir su clase?

CUADRO # 5

RESPUESTA	#	%
UNA VEZ A LA SEMANA	7	39%
DOS VECES EN LA SEMANA	6	28%
O MAS	5	33%
TOTAL	16	100%



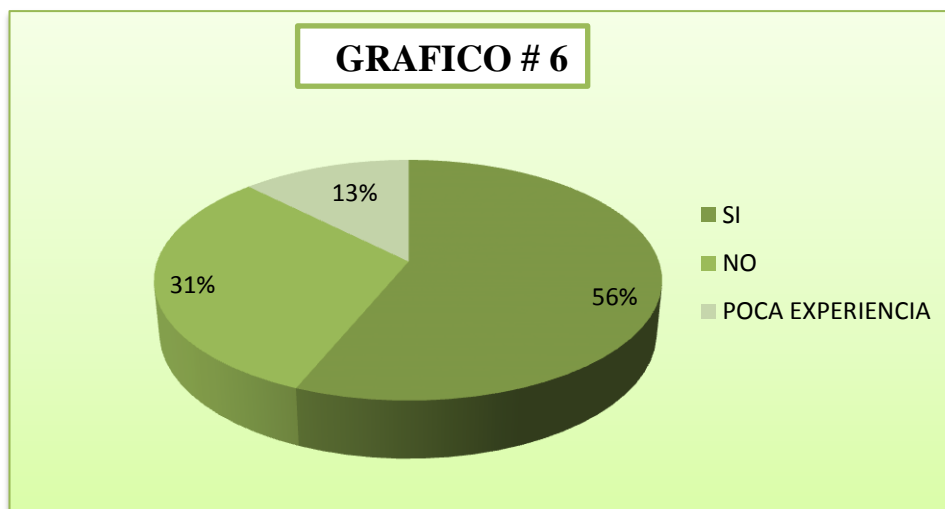
Análisis e Interpretación.

El resultado se obtenido que el 39% utilizan en la semana una vez los medios para impartir una clase. Y el 28% utilizan los medios dos veces a la semana y el otro 33% que a veces utilizan estos medios don todos los resultado hacen 100% por sus respuesta

¿Tiene usted experiencia en el uso de implementación deportiva durante las sesiones de entrenamientos?

CUADRO # 6

RESPUESTA	#	%
Si	9	56%
No	5	31%
Poca experiencia	2	13%
TOTAL	16	100%



Análisis e Interpretación.

El 56% de los encuestados tienen experiencia el uso de implementación deportiva durante sus secciones de entrenamiento, 31% no tienen experiencia y el 13% posee poca experiencia.

4.2.-VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Una vez realizada la investigación se pudo comprobar que el uso de implementación deportiva, ayudando al rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub perteneciente a la Liga Deportiva Cantona El Empalme periodo 2012.

4.3.-PRESENTACIÓN, ANÁLISIS DE DATOS.

CUADRO: # 7 Análisis de cuestionario a Entrenadores

N°	PREGUNTAS	SI	%	NO	%	A VECES	%	TOTAL	%
1	¿Es importante el uso adecuado de implementación deportiva en un entrenamiento?	10	62	2	13	4	25	16	100%
2	¿Usted utiliza los medios de enseñanza en los entrenamientos de futbol?	8	50	4	25	4	25	16	100%
3	¿Cree usted que si se emplea la implementación deportiva dentro las sesiones de entrenamiento, los jugadores tendrían una mejor preparación física?	10	62	2	13	4	25	16	100%

N°	PREGUNTAS	VISUAL DIRECT	%	USO DE SONID	%	VISUAL INDIRE	%	TOTAL	%
4	¿Qué clase de medios de enseñanza utiliza para impartir su entrenamiento?	7	44	4	25	5	31	16	100%

N°	PREGUNTAS	UNA VEZ A LA SEMANA	%	DOS VECES EN LA SEMANA	%	O MAS	%	TOTAL	%
5	¿Cuántas veces a la semana utiliza los medios de enseñanza para impartir su clase?	7	39	6	28	5	33	16	100%

N°	PREGUNTAS	SI	%	NO	%	POCA EXPERIENCIA	%	TOTAL	%
6	¿Tiene usted experiencia en el uso de implementación deportiva durante las sesiones de entrenamiento?	9	56	5	31	2	13	16	100%

4.4.-INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

ENCUESTA A ENTRENADORES:

En base al análisis e interpretación de datos de las encuestas realizadas a los entrenadores de Liga Deportiva Cantonal El Empalme podemos decir que:

- El 62% de los entrenadores consideran que es importante uso adecuado de implementación deportiva enseñanza de la danza folclórica en las escuelas es muy importante
- El 50% considera que si utiliza los medios de enseñanza en entrenamiento de futbol.
- El 62 % de los entrenadores si emplean las implementaciones deportiva en un entrenamiento de preparación física
- El 44% consideran que impartir en clase es la visual directo en un entrenamiento.
- El 56% consideran que tienen experiencia de la utilización en implementación deportiva en el entrenamiento.
- El 39% que una vez a la semana los medios de enseñanza para impartir una clase.

Tabla de evaluación física inicial en la población Cuadro # 5

N°	Sexo	Edad	Estatura	Peso(kg)	IMC	Salto sin impulso	Abdominales 30"segundos	Flexiones de pecho 30"sg	Velocidad de 20 cm	Flexibilidad	Resistencia de 800 mts	Evaluación
1	M	12	1.32	40kg	22.96	65cm	10	9	10"	-5cm	5'05"	M
2	M	12	1.47	45kg	20.82	70cm	11	10	9"	+9cm	4'25"	R
3	M	12	1.33	40kg	22.61	71cm	11	11	11"	+11cm	4'10"	R
4	M	12	1.35	41kg	22.5	80cm	12	9	12"	-6cm	5'03"	M
5	M	12	1.46	38kg	17.83	78cm	10	11	9"	-3cm	5'05"	M
6	M	12	1.47	47kg	21.75	67cm	13	10	8"	+8cm	4'06"	B
7	M	12	1.55	45kg	18.73	78cm	12	11	10"	+7cm	4'01"	R
8	M	12	1.30	41kg	24.26	69cm	11	11	11"	+5cm	4'35"	B
9	M	12	1.31	40kg	23.31	65cm	10	11	9"	+10cm	4'03"	B
10	M	12	1.30	44kg	26.04	66cm	13	10	8"	-10cm	4'05"	R
11	M	12	1.40	41kg	20.92	90cm	12	11	10"	+6cm	3'19'	B
12	M	12	1.55	45kg	18.73	95cm	11	9	7"	+9cm	4'18"	R
13	M	12	1.33	42kg	23.74	89cm	9	11	9"	+6cm	5'05	R
14	M	12	1.51	43kg	18.86	91cm	11	10	11"	-7cm	4'03'	R
15	M	12	1.45	42kg	19.98	98cm	8	9	10"	-4cm	4'06"	M
16	M	12	1.49	43kg	19.37	100cm	13	11	8"	-3cm	4'00	M
17	M	12	1.35	45kg	24.69	99cm	12	10	10"	+5cm	4'03"	R
18	M	12	1.39	39kg	20.19	89cm	11	11	11"	+8cm	4'00	B
19	M	12	1.49	38kg	17.12	97cm	10	10	10"	+8cm	4'01"	R
20	M	12	1.45	45kg	21.4	98cm	12	10	9"	+6cm	4'00"	R
Total		240	2827	844kg	425.85	1655	222	205	192"	109	84'53"	
\bar{X}		12	1.41	42.2kg	21.29	82.75	11	10	10"	5.45cm	4'22"	

Evaluación de test físico con el uso adecuado de implementación deportiva.

Este trabajo es donde se aplicó las siguientes:

En la etapa inicial se realizó una prueba donde tuvimos los siguientes resultados de los jugadores de futbol en las categorías sub 12 perteneciente a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme.

- **Estatura:** es la medición de cada deportista principalmente en esta prueba se hizo la medición a los niños de 12 años esto se utiliza un altímetro o metro
- **Peso:** se calcula el peso del deportista con la utilización de una báscula y es importante tener el conocimiento de todos porque en el deporte de cualquier disciplina debe tener un peso relativo para una buena proyección
- **IMC:** índice de masa corporal es la importancia de cada deportista donde se ve la contextura gruesa, delgada física, esto es importante para un entrenador para la ubicación de un puesto o funcionamiento en el deporte en cualquier disciplina específico en el futbol.
- **Salto sin impulso:** es lo más importante de un deportista para su proyección este trabajo se utiliza un metro para medir la distancia.
- **Fuerza abdominal:** los trabajos abdominales es importante para los deportista se en cualquier disciplina donde sirve para fortalecer los músculos abdominal y lumbar y tener una buena resistencia.
- **Fuerza de brazo:** este trabajo de fuerza sirve para fortalecer lo trises y vises.

•**Velocidad de reacción:** la de reacción es muy importante para un espacio de 20 metros o más es donde se aplica estos trabajos calculando el tiempo de mejorado

•**Flexibilidad:** sirve para flexionar o realizar cualquier trabajo de movimiento y prevenir lesión.

•**Resistencia de 800mts:** esta prueba se lo realizo en pista atlética con dos vueltas con la utilización de un cronometro pero antes de realizar esta prueba se un calentamiento y para qué sirve.

Tipo de entrenamiento:

Donde también este trabajo será más Técnico-físico (en la misma sesión). El 80% o más de los ejercicios serán técnicos.

Semanal: en los días lunes, miércoles, y viernes. Tres, más un partido

Duración de cada trabajo: 60 a 75 minutos

Preparación física: Desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas mediante el entrenamiento técnico

Enfatizar el desarrollo y perfeccionamiento de las coordinaciones (dinámicas general y específicas) mediante el entrenamiento técnico.

Desarrollar la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales, del tórax y de los miembros superiores con los ejercicios físicos que se incluyan en el entrenamiento técnico. Para desarrollar la fuerza-resistencia de los músculos de las piernas basta el entrenamiento técnico, siempre se acompañen con algunos ejercicios físicos para evitar la descompensación de los músculos antagonista

Desarrollar la resistencia mediante el entrenamiento técnico. Se consigue:

- Con ejercicios secuenciales de desplazamientos y disminuyendo los intervalos de recuperación entre ejercicios
- Con las situaciones de juego (tácticas) o encuentros dentro de los trabajos.

Desarrollar la flexibilidad con los ejercicios físicos que se incluyan en el calentamiento y en la vuelta a la calma. Debemos tomarnos, por lo menos de 10 a 15 minutos por sesión para mantener la flexibilidad. El desarrollo de las restantes cualidades motrices como la relajación, la velocidad, la agilidad, equilibrio y la potencia, se consigue con el entrenamiento técnico.

Los ejercicios de la preparación física serán a manos libres y con balones medicinales y representarán cargas de baja a media intensidad (60% - 70%).

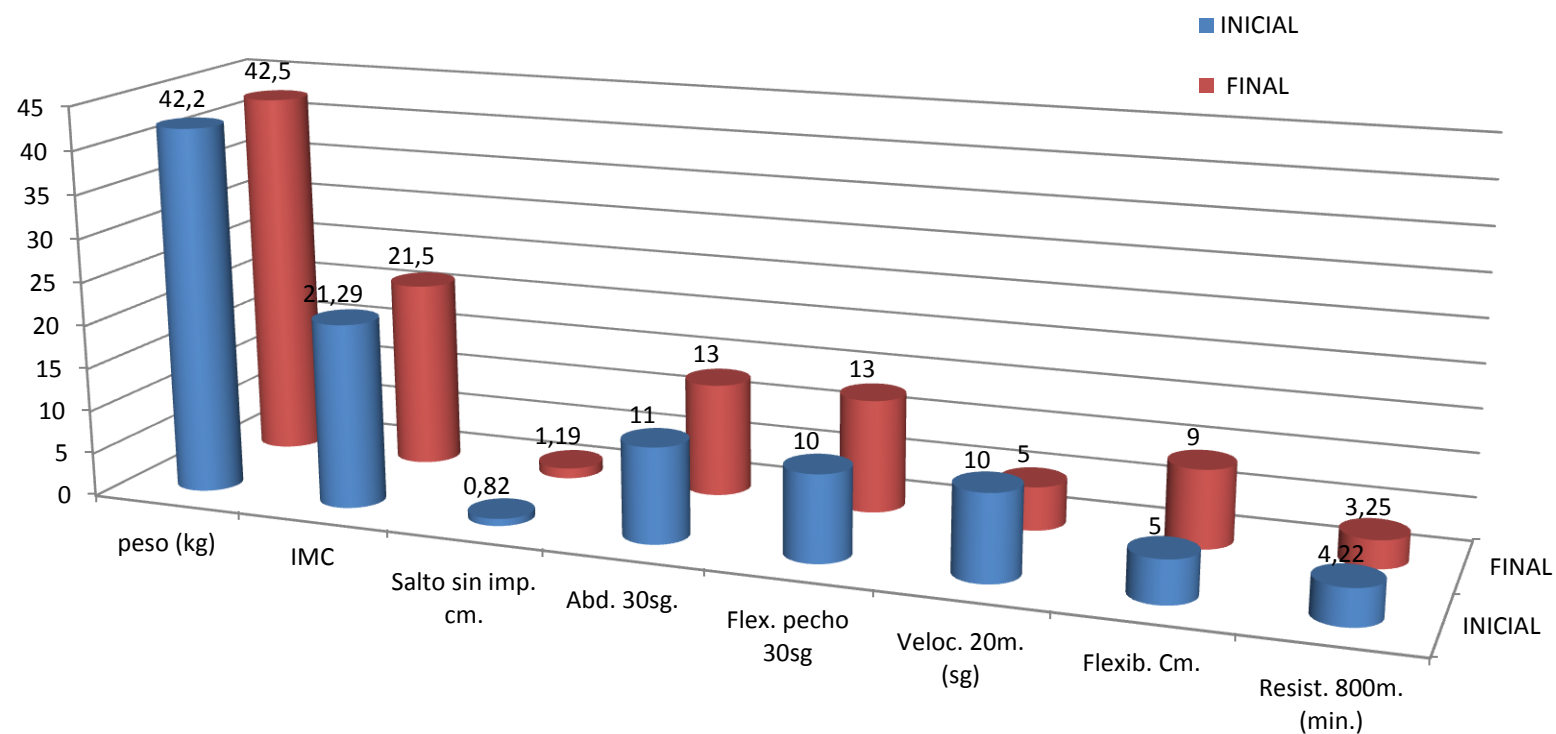
Tabla de evaluación física final en la población Cuadro # 6

N°	Sexo	Edad	Estatura	Peso(kg)	IMC	Salto sin impulso	Abdominales 30"sg	Flexiones de pecho 30"sg	Velocidad de 20 m.	Flexibilidad	Resistencia de 800 cm	Evaluación
1	M	12	1.32	39kg	22.38	1.25cm	15	14	7"	+8	3'25"	EXELENTE
2	M	12	1.47	44kg	20.36	1.15cm	13	13	5"	+14	3'65"	EXELENTE
3	M	12	1.33	39kg	29.05	1.20cm	12	14	6"	+12	3'20"	EXELENTE
4	M	12	1.55	45kg	18.73	1.19cm	12	13	7"	+5	4'00	EXELENTE
5	M	12	1.46	38kg	17.83	1.16cm	14	13	5"	+7	3'10"	EXELENTE
6	M	12	1.47	55kg	24.99	1.19cm	13	12	5"	+10	3'23"	EXELENTE
7	M	12	1.55	44kg	18.31	1.15cm	12	14	6"	+10	4'00	EXELENTE
8	M	12	1.30	40kg	23.67	1.17cm	13	15	7"	+9	3'01"	EXELENTE
9	M	12	1.31	42kg	24.47	1.20cm	15	14	5"	+12	3'11"	EXELENTE
10	M	12	1.30	42kg	24.85	1.20cm	14	13	5"	+12	3'56"	EXELENTE
11	M	12	1.40	40kg	20.41	1.18cm	12	16	5"	+5	3'28"	EXELENTE
12	M	12	1.55	44kg	18.73	1.35cm	14	13	5"	+10	4'01"	EXELENTE
13	M	12	1.33	42kg	23.74	1.20Cm	13	15	6"	+10	3'24"	EXELENTE
14	M	12	1.51	43kg	18.86	1.24cm	11	14	5"	+10	3'45"	EXELENTE
15	M	12	1.45	41kg	19.5	1.17cm	12	15	6"	+8	3'34"	EXELENTE
16	M	12	1.49	42kg	18.92	1.19cm	13	15	6"	+7	3'29"	EXELENTE
17	M	12	1.35	44kg	24.14	1.15cm	15	12	5"	+8	3'10"	EXELENTE
18	M	12	1.39	38kg	19.67	1.19cm	14	14	6"	+7	3'49	EXELENTE
19	M	12	1.49	37kg	17.12	1.10cm	13	14	5"	+8	3'35'	EXELENTE
20	M	12	1.45	43kg	20.45	1.15cm	12	16	6"	+7	3'45'	EXELENTE
Tota l		240		841kg	430.18	23.78cm	250	264	107	172	65'23"	
- x				42.05kg	21.50	119cm	13	13	5"	9 cm	3'25"	

TABLA COMPARATIVA DE LA EVALUACION INICIAL Y FINAL

Grafico # 7

En el siguiente gráfico de comparación de datos se puede observar la media aritmética del antes y el después y las mejoras que tuvieron los alumnos con los test que se les aplico.



Mediante comparación realizada entre la evaluación inicial y final se obtuvo el siguiente resultado:

El peso promedio era de 42.2kg reflejándose un peso estático de 42.5kg después de la evaluación realizada.

El IMC inicial fue de 21,25 obteniéndose lo mismo con poca diferencia un IMC de 21,5 en la evaluación final.

El salto sin impulso en la inicial obtuvimos 82cm y el resultado final fue de 1mts.19cm mejorando el trabajo

En abdominales de un promedio de 11 han mejorado a 13 en 30 sg.

La flexión de pecho en 30''sg esto mejoro con 13 en la inicial de 10

Su flexibilidad ha aumentado de +13 y la inicial fue de +10

La velocidad promedio en 20mts. Era de 10 sg. Hubo una mejora a 5sg.

La resistencia de 800mts mejorando 3'25'' donde la inicial fue de 4'22''sg

CAPITULO V

5.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.-Conclusión.

Después del análisis e interpretar de los resultados obtenidos en nuestra investigación, el autor arribo a las siguientes:

- 1).-Con el uso implementación deportiva mejoraron el rendimiento físico en su efectividad de los jugadores de futbol categoría sub 12
- 2).-Con la utilización de implementación deportiva se pudo proyectar el sistema de trabajos para el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12.
- 3).-Con el uso correcto de la implementación se pudo demostrar las cualidades físicas de cada jugador.
- 4).- Que con la aplicación de un test físico a los jugadores de futbol categoría sub12 perteneciente a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme, se logró mejorar su rendimiento físico, ya que los mismo al ser evaluados luego de los ejercicio aplicado demostraron mejores actitudes.

5.2.-Recomendaciones.

Luego de las conclusiones de nuestra investigación el autor propone las siguientes recomendaciones;

1).-Que se den a conocer los resultados de esta investigación a los profesores de cultura física – entrenadores en fútbol de Liga Deportiva Cantonal El Empalme del Cantón EL Empalme que el uso de implementación deportiva sirve para perfeccionen su trabajo metodológico en base a los resultado obtenidos en nuestra investigación.

2).- Que se divulguen los resultados de esta investigación en las instituciones, clubes formativos de la provincia que imparten esta asignatura de cultura física el deporte de fútbol.

3).-Que se impartan cursos de superación por parte de la escuela de cultura física de la Universidad Técnica de Babahoyo relacionados a la importancia de utilización de medios de enseñanza o el uso adecuados de implementación deportivo sea reciclado con un buen tratamiento metodológico y el desarrollo de las capacidades físicas que se requieren en los clubes formativos especializados en deporte como la ley del Ministerio del Deporte lo ampara

CAPITULO VI

6.- PROPUESTA.

Sistema de ejercicios metodológicos con el uso adecuado de implementación deportiva y mejorar el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 perteneciente de la Liga Deportiva Cantonal El Empalme 2012.

6.1.-ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA.

6.2.- DATOS INFONMATIVOS.

Provincia: Guayas.

Cantón: EL EMPALME.

Institución: Liga Deportiva Cantonal El Empalme

Fecha Inicial: 05 de Abril del 2012.

Fecha Final: 30 de Agosto del 2012.

Participantes: jugadores de futbol categoría sub 12

6.3.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Debido a la falta de uso adecuado en implementación deportiva para la practicar de futbol, se ve la necesidad de buscar un mecanismo mediante el cual se pueda mejorar el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 perteneciente, a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme y así poder realizar este deporte con ganas y efectividad con buena proyección.

Tratando de dar una posible solución a este problema se requiere implementar los materiales deportivos que ayude a mejorar sus trabajos de condiciones físico con el uso adecuado de implementación deportiva de una mejor manera la práctica del rendimiento deportivo.

6.4.- FINALIDAD DE LA PROPUESTA.

Esta propuesta tiene como una buena finalidad concientizar a los entrenadores, jugadores y directivos de Liga Deportiva Cantonal El Empalme, y de todas las Ligas provincial y nacional a fin de que conozcan la importancia de uso adecuado en implementación deportiva específico en futbol u otra clase de deporte, con la ejecución de trabajos físicos, a través de la aplicación de un sistema de ejercicios necesarios para mejorar rendimiento físico-técnico, coordinativos y así poder realizar de manera correcta estas clases de trabajos y en un futuro tener futbolista de mejor trayectoria que nos representen.

6.5.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.

Esta propuesta o proyecto es factible e importante porque de esta manera se va a mejorar las capacidades físicas de los jugadores de futbol categoría sub 12 o varias categorías pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme, del Cantón El Empalme de la provincia del Guayas, y a los entrenadores les servirá para que en promociones futuras puedan aplicar este sistema de ejercicios con una excelente proyección o visibilidad a la ciudadanía y padres de familia que la implementación deportiva sirve para obtener mejores resultados con el usos adecuado en su formación de etapas de aprendizajes.

6.6.-FUNDAMENTACIÓN.

El rendimiento físico en el fútbol en su adecuada implementación deportiva, como en otros deportes es un factor a tener en cuenta, que la preparación física de cada deportista es importante en deporte profesional y es factible en la formación que tengan conocimiento fundamental con su rendimiento físico.

6.7.- JUSTIFICACIÓN.

Al existir en esta institución de Liga Deportiva Cantonal El Empalme la escuela de fútbol teniendo un alto índice de jugadores de categoría sub 12 que reflejan un cuadro de bajo rendimiento físico, debido a la poca importancia con el uso adecuado de implementación deportiva que fortalezcan su desarrollo integral, a través de esta propuesta se pretende superar este problema con la aplicación de un sistema de rendimiento físico-técnico que se aplique lo necesario de estos trabajos

Luego de ser puesto en práctica este sistema de ejercicios físicos a favor de los alumnos de dicha escuela de natación se va a obtener un mejor rendimiento físico en ellos así como una mejor salud.

6.8.- OBJETIVOS.

6.8.1.- GENERAL.

Utilizar los medios de enseñanza y así poder aplicar un sistema de ejercicios para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de fútbol en la categoría sub 12, perteneciente a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme.

6.8.2.- ESPECÍFICOS.

- Planificar un programa específico de ejercicios mediante la utilización, de implementación deportiva.
- Ejecutar los ejercicios físicos para mejorar las capacidades motrices de los jugadores.

6.8.3.- METAS.

- Mejorar el rendimiento de los jugadores de fútbol categoría sub12 perteneciente de Liga Deportiva Cantonal El Empalme.
- Que los entrenadores apliquen un sistema de ejercicios adecuados para mejorar rendimiento físico – técnico de los jugadores

6.8.4.- BENEFICIARIOS.

Con la presente propuesta se beneficiara la Liga Deportiva Cantonal El Empalme del Cantón El Empalme estos son:

- Jugadores
- Entrenadores

6.8.5.- ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES.

- Conversación con la autoridad de Liga Deportiva Cantonal El Empalme
- Proponer la propuesta a las autoridades y entrenadores
- Desarrollo de talleres de capacitación para socializar el proyecto con los miembros de la institución y entrenadores.
- Aplicar la propuesta.

6.9.- MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZARSE.

6.9.1.- MÉTODOS.

6.9.2.- MÉTODOS DE OBSERVACION.

Proceso de conocimiento por que se perciben deliberadamente ciertos rasgos existente en lo objeto de conocimiento.

6.9.3.- MÉTODO DE ANALISIS.

Este proceso de conocimiento que se inicia por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad. Donde esta

manera se establece la relación causa-efecto en los elementos que compone el objeto de esta investigación.

6.9.4.- TÉCNICAS.

Las técnicas que se pueden utilizar son las siguientes:

La observación.

La encuesta.

Test físico.

6.9.5.- OBSERVACIÓN.

Esta técnica puede ayudar a recopilar información, mediante la observación al momento donde se realizar la investigación.

6.9.6.- ENCUESTA.

Es un conjunto de preguntas con las cuales se busca recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado, dirigidas a un conjunto de personas para conocer el estado de opinión.

6.9.7.- CUESTIONARIO

Técnica que a través de preguntas abiertas o cerradas permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

6.9.8.- TEST FÍSICO.

Este test sirve para saber en qué condiciones están los alumnos al inicio de la investigación.

6.10.-CONTENIDOS.

Este contenido se debe a la importancia del uso de implementación deportiva para realizar los trabajos:

Cono, platillo, balones, chalecos, pito, cronometro, colchoneta para hacer abdominales o lumbares, vallas, estacas, cinta, cuerda, barra de pesa de varias libras o kilos, metros, tableros, cuaderno de apunte, bolígrafo, etc.

Es así donde el contenido se puede proyectar, mediante el uso adecuado de implementación deportiva y trabajos de físico técnicas en el futbol sea excelente o en varios deportes.

6.10.1.-DETERMINACIÓN DE PLAZOS O CALENDARIO DE ACTIVIDADES.

El periodo de ejecución para el presente proyecto fue de 5 meses: desde Abril al mes de Agosto del 2013

CUADRO # 8

N°	Año Actividades	2013				
		ABRIL	MAYO.	JUNIO.	JULIO	AGOST
1.	Organización y diseño de la propuesta.	X				
2.	Selección de información correcta.		X			
3.	Plantear el tema y los objetivos de la propuesta.			X		
4.	Capacitar al entrenador que la implementación deportiva son importante.				X	
5	Aplicar programa de preparación física – técnico, con los medios necesario					X

6.10.2.- EN EL SIGUIENTE CRONOGRAMA SE PUEDE OBSERVAR LA EJECUCION DE LA PROPUESTA. CUADRO # 9.

DIAS DE TRABAJOS SEMANALES			
Horario diario 2:00pm 3:00pm	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo hacia los jugadores. • Calentamiento • Estiramiento • Resistencia de corto tiempo • Hidratación • Aflojamiento • Vuelta a la calma • Recreación 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo • Calentamiento, recreacional • Estiramiento u flexibilidad • Velocidad de 20 metro sin balón con balón • Hidratación • Velocidad de 20 metro con balón sin balón • Flexión de pecho • Abdominales • Futbol de espacio reducidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajos técnico • Futbol

6.11.- DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS.

6.11.1.- RECURSOS HUMANOS.

- Investigador.
- Directivo
- Entrenador
- Jugadores

- Tutor
- Lector

6.12.- RECURSOS TÉCNICOS.

- Computadora
- Impresora
- Flash memory
- Libros
- Internet

6.13.- RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Flash memory
- Cuaderno bolígrafos
- Carpetas
- Papel A4

MARCO ADMINISTRATIVO.

RESPONSABLE.

EGRESADO JEFFERSON ENRIQUE CASTILLO ZAMBRANO

FINANCIAMIENTO.

Para la realización de esta investigación se requiere la cantidad de 300.00 los cuales fueron financiados por mis recursos

PRESUPESTO.

CUADRO # 10

TRANSPORTE	100.00	\$
REFRIGERIO	50.00	\$
MATERIAL DE OFICINA	30.00	\$
MATERIAL BIBLIOGRAFICO	20.00	\$
TRANSCRIPCIONES DE INFORME	50.00	\$
IMPREVISTO	50.00	\$
TOTAL	300.00	\$

CRONOGRAMA.

CUADRO # 11.

ACTIVIDAD	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENERO	FEBRERO
Definición	X					
Elaboración y presentación del anteproyecto		X				
Desarrollo de tesis			X			
Desarrollo de tesis				X		
Desarrollo de tesis					X	
Entrega y sustentación de tesis						X

BIBLIOGRAFIA - LINKOGRÁFIA

<http://granfutbol.com/hitoria-del-futbol.html>

http://www.definición.fundamento_futbol.com

www.monografia.com

www.google.com

www.sobrentrenamiento.com/publlce/articulo.asp?ida=428tp

www.efdeporte.com

www.oscaralbornoz.com.ar

Enciclopedia Mundial de Futbol. Ediciones Océano S.A 1982.

Federación deportiva del guayas, Libro: la preparación del futbolista con un enfoque multidisciplinario.

Bangsbo.J. Entrenamiento de la condición física en el futbol: Editorial Paidotribo, 3ra edic., Barcelona, 2002





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN

ANEXO # 1

Encuesta.- Esta encuesta fue aplicada a los entrenadores de la Institución Liga Deportiva Cantonal El Empalme – del Cantón El Empalme Provincia del Guayas

Tema de investigación.- EL USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12, PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL EMPALME PERIODO 2012.

1.- ¿Es importante el uso adecuado de implementación deportiva en un entrenamiento de futbol?

Si

No

A veces

2.- ¿Usted utiliza los medios de enseñanza en los entrenamientos de futbol?

Si

No

A veces

3.- ¿Qué clases de medios de enseñanza utiliza para impartir sus entrenamientos?

Visual directo

Uso de sonido

Visual indirecto

4.- ¿Cree usted que si se emplea la implementación deportiva dentro de las sesiones de entrenamientos, los jugadores tendrían una mejor preparación física?

Si

No

A veces

5.- ¿Cuántas veces a la semana utiliza los medios de enseñanza para impartir su clase?

Una vez a la semana Dos veces a la semana más

6.- ¿Tiene usted experiencia en el uso de implementación deportiva durante las sesiones de entrenamientos?

Si

No

A veces

ANEXO # 2

MATRIZ DE RELACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS.	HIPOTESIS	VARIABLES	CONCEPTUALIZACION	INDICADORES	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
<p>EL USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS JUGADORES DE FUTBOL CATEGORIA SUB 12, PERTENECIENTES A LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL EMPALME PERIODO 2012.</p>	<p>¿De qué manera incide el uso de implementación deportiva en el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 perteneciente a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme, Prov. Del Guayas en el periodo 2012?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Realizar un estudio sobre la incidencia en el rendimiento físico de los jugadores categoría sub 12 perteneciente a la Liga Deportiva Cantonal El Empalme</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el uso de la implementación deportiva en el desarrollo físico de los jugadores categoría sub 12 de Liga Deportiva Cantonal El Empalme Hacer un diagnóstico para conocer el rendimiento físico de los jugadores de la categoría sub 12. Diseñar un sistema de ejercicio para el mejoramiento físico de los jugadores de la categoría sub 12 	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El uso inadecuado de los implementación deportiva en los entrenamientos de futbol sub 12 de la Liga Deportiva Cantonal El Empalme, incide negativamente en el desarrollo de las capacidades física</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Los ejercicios con implementación deportiva incide en el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 de Liga Deportiva Cantonal El Empalme. La práctica de futbol tiene un mejor desarrollo si se da uso adecuado de los implementos deportivos Ejecutar la utilización de la implementación deportiva para mejorar el rendimiento físico de los jugadores de futbol categoría sub 12 	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Rendimiento físico</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Implementación deportiva</p>	<p>Futbol dentro el rendimiento físico son componentes que determinan el desarrollo de las cualidades física potenciales mediante un entrenamiento</p> <p>El uso de importancia de la utilización de los jugadores y la formación de los niños en una escuela de futbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de realizar los movimiento con mayor amplitud Permite soportar la fatiga. Movimiento en menor tiempo posible realizar esfuerzo sosteniendo soportando un peso 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de observación Encuesta : Cuestionario Test de evaluación

ANEXO # 3

TABLA DE TEST FISICO

N°	Sexo	Edad	Estatura	Peso(kg)	IMC	Salto sin impulso	Abdominales 30"segundos	Flexiones de pecho 30"sg	Velocidad de 20 cm	Flexibilidad	Resistencia de 800 mts	Evaluación
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
Total												
\bar{X}												

ANEXO # 4

DATOS PERSONALES

NOMBRE: JEFFERSON ENRIQUE
APELLIDOS: CASTILLO ZAMBRANO
C.IS./PAS: 131113976-8
FECHA DE NACIENTO: 9 DE JUNIO DE 1988
LUGAR NACIMIENTO: EL EMPALME-GUAYAS
ESTADO CIVIL: SOLTERO
NACIONALIDAD: ECUATORIANO (a)
DIRECCIÓN DE DOMICILIO: VIA QUEVEDO – LOTIZACION
“WACHO GILER” EL EMPALME
CORREO ELECTRONICO: Jeffersoncastillo-1988@Homail.Com
TELEFONO: 0989147994



ESTUDIOS REALIZADO

PRIMARIA

Escuela particular mixta “23 de junio”

SECUNDARIA

Academia artesanal “República del Ecuador”
Colegio particular mixto “Henry Ford”

SUPERIOR

Universidad Técnica de Babahoyo
Facultad de Ciencia Jurídica Sociales y de la Educación
Extensión – Quevedo.

ANEXO # 5

FOTOS DE ENCUESTA :

Encuesta con entrenadores de la institución de Liga Deportiva Cantonal El Empalme dando detalles de la respuesta de las preguntas.



ANEXO # 5

FOTO TÉST FÍSICO DE LOS JUGADORES

Dialogo hacia los jugadores sub 12 de Liga Deportiva Cantonal El Empalme darle a la importancia del tést fisico.



Prueba sobre el salto sin impulso con los jugadores.



Prueba de abdominales en 30seg.



Prueba de flexiones de pecho en 30seg y la flexibilidad





Prueba de resistencia de 800mtros



Prueba de velocidad de 20mtros.





Vuelta a la calma con los jugadores