



1859

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO:**

**“FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO  
COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE  
LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL,  
CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”**

Tesis previa a la Obtención del Grado  
de Licenciado en Ciencias de la  
Educación. Mención: Cultura Física y  
Deportes

**AUTOR:**

**José Luis Granda Maldonado**

**DIRECTOR:**

**Lic. Luis Valverde Jumbo. Mg. Sc.**

**LOJA – ECUADOR**

**2014**

## CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo, Mg, Sc.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: “FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013” considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 03 de Marzo del 2014.



-----  
Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, José Luis Granda Maldonado, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**Autor:** José Luis Granda Maldonado.

**Firma:**



**Cedula:** 1104136518

**Fecha:** Loja, 08 de Julio del 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, José Luis Granda Maldonado, declaro ser el autor de la tesis Titulada: "FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013", como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de La Educación. Mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 08 días del mes de julio del dos mil catorce, firma el autor.

Firma.....

Autor: José Luis Granda Maldonado

Cedula: 1104136518

Dirección: Loja Cdla. Esteban Godoy

Correo electrónico joseluisgrandamaldonado @yahoo.es

Teléfono celular: 0985269993

DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis: Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Dr. Miltón Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

Dra. Belgica Elizabeth Aguilar Aguilar. Mg. Sc.

Dr. Sixto Rene Ruiz Salazar. Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional de Loja, a través del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación que me dio la oportunidad de ser parte de la Carrera de Cultura Física. A sus Directivos y docentes por los conocimientos impartidos, de manera especial, a señor Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo, Mg. Sc, director de tesis que me permitió orientar con sabiduría y elevada calidad académica durante todo el proceso de investigación; así como a los directivos, entrenadores y deportistas de la categoría sub 16 de Fútbol del Club Liga Deportiva Universitaria de Loja, y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo de investigación.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

**José Luis Granda Maldonado**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la oportunidad de gozar de la felicidad diaria, triunfos y fracasos. A mis padres, por su dedicación y fortaleza de mantenerse en constante lucha por lograr llevarme al camino de la sabiduría y honestidad. A mis hermanos, quienes con su ejemplo me enseñaron el valor de la responsabilidad y respeto.

José Luis Granda Maldonado

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

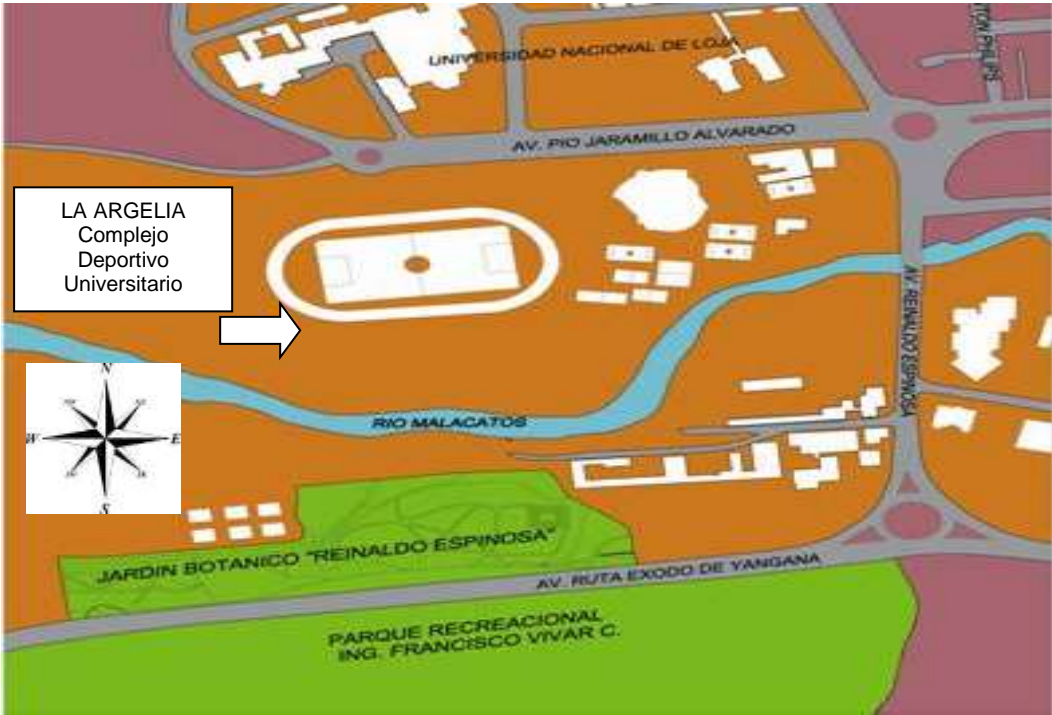
**BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación**

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRADACIONES	
TESIS	<b>JOSÉ LUIS GRANDA MALDONADO:</b> “FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	LA ARGELIA	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física.

MAPA GEOGRAFICO DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN





## ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de Autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito geográfico de la Investigación

Mapa Geográfico.

Esquema de Contenidos

- a. Título
- b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.
- c. Introducción
- d. Revisión de Literatura
- e. Materiales y Métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos. Proyecto Aprobado

## **a. TÍTULO**

“FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación se la estructuró desde la problemática de los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el Campeonato Nacional de Fútbol, categoría sub 16 en los períodos 2012 – 2013”. Cuyo problemas se derivan de las limitaciones técnicas, en lo físico en lo estratégico por la falta del profesional de la psicología son algunos factores que empíricamente están determinando el bajo rendimiento deportivo del equipo, se suma la falta de un plan de mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de la categoría sub 16; cuyo objetivo general es conocer cuáles son los factores que inciden en el bajo nivel competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 en el Campeonato Nacional de Fútbol y sobre esta realidad buscar soluciones que pueda elevar el rendimiento deportivo a nivel individual y colectivo del equipo, Se sustenta en la Revisión de Literatura en las siguientes categorías: Liga Deportiva Universitaria, proceso técnicos tácticos; preparación del deportista; factores y rendimiento deportivo y características de los adolescentes de 16 años. La metodología utilizada a través de la utilización de métodos como el científico a través de la revisión de estudios similares; método analítico y sintético, el Inductivo – deductivo, así como el método hipotético y el estadístico. Las técnicas que se utilizaron fue la encuesta aplicada a 4 entrenadores, 8 fichas de observación, entrevista y el test deportivo a 32 deportistas. La investigación permitió verificar las hipótesis, cuyas conclusiones más relevantes se encuentra que, los bajos niveles en el torneo de fútbol se debe a la escasa relación en la participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos; para ello se recomienda considerar el proceso de preparación desde las edades tempranas para mejorar los resultados en los torneos competitivos a nivel local, nacional e internacional, así como la propuesta a través de una sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos desarrollados en diez semanas organizados en seis semanas estructuradas con sus ejercicios, repeticiones, series y consideraciones.

## **SUMMARY**

The present research is structured from the problems of the factors that affect the competitive performance under LDU Loja in the National Football League, Under 16 category in the periods from 2012 to 2013. " Whose problems stem from the technical limitations , physically as strategic by the lack of professional psychology are some factors that are empirically determining the low performance sports equipment , lack of a plan for improvement in the process adds training of athletes in the Under 16 category ; whose overall objective is to understand what factors affect the low competitiveness of LDU Loja sub 16 in the National Football League and this reality solutions that can increase athletic performance at individual and collective level of the team are It is based on review of literature in the following categories : Liga Deportiva Universitaria, tactical technical process ; preparation of the athlete ; factors and athletic performance and characteristics of adolescents 16 years. The methodology through the use of scientific methods such as through the review of similar studies; analytical and synthetic method, the inductive - deductive and hypothetical and statistical method. The techniques used was the survey of four coaches, 8 records of observation, interview and test 32 sports athletes. The investigation verify the assumptions , the most important conclusions is that the low levels in the football tournament is due to the low participation ratio , technical processes - tactical, physical , psychological and strategic ; it is recommended to consider the preparation from the early ages to improve results in competitive tournaments locally, nationally and internationally, and the proposal through a systematization of teaching developed technical foundations organized in ten weeks structured in six weeks with your exercises , reps, sets and considerations.

## **c. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación describe los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el Campeonato Nacional de Fútbol, categoría sub 16 en los períodos 2012 – 2013 donde el lector encontrará los factores físicos y fisiológicos del fútbol ha sido analizado principalmente desde el área con mayor tradición investigadora como la medicina, la fisiología o la psicología, lo que provoca que el estudio de factores de rendimiento en fútbol haya estado enfocado principalmente desde estas áreas y no desde el análisis del juego.

Los problemas analizados se derivan de las limitaciones técnicas, en lo físico en lo estratégico por la falta del profesional de la psicología son algunos factores que empíricamente están determinando el bajo rendimiento deportivo del equipo, se suma la falta de un plan de mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de la categoría sub 16. La formulación del problema que se investiga, se determina se concreta en la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el Campeonato Nacional de Fútbol, categoría sub 16 en los períodos 2012 – 2013?

El objetivo general es conocer cuáles son los factores que inciden en el bajo nivel competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 en el Campeonato Nacional de Fútbol y sobre esta realidad buscar soluciones que pueda elevar el rendimiento deportivo a nivel individual y colectivo del equipo; así como de objetivos específicos como: detectar si los aspectos técnicos, tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos son los que determinan el bajo rendimiento deportivo del equipo, y contribuir al mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.

Se sustenta en la Revisión de Literatura en las siguientes categorías: Liga Deportiva Universitaria sub 16 que se deriva del equipo de fútbol de primera categoría el mismo que se ubica en posiciones estelares en la actualidad, con sede en la ciudad de Loja. Fue fundado el 26 de noviembre de 1979 y que se mantiene en la Serie A de Ecuador, Liga de Loja, nace de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en 1979, ha sido el único equipo lojano que actualmente está en la Serie A en la Serie A del fútbol ecuatoriano. Se describe los procesos técnicos tácticos del fútbol no es juego natural, exige un alto nivel técnico, táctico y físico, por lo que se hace esencial llevar a cabo un proceso que permita seleccionar a los jóvenes más dotados a partir de parámetros concretos que les permita adquirir y desarrollar las capacidades propias del futbolista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea por todos, ya que la receptividad no es la misma. La preparación del deportista; factores y rendimiento deportivo como son: La Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Sin embargo, en la práctica deportiva las características del ejercicio no se presentan casi nunca como formas puras. Dichas características suelen aparecer de una forma mixta de dos factores principales, es decir, únicamente en contadas ocasiones podemos ver que una práctica pura es resistencia pura para una buena práctica del fútbol.

La metodología utilizada a través de la utilización de métodos como el científico a través de la revisión de estudios similares, este método sirvió de base para el proyecto, dirigió del objetivo del problema, facilitó el planteamiento y la verificación de las hipótesis. El método analítico sintético tuvo especial importancia porque ayudó hacer un análisis y síntesis de los resultados obtenidos y llegar a conclusiones; el método Inductivo – Deductivo porque permitió hacer un estudio del sujeto particular para luego llegar al conjunto de jóvenes deportistas que se investigó, tomando en cuenta los años de experiencia, nivel de estudios, etc., El método Hipotético ayudó para la verificación de las hipótesis de trabajo mediante la confrontación de la información de la investigación de campo con los datos empíricos y los elementos teóricos de ésta investigación y el método

estadístico, se lo utilizó un modelo estadístico descriptivo, que permitió efectuar las generalizaciones correspondientes para la investigación. En este sentido se empleó la estadística descriptiva para el análisis e interpretación de los resultados.

Las técnicas que se utilizaron fue la encuesta aplicada a cuatro entrenadores de las categorías formativas del Club de Liga Deportiva Universitaria de Loja; permitió obtener datos relacionados con los factores del rendimiento deportivo; la guía de observación se la aplicó en ocho oportunidades a los deportistas en los campos donde entrenan y los ambientes físicos donde reciben charlas teóricas – técnicas – tácticas y se lo confrontó con la planificación que se cumple en esta categoría en el proceso de entrenamiento en sus diferentes etapas. Los test deportivos permitió analizar a través de la lista de verificación de los indicadores factores incidentes y bajo rendimiento deportivo; se lo aplicó en forma individual a los deportistas en ambientes adecuados para lograr un mejor resultado en la recolección de la información a los 32 deportistas.

La investigación permitió verificar las hipótesis, cuyas conclusiones más relevantes se encuentra que, los bajos niveles en el torneo nacional de futbol se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría sub16, la misma que está limitando su desenvolvimiento en dicho torneo, así mismo, la Preparación que presentan los deportistas si guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas; y, los factores físicos, técnicos, psicológicos si son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico; para ello se recomienda considerar el proceso de preparación desde las edades tempranas para mejorar los resultados en los torneos competitivos a nivel local, nacional e internacional, así como la propuesta a través de una sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos desarrollados en diez semanas organizados en seis semanas estructuradas con sus ejercicios, repeticiones, series y consideraciones del plan de entrenamiento.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA**

**Historia del Club.-** Es un equipo de fútbol ecuatoriano, con sede en la ciudad de Loja. Fue fundado el 26 de noviembre de 1979 y que se mantiene en la Serie A de Ecuador, Su clásico rival es Deportivo Cuenca protagonizando el *Clásico del Sur Ecuatoriano*. Liga de Loja, nace de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en 1979, ha sido el único equipo lojano que actualmente está en la Serie A en la Serie A del fútbol ecuatoriano, y ganar numerosos campeonatos a nivel local y de todo el país, sus mayores hinchadas se llaman: La 12 del Sur, La Banda del Negro y Garra del Oso entre las principales. Fue en el 1989 que la liga lojana con jugadores como el "Pavito" Orellana, Murillo, el "Tocho" Paz en la puerta, entre otros y junto a los refuerzos gana el zonal de ascenso a la Serie B, y así por primera vez un equipo lojano trae el espectáculo del fútbol profesional al entonces Estadio Federativo Reina del Cisne.

Todo esto con un grupo dirigente sólido, de amigos y compañeros que coadyuvaron al logro tan ansiado por Loja, en este grupo que era presidido por el Ing. Vicente Gahona, se encontraban también: el Ing. Telmo Castro, Sr. Marco Quito, el Lic. José Trelles, Sr. Byron Díaz, el Dr. Alfonso Mendieta, entre otros. En 2003 la historia se repite, tras dos años consecutivos de haber llegado a las instancias finales para la clasificación y no haberlo logrado por gol diferencia en el segundo año, la dirigencia presidida por el Dr. Max González, y el Dr. Luis Castillo presidente de la comisión de fútbol, se logra consolidar un grupo de jugadores experimentados.

**El éxito en Liga De Loja.-** (entrevista al presidente y entrenadores del Club de LDUL) La clave es lo que hemos podido cultivar en nuestros jugadores desde el 28 de diciembre de 2009 que nos hicimos cargo del equipo: que sea un equipo de mucha garra, mucho corazón y mucha entrega. Eso es lo que tratamos de inculcar en la cabeza de cada uno de los jugadores que llegan a jugar acá en Liga de Loja. Deben entender que este no es un equipo de barrio



ni solo de amigos, sino que es un equipo de una ciudad, de una provincia, de una región y que deben tomarlo de esa manera. Acá ningún futbolista viene a pasearse, si quiere jugar tiene que sacrificarse.

**En lo Económico.**-Realmente no sé. Después de haber logrado la mejor campaña de la historia del club, los auspiciantes por varios factores tomaron la decisión de no apoyar al equipo. Pensamos que con lo que se consiguió el año anterior, con los resultados íbamos a tener mayores auspiciantes y se trabajó para eso, pero a la final no resultó.

Hay dos factores que influyeron en este año. El primero es el tema económico, porque el éxito del fútbol es lograr compaginar lo económico y lo futbolístico. Si los dos van de la mano se puede tener éxito; si uno de las dos fallas, se cae el proyecto. Este año eso falló. El segundo tema es que se generó una energía negativa, luego de que el equipo ganó el año anterior hubo un ambiente de egoísmo, de envidia y eso perjudicó al equipo. No envidias internas, sino del exterior.

Uno de los problemas que tenemos todos los equipos, no solo Liga de Loja, es la falta de recursos económicos. Eso hace que el presupuesto se enfoque casi por completo al primer equipo y este es el encargado de generar los resultados y los recursos para el resto de categorías. Lo ideal sería, a futuro, equilibrar y tener un ingreso fijo para que esas categorías tengan su presupuesto anual. Por ahora no es así. Incluso los recursos que genera el primer equipo ayuda a cancelar sus gastos y algo de las inferiores.

**Proyecto empresarial del Liga de Loja.**- es una empresa pequeña. Está conformada por apenas seis personas en lo administrativo. Tenemos un gerente, una contadora, una secretaria, un jefe de marketing, un bodeguero y un conserje. Además del presidente, que está metido de cabeza en todo lo que hay que hacer.

Se ha empezado a manejar al equipo como marca. Lo primero fue cambiar la tipografía del logo y estamos tratando de dar a conocer al club a través de redes sociales. La idea es comenzar a generar hinchada y lo vamos haciendo

de a poquito. Ya tenemos como marca al equipo, porque se está haciendo de a poco una reingeniería. Y se está promocionando en la nueva publicidad.

Liga de Loja ha llegado a estar entre los 16 mejores equipos de Sudamérica sin siquiera tener una cancha propia. Si no fuera por el apoyo de la Universidad de Loja, que nos presta sus instalaciones para entrenar, no tendríamos lugar ni para eso. Una de las grandes deficiencias de Loja es que acá no existe una cancha pública de césped. Sin embargo, en canchas en pésimo estado trabajamos con las inferiores y ahora puedo decir con orgullo que tenemos cuatro convocados a la preselección ecuatoriana Sub-20 y de la Sub-18, y uno en preselección de la categoría Sub-17.

**La Categoría sub 16,-** Ahora lo único que tenemos es la autogestión y buscar el apoyo de la empresa privada. Trabajar con entusiasmo, como lo hacemos todos los días. Liga de Loja es eso: un equipo sin infraestructura, sin grandes presupuestos que ha logrado darse a conocer con muchas ganas, esfuerzo, corazón y trabajo. En el equipo de primera tenemos a Jonny Uchucari, que actualmente es la figura o una de las principales figuras. También está William Calva, Enríquez y uno más que se me escapa, que debutó en Copa Sudamericana y que comienza a despuntar.

**Álex Aguinaga como entrenador.-** la mejor opción y como se van dando las cosas no nos hemos equivocado. Tuvimos mucho en cuenta: lo que significa él para todos los ecuatorianos como exjugador de la Selección, del fútbol nacional e internacional. Sabíamos que era la luz que necesitaba el equipo para salir adelante: ese envión anímica que nos ayudó a salir del ambiente negativo del que hablé hace un momento. Y no ha sido solo eso. Los resultados indican que no ha sido la parte emocional, sino la parte técnica, que se observa en el desempeño futbolístico del equipo. Él es el técnico de primera categoría y se da un tiempo para recorrer y observar a los talentos de las canteras, pero no está a cargo de las formativas ni de ese proyecto de manera directa. Pero siempre es importante su opinión.

## PROCESOS TÉCNICOS – TÁCTICOS

**La Periodización táctica.-** Cuándo se admitirá que un movimiento deportivo descontextualizado o **desajustado** (movimiento <>) de la respuesta correcta es, por más sudor que exija, **una** <>... y que una precepción mental correcta de una situación es ya (antes del **gesto**) una práctica?

Lui Faria explica que “ya son diez años trabajando juntos con un método de entrenamiento identificado como único porque está pensando por nosotros.

Tenemos ideas comunes y los mismos fundamentos. Nuestras únicas discusiones son para rectificar algún detalle. Pero existe una convergencia total entre José y yo. Mi trabajo está umbilicalmente ligado al del entrenador”

**La Concentración como Base.-** Los de Mourinho no son entrenamientos largos, sino estrictamente cerrados a hora y media. Pretende que los jugadores cumplan los objetivos de los ejercicios y estén en permanente concentración. Según Rui Faria “buscamos identificar a los jugadores con una forma de jugar. Cada ejercicio tiene un objetivo definido que debe ser asimilado por todos. Eso significa jugar e implica gestionar su esfuerzo”. ¿Por qué sólo 90 minutos? “Porque –dice Mourinho- la experiencia me dice que entrenar más que eso lleva a la pérdida de calidad por la pérdida de la concentración”. Se busca gran dinamismo y un “tiempo o útil altísimo, prácticamente sin tiempos muertos, con transacciones de situación a situación efectuadas con recuperación activa y rápidamente”.

**Fuerza, resistencia?.-** Parece obvio que, desde la perspectiva de Mourinho, tiene poco sentido entrenar **cualidades** puntuales y el entrenador portugués lo confirma: “En vez de desarrollar la ‘fuerza’ de una forma aislada o descontextualizada, lo hacemos a través de **ejercicios** con características, jugando con el espacio, el tiempo, el número de **jugadores** y las reglas que les imponemos. Así estamos desarrollando algo relacionado con la fuerza, pero en un contexto más específico. ¿Cuál es para mí el significado de fuerza en el

fútbol? Es tener la capacidad de arrancar, frenar, cambiar de dirección, saltar para cabecear... No utilizo programas individuales de musculación con mis jugadores para mantener o potenciar algunas cualidades, todo lo que hacemos se relaciona con nuestro modelo de juego". Y un aviso para navegantes: "El gimnasio y las máquinas de musculación son para el departamento médico, para usarlo en la rehabilitación de lesiones".

Esta metodología le ha comportado críticas notables, en especial en el Inter, pues es conocido el alto nivel de los preparadores físicos italianos. Desde Valdebebas, donde ahora implanta su método, Rui Faria se defiende: "Fuimos criticados por el sistema de trabajo utilizado en el Inter. Por lo visto, nuestra forma de entrenar no permitía trabajar la fuerza ni la resistencia. Y en realidad, tenían razón. No es esa la fuerza ni la resistencia que pretendemos conseguir. Son cosas completamente diferentes, con una especificidad distinta.

**Periodización Táctica la Intensidad.-** Dentro de la "Periodización táctica", el volumen no será entendido como en otras metodologías de entrenamiento.

Nosotros hablaremos de un volumen de intensidades máximas relativas (un volumen de principios y sub-principios de juego), o lo que es lo mismo, un volumen que se genera a través de la repetición de ejercicios en intensidad máxima relativa que pretenden la adquisición de los principios y sub-principios que darán cuerpo a nuestro modelo de juego. Es un volumen de especificidades. Para Víctor Frade, se debe "privilegiar el trabajo de intensidad en relación al volumen". Y aclara que "el volumen, tiene que ser el volumen de las intensidades, esto es, el crecimiento de las intensidades o el aumento de las intensidades que me interesa", y no el volumen como cantidad de trabajo.

Por tanto, para el autor "la finalidad del aumento del volumen en el entrenamiento será proporcionar recuperaciones. ¿En que resulta esto?; Resulta en que el organismo se habitúa a estar en aquellas circunstancias, se cansa cuando es llamado a hacer esfuerzo, pero en función de ese tipo de esfuerzo recupera más rápidamente para volver nuevamente a estar en condiciones de poder hacer otro esfuerzo.

**La necesidad de la Periodización Táctica.-** “Al saber que el fútbol es un sistema de sistemas complejos, surgen nuevos pensamientos, es así como nace la Periodización Táctica, una metodología de entrenamiento globalizada, la cual reconoce el principio de incertidumbre señalada por Morin, E., como también la alternancia entre el orden y desorden el cual hace referencia a la teoría de Caos. Este pensamiento de la Periodización Táctica, busca una metodología que no aisle los factores y momentos que forman el juego como tal. Para el autor Morin, E., el pensamiento de la periodización táctica sirve para vincular, contextualizar y globalizar el entrenamiento, pero a su vez, para reconocer lo singular, lo individual y lo concreto del juego. Con esto se está dando a entender que la periodización táctica otorga mayor importancia al aspecto colectivo del juego. Vítor Frade (1985), dice que “el todo es mucho más que la suma de las partes en la organización de un sistema”, por tanto, se trata de un proceso de entrenamiento el cual se basa en el aspecto organizacional del equipo, es decir, preocuparse del modelo de juego que el entrenador desea desarrollar y alcanzar” (Benavides M, Mauricio Como nace la periodización Táctica España, Abril 2011)

**Del entrenamiento sobre nuestro jugar.-** José Caicedo cita que: “la Periodización Táctica como Juego con y sin balón: En nuestro equipo manejamos como vocabulario el juego con y sin balón porque no creemos que el juego ofensivo sea cuando llevas el balón y el juego defensivo cuando no lo tienes. Hay situaciones dentro de nuestro modelo de juego en el que utilizamos tener el balón para defendernos, mediante posesiones sin profundidad, o circulaciones nada verticales (defensa con balón), de la misma manera que utilizamos no tener el balón para crear situaciones de ataque, referidas sobre todo a acciones de pressing incisivo sobre el balón y adversario (ataque sin balón). La base del juego con balón es la elaboración de cada jugada, dándole mucha importancia a la calidad técnica de las acciones (tipo de pase y de control) para que exista una continuidad en el juego y un ritmo alto, con gran exigencia al tiempo que se tarda en la ejecución de las jugadas, además, se desarrollan los movimientos determinados por posiciones y lugar del campo. Relevancia absoluta cuando no se tiene el balón, la máxima pasa por

desarrollar las actitudes colectivas e individuales necesarias para que no nos generen ocasiones de gol, creamos asociaciones, y comunicaciones propias que “se pueden suceder” en cada partido valorando en cada tarea el rol específico que desempeña cada jugador y que le hace solucionar los problemas desde su posición específica en la que juega ,relacionándose a su vez por la especificidad del sistema con los compañeros que le acompañan en esas situaciones

**Estrategia y Táctica.-** Lo primero que habría que aclarar, antes de definir lo que entendemos por modelo de juego, son los cimientos conceptuales que lo conforman, ya que precisamente es el fútbol el deporte que terminológicamente ha borrado las líneas fronterizas entre los diferentes conceptos, de tal manera que todo se confunde. Sin ir más lejos, los textos que de alguna manera tutelan y dirigen el conocimiento de nuestros técnicos en fútbol hablan de táctica como algo general y de estrategia como lo particular.

Como deporte de cooperación – oposición, la táctica y la estrategia son dos conceptos fundamentales en el desarrollo del juego, aunque es en el fútbol donde, su especial reconocimiento conceptual, dificulta el entendimiento con investigadores, técnicos y deportistas de otras especialidades deportivas. De hecho, casi todas las definiciones procedentes del estudio de los distintos deportes, aluden a la táctica como situación variable y cambiante sometida al desarrollo del juego y dependiente de la estrategia. Con lo cual, la utilización global del concepto estrategia como determinante de la táctica y que se produce antes del juego, genera controversia con la acotación terminológica que proyecta el mundo del fútbol, al entender, como estrategia, la situación especial de acciones a balón parado, esto es, las ejecuciones de saques o de lanzamientos. Así la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol (2003) define la estrategia como “aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamientos a balón parado, y todas estas situaciones son objetos de maniobras elaboradas y desarrolladas (en algunos casos automatizadas) mediante entrenamientos específicos”. Este distanciamiento teórico, de un deporte como el fútbol, de su

propia práctica y de las definiciones de la táctica y la estrategia del resto de disciplinas deportivas, que se distinguen también por su formación bio relacional, contribuye a que existan diferentes perspectivas en las personas que convivimos y nos relacionamos en el fútbol. Por ello, lo que ya se entiende -por casi todos- como un error conceptual de inicio y que pervive en el tiempo, hace que se posibilite aún la utilización de conceptos como estilo de juego, organización, táctica, estrategia, dibujo, etc., para expresar cosas parecidas de una actividad convertida en la Babilonia de los deportes. De ahí que se identifiquen para gestionar las pautas de orden y de reajustes tres tipos de referencias espaciales que, de su relación, ayuden a estructurar el juego de un equipo

**Unidades de Resolución Táctica.-** Cada acción del juego determina una serie de requerimientos en el que confluyen las concepciones horizontales y verticales que genera las relaciones de los futbolistas en los diferentes espacios. Esta relación entre espacio, tiempo y jugadores, que aparece en las ilimitadas interrelaciones que existen en el fútbol, es denominada por Juan Manuel Lillo (2003) como “resolución táctica”. Por eso, la relación entre las calles y las líneas que utiliza un equipo frente a las que produce el otro, esa lucha entre la interpretación vertical y horizontal que le da cada equipo a través de su modelo de competir en un partido, nos lleva a espacios diferentes en los que se demandan determinadas funciones y decisiones.

**Unidad de Resolución Táctica Simple.-** Es el agrupamiento horizontal que surge como respuesta a la norma del fuera de juego, ya que funcionalmente condiciona la estructura formal del juego en el plano vertical, por lo que obliga a los equipos a ordenarse en mayor número en el plano horizontal. Se convierte así en el principal referente del desarrollo del modelo de juego de un equipo, pues todos los reajustes se referencian en esta unidad. Estamos haciendo referencia a las líneas de un equipo, que puede estar formada por uno, dos, tres, cuatro y hasta cinco futbolistas; sin embargo, solamente la consideramos simple a partir de tres. Por ejemplo, si un equipo juega con un punta o con dos, ese o esos formarían una unidad de resolución táctica; no obstante, para que

sea una unidad de resolución táctica simple deben haber 3 futbolistas, ya que tanto si tienen el balón como si no, se dan las tres posibilidades de discriminación (poseedor del balón o defensor del poseedor del balón, ayuda próxima al poseedor del balón o ayuda próxima al defensor del poseedor del balón y jugadores en zona más distante)

**Unidad de Resolución Táctica Compleja.-** Se desarrolla cuando se relacionan jugadores de una línea con otra, esto es, cuando al menos interactúan futbolistas de dos líneas, y al igual que en la definición anterior, en esta unidad de resolución táctica para ser compleja, al menos tendrían que intervenir tres jugadores de una línea y uno de otra. Aparece en este tipo de unidad diferentes espacios colectivos, imaginarios e invisibles, como son las calles y las líneas que utiliza un equipo frente a las que produce el otro; una lucha entre la interpretación vertical y horizontal que demandará diferentes funciones y resoluciones atendiendo a los principios e idea de juego a desarrollar. Unimos aquí el concepto longitudinal de relación entre futbolistas, es decir, el de las calles, al anterior que ya describimos de las líneas de un equipo. Definimos así el espacio que imaginario, en forma de pasillos, por los que se desplaza cada futbolista durante su comportamiento con y sin balón los denominamos calles. Ya Javier Azcargorta (2000) en un trabajo sobre el espacio y el tiempo en el fútbol hizo mención de estos límites no visibles y buscó más allá de la óptica horizontal desde donde “casi siempre hemos mirado el terreno de juego y definido los sistemas de juego”. De hecho en la exploración de los equipos y en la observación y seguimiento de los futbolistas se les empieza a definir por su recorrido” (José Caicedo Periodización Táctica 2010, pág. 51)

**Unidad de Resolución Táctica total.-** Agrupamiento que comprende a la totalidad de jugadores que estén en el campo, jugando un partido o en una tarea de resolución total (11x11 o trabajando en algún tipo de superioridad o inferioridad (11x10, 10x10). El grupo de objetivos que se plantean a modo de principios pretende pautar la participación simultánea de todos los integrantes del conjunto. El conjunto se despliega espacialmente a modo de líneas, que



ostentan cierta autonomía en lo que se refiere a su comportamiento y dependencia de los principios y de la idea de juego ofensiva y defensiva del grupo. La relación de todo el equipo en los espacios que delimitan las relaciones entre los futbolistas, esto es, en las calles y líneas, entre el sentido vertical y horizontal, nos lleva a una extensión o zona donde se demandan decisiones y se realizan los esfuerzos. Definimos así a la parte del terreno que colectivamente utiliza cada equipo durante el comportamiento con y sin balón. Derivamos de este apartado conceptos relacionados como el de espacio efectivo (la relación y unión imaginaria de todos los futbolistas de periferia de un equipo, a excepción del portero, determina esta superficie tan reveladora) y espacio compartido espacio (lo constituye la superficie que dibuja el equipo no poseedor del balón desde su primera posición de presión hasta la posición más cercana a la meta de adversaria del equipo que posee el balón).

## **PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**

**Definición.-** es un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades. El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volumen, intensidades, pausas, etc.

**Generalidades.-** es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo. El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase.

Se organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas progresivamente crecientes; estimulan la súper compensación, considera el

desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades; su objetivo es aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

**Preparación a largo plazo.-** conlleva la concepción de una planificación para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su nivel de preparación; en la misma se determina por años, las tareas y los medios de preparación. El principal objetivo de este proceso va orientado hacia el logro de altos ritmos de crecimiento de la Maestría Deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

**Problemáticas de la Preparación deportiva.-** El entrenador tiene como misión principal ayudar al jugador a desarrollar su talento deportivo, lo que incluye no sólo los factores de tipo físico-motor, sino los psicológicos, que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Tanto el talento físico, como su actitud determinan la actuación del jugador dentro del entrenamiento para la competición, siendo labor del entrenador atender a ambos aspectos y resolver aquellos problemas relacionados con su práctica.

**Desarrollo motor.-** El desarrollo motor del ser humano se define como el proceso de perfeccionamiento de sus habilidades motoras y de sus capacidades físicas, el mismo que se alcanza al pasar por diferentes fases desde su nacimiento hasta su edad adulta. En los diferentes modelos explicativos se señala la existencia de una serie de fases y estadios en el estudio del desarrollo motor, el concepto de estadio es definido como: "transformaciones en la organización espacio-temporal, de carácter regular, que ocurre en las habilidades motrices cuando se analiza cronológicamente".

De sus estudios, se desprenden algunos principios que permiten comprender el desarrollo motor humano:

**Principio de la direccionalidad,** la maduración dirige el proceso de desarrollo en contraposición a las fuerzas ambientales. De esta forma el desarrollo motor humano sigue una dirección céfalo caudal y próximo-distal.

**Principio de la asimetría funcional,** el organismo tiende a desarrollarse asimétricamente. El ser humano demuestra una preferencia lateral que se manifiesta por una asimetría neurológica.

**Principio de fluctuación autorreguladora,** el desarrollo no se manifiesta el mismo ritmo en todos los frentes, dos capacidades no se desarrollan simultáneamente.

**Nivel técnico.-** en el fútbol es el grado de desarrollo de las capacidades del individuo para ejecutar los movimientos necesarios para resolver con eficacia las situaciones de juego y que se ejecutan con o sin la presencia del balón. Técnica son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento.

**Habilidad.-** Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos y de ejecutar movimientos acrobáticos sin que este se escape de nuestro dominio o caiga al piso. Se clasifica en: estática.- La habilidad estática se presenta cuando un jugador realiza dominio del balón sin existencia de desplazamiento. Dinámica.- Se presenta cuando un jugador se desplaza de un lugar a otro golpeando sucesivamente al balón el aire sin dejarlo tocar el piso.

El deseo de competir es una tendencia generalizada del ser humano. Algunos consideran que esta tendencia es innata y surge del llamado “instinto de conservación” para independizarse luego de este. Sin embargo, los estudios antropológicos parecen indicar que esa tendencia está condicionada por factores socioculturales.

**Factores que inciden en el Rendimiento.-** No crea que la competencia

deportiva es diferente a la competencia en diferentes órdenes de la vida. En este último caso hay también convenciones: en política, diplomacia o negocios, se habla a menudo de “las reglas del juego” ; aunque el fin no es la competencia en sí – ya que se persigue un objetivo extrínseco – sucede a veces también que se busca ganar por el sólo hecho de ganar.

## **FACTORES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**Colectivos.-** Factores individuales que condicionan el rendimiento deportivo son: Factores de condición Física y coordinación neuromuscular (resistencia, fuerza, velocidad, movilidad). Factores colectivos que condicionan el rendimiento deportivo:

**Físicos y Fisiológicos.-** Son diversos los factores que son considerados importantes en el rendimiento deportivo. Entre ellos se pueden mencionar: los genéticos, la nutrición, el entorno o medio ambiente, los entrenadores y demás personas involucradas, la economía, la ubicación geográfica, la preparación psicológica y el desarrollo de las habilidades o capacidades técnico-tácticas.

**Potencia.-** La Potencia puede ser el factor más importante para el rendimiento deportivo ya que la habilidad de producir la misma en un periodo de tiempo es vital para la mayoría de las habilidades y destrezas típicas de cada deporte (por ejemplo: el salto vertical para un voleibolista).

**Velocidad.-** Esta ha sido en muchos deportes la diferencia definitiva. Muchos juegos se han podido jugar más rápido en la medida en que los atletas han alcanzado el siguiente nivel competitivo

**Fuerza.** La habilidad de producir fuerza máxima es un patrón clásico del rendimiento que poseen todos los atletas. Algunos depende de esta característica más que otros (por ejemplo: Corredores de larga distancia vs. luchadores). La fuerza es vital para el desarrollo de la potencia en altos niveles de manifestación de la misma tal y como se mencionó anteriormente y

proporciona el estímulo fisiológico necesario para el desarrollo colateral de otros sistemas como el tejido conectivo.

**Agilidad.-** Es la habilidad de detenerse y cambiar de dirección rápidamente y la misma es un claro ejemplo de una característica que proporciona una transferencia de velocidad en casi todos los deportes.

**Flexibilidad,.** Esta no es más que la capacidad de mover las articulaciones en el rango necesario según la exigencia del deporte que se practique, y esta variable va a depender de varios factores, uno es la rigidez muscular o falta de elasticidad, otra sería la rigidez articular y el sexo también puede influir ya que muchos estudios indican que la mujer tiende a ser más flexible que el hombre.

**Capacidad aeróbica y resistencia cardiovascular.-** Todos los deportes requieren un mínimo de acondicionamiento cardiovascular. Claro está algunos deportes requerirán dar mayor importancia a esto ya que el sistema de producción de energía que usan es predominantemente aeróbico. Un ejemplo claro de esto sería comparar a un corredor de maratón con uno de 100 metros planos, aunque ambos son llamados corredores el sistema de producción de energía que usa cada uno es distinto para cada distancia, ya que el tiempo que utilizan para recorrer cada prueba activa un sistema energético distinto.

**Psicológicos y Sociales.-** Son muchos los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento de los deportistas, podríamos establecer todo un catálogo en base a las entrevistas realizadas a diferentes entrenadores y a los propios deportistas. Como son: la Motivación; Control emocional.; Receptividad (feed-back externo); Analítico (feed-back interno); Concentración y Autoconfianza.

**La motivación.-** Una de las preocupaciones tradicionales de los educadores físico-deportivos ha sido cómo inculcar en sus alumnos el gusto por el entrenamiento y la competición. Así, nos encontramos desde edades muy tempranas con chicos/as que no desaprovechan la mínima oportunidad para

“vestirse de corto”, mientras que para otros/as es un auténtico sufrimiento el hecho de asistir a las clases de Educación Física

**Control Emocional.**- El control emocional es la capacidad del deportista para determinar qué sensaciones son adecuadas para afrontar cualquier situación y sus elementos. Este nivel de asertividad indicará a aquellos que muestran una conducta equilibrada y encuentran el lado positivo/constructivo de las situaciones que viven. La buena conducción de este factor inducirá a la autoconfianza.

**Receptividad (feed-back externo).**- conciencia del estado de ejecución, que permite al deportista discriminar en cuanto a la calidad de la tarea, tanto antes como durante y después de la misma.

**Autoconfianza.**- Estrechamente relacionado con el control emocional. La buena dirección del control emocional, induce a una autoconfianza moderadamente elevada. La autoconfianza hace referencia a la interpretación de las posibilidades de acción y resultado que tenemos de nosotros mismos.

**Nivel físico.**- representa la capacidad del individuo de alcanzar rendimientos en una determinada capacidad física, el mismo que tiene que ser comparado de acuerdo a un patrón para ser cuantificado. En este sentido para hablar de nivel físico debe estar sujeto a medición por lo tanto en este capítulo estarán incluidas algunas formas de evaluación para determinar el nivel de las capacidades físicas en los deportistas, así como se hablará fundamentalmente de las capacidades físicas.

**Formación Deportiva.**- La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a

los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente.

**La Competencia Deportiva.-** hace referencia a un tipo de enfrentamiento que se limita en la mayoría de los casos a lo deportivo y que supone el respetar determinado tipo de reglas o de reglamento, cumplir con determinados requisitos y tener en vista la obtención de un trofeo, medalla o victoria definida y clara.

## **CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE DE 16 AÑOS**

**Crecimiento y Desarrollo Físico.-** Desde el punto de vista del proceso de maduración, se observan dos grandes cambios:

**Crecimiento Físico:** En un principio es disarmónico, hasta que logra el desarrollo completo, llegando a tener un cuerpo adulto. El peso y la altura se incrementan y los músculos se desarrollan. Los principales órganos doblan el tamaño y la voz se modifica el proceso de la pubertad. Existe un aumento de la velocidad del crecimiento. La velocidad de crecimiento máximo ocurre en los Grados de Tanner 3- 4, siendo un año y medio a dos antes, en las niñas que en los varones. Después de dos años de iniciada la pubertad, la velocidad del crecimiento es de 12 cm en el año. La ganancia total de la talla en esta etapa es de 25- 28 en varones y 22 a 25 cm en las mujeres.

**Proporción Corporal.-** Comienza en forma gradual con agrandamiento inicial de manos y pies, seguido por los brazos y piernas y finalmente del tronco y del tórax. El crecimiento óseo es previo al desarrollo muscular, lo que causa una desarmonía. , Incoordinación motora y laxitud del tono muscular, tendencia a la fatigabilidad propia de esta edad. En la cara se produce desarmonía ya que crece la mandíbula y la nariz. La piel es mucho más firme y existe una conexión fuerte entre las capas lo que le da mayor resistencia a los agentes externos, los cambios de ella más evidentes en el adolescente son las erupciones de puntos

negros que anteceden a la aparición de acné. Esto es producto de la creciente actividad de las glándulas sebáceas, que torna la piel más grasosa por el crecimiento de los poros y la textura más gruesa de la misma. El acné constituye para los adolescentes una preocupación muy importante ya que se ve amenazada su seguridad y autoestima. En resumen se puede decir que el adolescente Adquiere nuevo cuerpo debido a los siguientes cambios anatómicos y fisiológicos:

- Crecimiento de la nariz, orejas y mandíbula, crecimiento de manos, pies, brazos y piernas.
- Ensanchamiento de hombros en varones y crecimiento de mamas y ensanche de caderas en las niñas.
- Cambios hormonales.
- Características sexuales secundarias.
- Redistribución de grasa.

Aparece acné, cambia la voz, aparece olor propio, vellos y desarrollo de genitales.

**El desarrollo de las capacidades motoras.-** “El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones.

Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias. El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando



su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos. Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad. Investigaciones más recientes han hecho saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad. Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase. El desarrollo de esa curva para las niñas es generalmente similar, pero su capacidad de resistencia es menor que la de los varones de igual edad.

Capacidades coordinativas la movilidad (flexibilidad) Informaciones recientes al respecto constatan una evolución de las capacidades coordinativas bastante más lenta, las experiencias y observaciones existentes respecto a la capacidad de aprendizaje motor dicen preponderantemente que la adquisición de destrezas motoras nuevas se hace más difícil cuando comienzan a manifestarse las características de desarrollo específicas de la pubertad, que en los años anteriores. Las tendencias de desarrollo de las capacidades coordinativas mencionadas son casi totalmente similares en ambos sexos. Se establece en forma muy generalizada un entrenamiento; en cuanto al desarrollo de la movilidad se puede remarcar simplemente que para los individuos entrenados, la misma está condicionada durante la pubertad por el tipo y el volumen del entrenamiento respectivo y por las diferentes cualidades individualidades del aparato motor ( Yerandy Barboza, 2011, pág. 22)

**El desarrollo en las acciones de correr, saltar y lanzar.-** Las numerosas investigaciones sobre el desarrollo de los rendimientos deportivos permiten reconocer tendencias de desarrollo relativamente claras, mostrando aumentos anuales constantes o leves durante la primera fase puberal. Otro aspecto notable es el hecho de que entre los 12 y 14 años de edad se observan las menores diferencias específicas sexuales en todos los rendimientos de carrera,

salto y lanzamiento, en las disciplinas mencionadas se desarrollan favorablemente, aunque por otro lado es evidente que no se alcanza mejoramiento alguno de la calidad motora.

**Comportamiento.-** Además de los cambios fisiológicos que son conocidos y aceptados por la mayoría de los padres por poca que sea su información, se producen otros cambios psicológicos, que son considerados como normales, pero que cogen desprevenidos a muchos padres que consultan a profesionales porque su hijo no es el mismo de hace un año, y tienen miedo de que le suceda algo malo.

Los cambios son lo suficientemente importantes como para que los reconozcamos sin problemas:

**Crisis de oposición,** en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional. Por eso nuestro niño, deja de ser nuestro, para ser de los demás, especialmente de los amigos.

**Desarreglo emotivo:** a veces con la sensibilidad a flor de piel y otras en las que parece carecer de sentimientos. Es por eso que un día nuestra hija nos sorprende con un abrazo y otro día rechaza cualquier muestra de cariño. Un día sin motivo aparente se despierta dando gruñidos, simplemente porque sus hormonas posiblemente le estén jugando una mala pasada.

**Sentimiento de inseguridad:** sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, con lo que a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en sí mismos.

**Sentimientos angustia:** puesto que existe una frustración continua. Por una

parte le pedimos que actúe como un adulto ( en sociedad, responsabilidad) y por otra se le trata como un niño, se le prohíbe vestir de una u otra forma, o se reglamentan sus salidas nocturnas, etc...

Esta angustia es la manifestación de la tensión que el chico soporta y que se manifiesta por:

**a) Agresividad:** como respuesta a dicha frustración, la agresividad es un mecanismo habitual. La cólera del adolescente ante nuestra negativa a sus exigencias, la irritabilidad, la propensión a la violencia, que de momento les supone una bajada de tensión pero que por supuesto es sólo momentánea, las malas contestaciones, los portazos, las reacciones desmedidas en las peleas con los hermanos, etc.. Son claros ejemplos.

**b) Miedo al ridículo:** que como sabemos se encuentra exageradamente presente. Es un sentimiento social de vergüenza, atravesar un sitio con mucha gente, ir con ropa poco apropiada para el grupo, etc... y que puede tener manifestaciones físicas: taquicardia, trastornos gastrointestinales, etc...

**c) Angustia expresada de modo indirecto:** el miedo al examen, (quedarse en blanco), timidez extrema, miedo a desagradar, reacción de rechazo cuando se le dan muestras de cariño, tanto en público como en privado.

**d) Sentimientos de depresión:** por la necesidad de estar solo, de melancolía y tristeza que pueden alternar con estados de verdadera euforia. Bien, estas características entran dentro de la normalidad de un chico o una chica adolescente, pero por supuesto, dentro de unos límites. La angustia, la depresión, la irritabilidad, el ir contra las normas, puede volverse patológico cuando es exagerado, cuando vemos que el adolescente está sufriendo mucho y o hace sufrir a los demás, cuando vemos que se altera toda su vida y que esos sentimientos le condicionan absolutamente, que de alguna forma le alejan en exceso de la realidad.

**Etapas de preparación inicial.** En esta etapa, la preparación del deportista se

caracteriza por el uso de numerosos y variados medios y métodos de entrenamiento, los cuales incluyen tanto una preparación multilateral como polideportiva, de marcado acento lúdico.

**Etapa de la preparación preliminar de base.** En esta fase sigue predominando el entrenamiento multilateral, con un volumen modesto de ejercicio especial. Sólo en el caso de los deportes de alto nivel coordinativo el volumen de trabajo especial puede ser de cierta importancia respecto al volumen total.

**Etapa de preparación especial de base.** Se sigue manteniendo ciertos niveles de preparación general aunque empieza a predominar el trabajo específico. En esta fase se perfeccionan los niveles técnicos básicos de la modalidad deportiva hacia la que el deportista debe encaminar su vida deportiva.

**Etapa de realización de los máximos resultados.** Se basa fundamentalmente en el desarrollo de cargas de orientación especial. Se incrementa la intensidad del trabajo hasta sus valores máximos. Se supone que durante este período se logran los mejores resultados de su vida deportiva.

**Etapa de conservación de los máximos resultados.** Se busca amortiguar al máximo la lógica disminución del rendimiento que acompaña a la edad. Esto se logra incluso con la disminución de las cargas de trabajo respecto a la etapa anterior.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### MATERIALES

Los materiales utilizados estuvieron caracterizados por la papelería para recoger información, registrarlas, procesarla y realizar la informe de tesis, así también materiales y suministros para el computador; implementos para la propuesta como fueron los conos, cuerdas, cronómetros, balones y registros de control.

### MÉTODOS

La presente investigación fue de tipo descriptiva, en la cual se analizó el grado de relación entre el los factores y el rendimiento deportivo en lo físico, psicológico y fisiológicos.

Al ser descriptiva también fue cualitativa de acuerdo al procedimientos de los estudios correlacionales se evaluó el grado de relación entre dos variables, pudiéndose incluir varios pares de evaluaciones de esta naturaleza en una ideal investigación. Uno de los instrumentos centrales que se aplicó en esta investigación fue el test deportivo, la encuesta y la ficha de observación que son instrumentos de estudio observacional en el cual el investigador busca relacionar lo datos obtenidos con los supuestos teóricos establecidos, lo que permitió emitir juicio de valor y análisis personal.

Se utilizaron los siguientes métodos:

**Científico.- Este método** sirvió de base para el proyecto, el mismo que concibe a la realidad en permanente cambio y transformación regida por las contradicciones. Dirigió el objetivo del problema a investigar, formulación de objetivos, en la conceptualización de las variables; en el planteamiento de las hipótesis que se constituyen en fases esenciales en los procesos de la investigación científica. Fue el principal método que permitió verificar las hipótesis de trabajo de acuerdo a la obtención de los datos del trabajo de campo desarrollado

**Análítico y sintético.-** Este método tiene especial importancia porque ayudó hacer un análisis y síntesis de los resultados obtenidos y llegar a conclusiones y de esta manera presentar recomendaciones que nos permitieron manejar la prevención de tipo primario en el proceso de formación deportiva y su relación con los rendimientos.

**Inductivo – Deductivo.-** porque el trabajo investigativo se lo realizó a partir de la observación a la realidad investigada, tuvo asidero en la aplicación planificada de los test técnicos; permitió determinar la incidencia de los factores determinantes en su rendimiento deportivo de los futbolistas de las categoría sub 16 de LDUL, realizando un análisis deductivo de cada uno de los indicadores señalados para las variables dependientes e independientes, cuyos datos fueron recolectados a través de la aplicación del cuestionario y test, cuyos resultados permitieron aportar para la verificación de las hipótesis de investigación.

**Hipotético.-** Este método ayudó para la verificación de las hipótesis de trabajo mediante la confrontación de la información de la investigación de campo con los datos empíricos y los elementos teóricos de ésta investigación. En el presente estudio investigativo hemos formulado dos hipótesis las mismas que dentro de un proceso lógico fueron objeto de comprobación científica a través de su enunciado, análisis, interpretación, confrontación y la toma de decisiones.

**Estadístico.-** Con la finalidad de presentar y analizar los resultados con el enfoque técnico se utilizó un modelo estadístico descriptivo, que permitió efectuar las generalizaciones correspondientes para la investigación. En este sentido se empleó la estadística descriptiva para el análisis e interpretación de los resultados representados en tablas de frecuencia y porcentajes; así mismo representados gráficamente a través de barras, su interpretación cualitativa de su contexto, análisis cuantitativo y la deducción personal.

## TÉCNICAS

Las técnicas que se utilizaron en el presente trabajo investigativo son:

**Encuesta.-** Se aplicó a los entrenadores de las categorías formativas del Club de Liga Deportiva Universitaria de Loja; esta encuesta permitió obtener datos relacionados con los factores del rendimiento deportivo. Este instrumento se aplicó exclusivamente a los futbolistas de la categoría sub 16 de club LDUL, lo que se abordó la problemática para luego llegar al análisis estadístico. Por lo tanto este instrumento fue elaborado previamente en su contenido para respaldar el tema central de investigación en relación a las variables factores que inciden y bajo rendimiento deportivo estructurada con 9 ítems con preguntas abiertas y cerradas.

**Guía de Observación.-** Se lo aplicó previamente diversas observaciones de los deportistas en los campos donde entrenan y los ambientes físicos donde reciben charlas teóricas – técnicas – tácticas y se lo confrontó con la planificación que se cumple en esta categoría en el proceso de entrenamiento en sus diferentes etapas, la cual permitió determinar los factores externos del proceso de entrenamiento y competencia deportiva de la categoría sub 16 de LDUL., se estructuró a través de 12 ítems como indicadores a observar.

**Test Técnico Deportivo.-** este instrumento permitió analizar a través de la lista de verificación de los indicadores factores incidentes y bajo rendimiento deportivo. Este instrumento se lo aplicó en forma individual a los deportistas en ambientes adecuados para lograr un mejor resultado en la recolección de la información. Este instrumento se concertó en nueve test técnicos como fue de habilidad con el empeine total y andando; habilidad con la cabeza, tiros de precisión a ras del suelo y con balón aéreo, test de tiros de precisión aéreo a la portería, golpeo de precisión con la cabeza a la portería, conducción del balón y competición de tiro a distancia.

## **POBLACIÒN**

Estuvo constituido por la población de 32 deportistas de la categoría sub 16 del club de Liga Deportiva Universitaria de Loja, la misma por su naturales no existió muestra alguna, ya que se trabajó con el 100% de los deportistas de esta categoría, quienes fueron sometidos a los instrumentos de valoración a fin de comprobar su validez, confiabilidad y objetividad.

La población de informantes de calidad, estuvo conformado por 4 entrenadores de las categorías formativas de LDUL.



## f. RESULTADOS

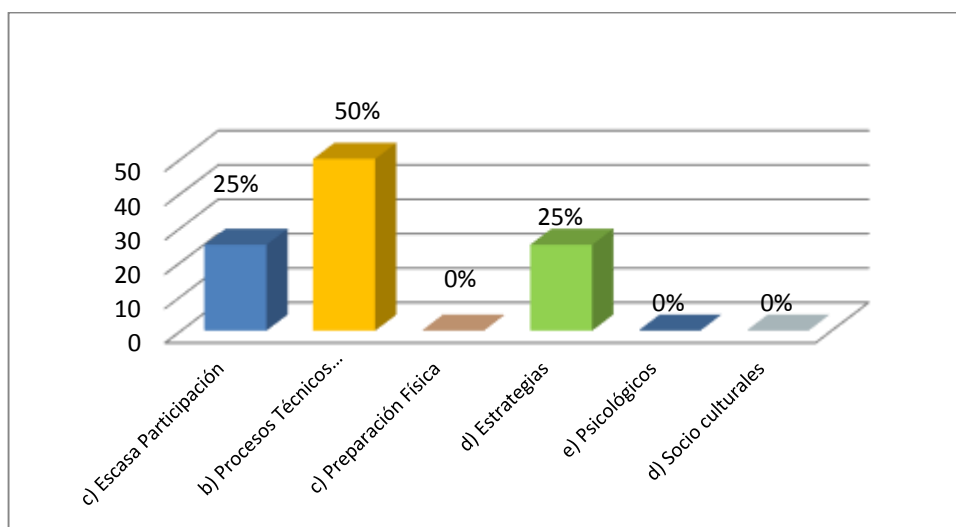
### ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA

**TABLA 1**  
FACTORES SE DETERMINANTES

INDICADOR	<i>f</i>	%
c) Escasa Participación	1	25
b) Procesos Técnicos Metodológicos	2	50
c) Preparación Física	0	0
d) Estrategias	1	25
e) Psicológicos	0	0
d) Socio culturales	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Básicamente, podemos entender a los factores del rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Del total de los entrenadores investigados, el 25% señalaron que los factores

que están incidiendo en los bajos niveles en el torneo nacional en la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja es la escasa participación; a diferencia del 50% que indicaron la alternativa procesos técnicos metodológicos; en cambio el otro 25% se debe a las estrategias que se utilizan; las alternativas preparación física, psicológicos y socioculturales no tuvieron respuesta alguna.

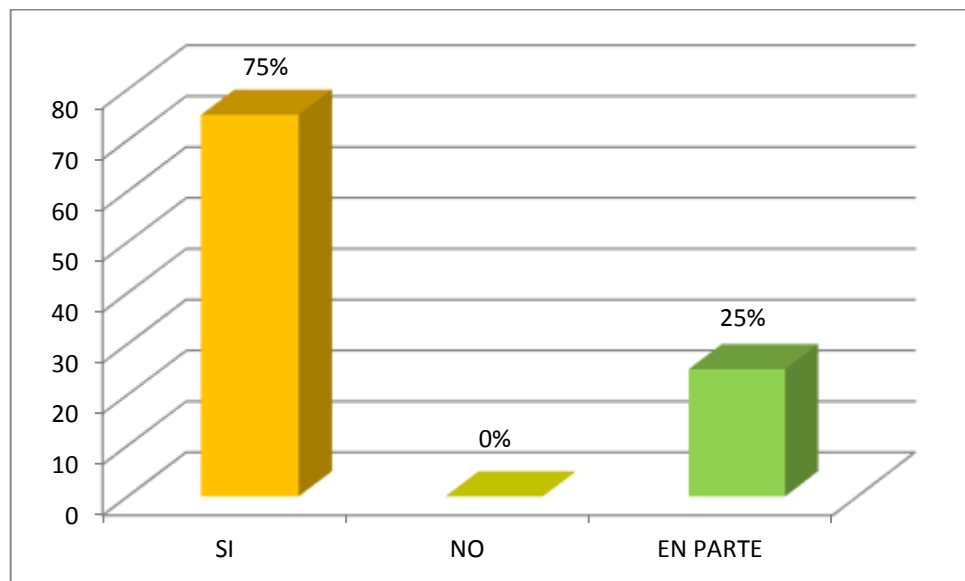
Esta información permite deducir que el factor principal que esté incidiendo para los bajos niveles de participación en el torneo nacional del equipo sub 15 de Liga Deportiva Universitaria son los procesos técnicos metodológicos que se vienen utilizando.

**TABLA 2**  
**FACTORES DE ENTRENAMIENTO EXTERNO**

INDICADOR	f	%
SI	3	75
NO	0	0
EN PARTE	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Los factores externos que tienen relación directa con los logros obtenidos en el rendimiento deportivo, se lo conceptualiza desde la perspectiva global detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico, planificando y aplicando el trabajo a realizar, y evaluando la calidad y eficacia de lo realizado en relación de su nivel y calidad de vida de los jóvenes deportistas.

De los entrenadores encuestados, el 75% indicaron que los factores de entrenamiento externo si inciden en el rendimiento deportivo; en cambio el 25% en parte; la alternativa negativa, no tuvo respuesta alguna.

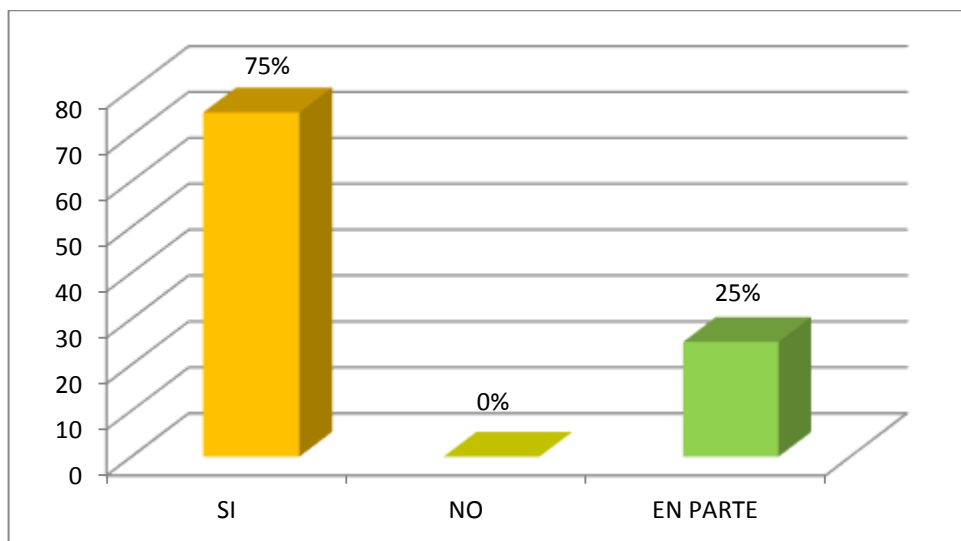
De acuerdo a los resultados que anteceden, los entrenadores están de acuerdo que los factores externos como son lo técnico, psicológicos, socioculturales sí inciden para que se desarrolle un bajo rendimiento deportivo competitivo.

**TABLA 3**  
**PREPARACIÓN Y TIEMPO DE ENTRENAMIENTO**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	3	75
NO	0	0
EN PARTE	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** La preparación que presentan los deportistas se la conceptualiza como un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Del total de los entrenadores, un 75% respondieron que la preparación de los deportistas si está en relación directa con el tiempo de entrenamiento de los futbolistas, el 25% en parte; no hubo respuesta a la alternativa del no.

Se deduce que el tiempo de entrenamiento planificado y que son partícipes los deportistas sí incide en el entrenamiento de los futbolistas de la categoría sub 16 del club Liga Deportiva Universitaria de Loja.

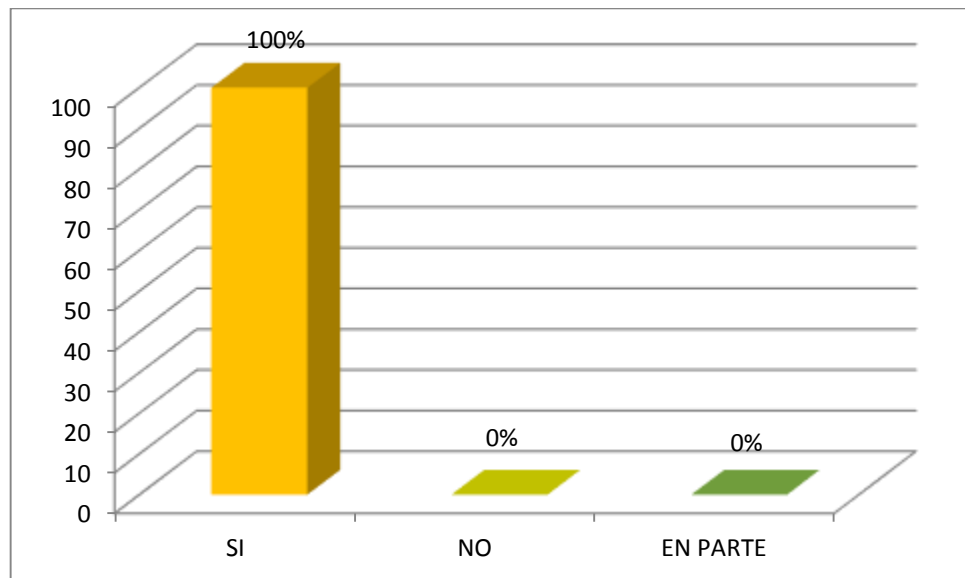
**TABLA 4**

**FACTORES FÍSICOS, TÉCNICOS, PSICOLÓGICOS**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	4	100
NO	0	0
EN PARTE	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** —Los factores físicos son aquellos que tienen que ver directamente con el organismo de los atletas como son de salud, nutrición, de capacidades condicionales y coordinativas; en cambio los factores técnicos como su contextura, ubicación; psicológicos como motivación, atención, conducta, satisfacción y perseverancia.

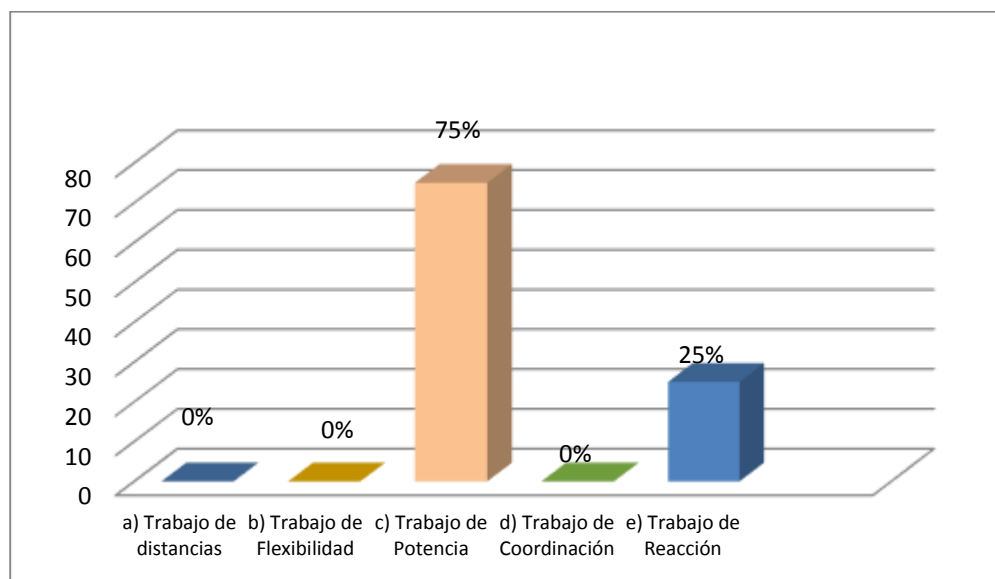
Del total de los encuestados, el 100% de los entrenadores del club Liga Deportiva Universitaria de Loja, confirman que los factores físicos, técnicos, psicológicos sí son influyentes en el torneo futbolístico, por ello se debe realizar una planificación interdisciplinaria para considerar estos factores individuales y de equipo.

**TABLA 5**  
**TRABAJO FÍSICO**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) Trabajo de distancias	0	0
b) Trabajo de Flexibilidad	0	0
c) Trabajo de Potencia	3	75
d) Trabajo de Coordinación	0	0
e) Trabajo de Reacción	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Los factores físicos se los conceptualiza con relación al trabajo de distancia, de potencia, de reacción, de flexibilidad, de coordinación que son capacidades condicionales y coordinativas que permiten un mejor rendimiento deportivo de los futbolistas en las categorías formativas.

Del total de los entrenadores encuestados, el 75% de ellos señalan que los factores que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo el equipo de fútbol que se investiga es por falta de trabajo de potencia, a diferencia del 25% que respondieron por el trabajo de reacción; las alternativas trabajo de distancias, flexibilidad y coordinación, no tuvieron respuesta.

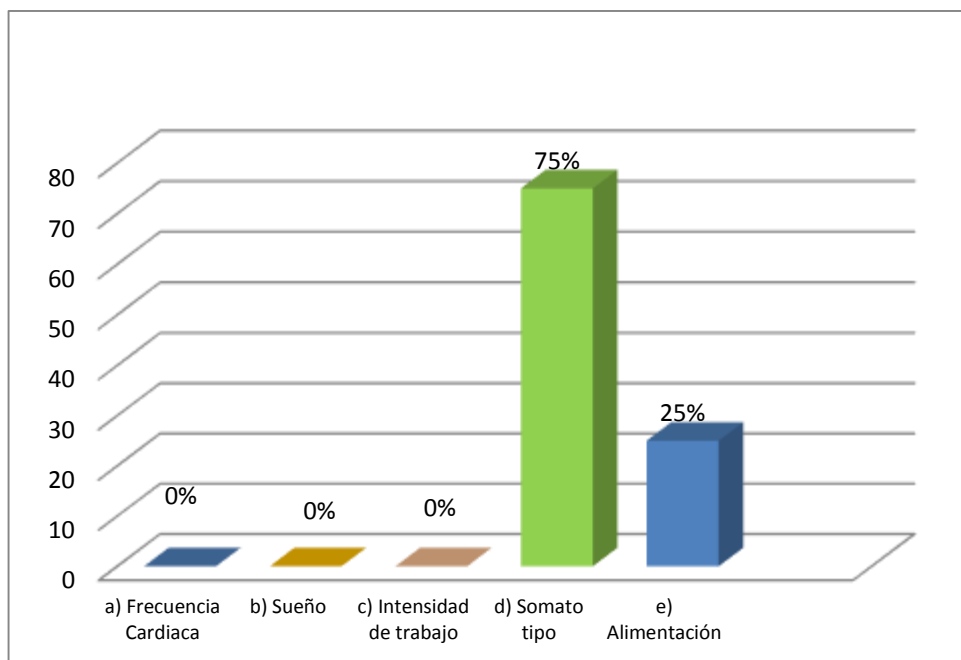
Esta información permite deducir que uno de los factores físicos que se debe fortalecer en los deportistas es el trabajo de potencia, lo que permitirá obtener mejores resultados en la competencia deportiva.

**TABLA 6**  
**FACTORES FISIOLÓGICOS**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) Frecuencia Cardíaca	0	0
b) Sueño	0	0
c) Intensidad de trabajo	0	0
d) Somato tipo	3	75
e) Alimentación	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** Estas necesidades básicas son el sustento de la vida humana, tales como alimentos, agua, calor, abrigo y sueño, en tanto estas necesidades no sean satisfechas en el grado indispensable para la conservación y rendimiento deportivos. Los factores fisiológicos tienen relación con la mecánica y funcionalidad del sistema muscular y esquelético de los deportistas y en especial con su frecuencia cardíaca, intensidad de trabajo, alimentación, sueño, somato tipo.

Del total de los entrenadores, el 75% indicaron que los factores fisiológicos que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo, es el somato

tipo de los deportistas, a diferencia del 25% que señalaron la alimentación; las alternativas frecuencia cardíaca, sueño, intensidad del trabajo no tuvieron respuesta alguna.

Se deduce que la estructura anatómica de los deportistas constituidas por su somato tipo es uno de los factores fisiológicos que puede estar incidiendo par el bajo rendimiento competitivo de los deportistas se la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja.

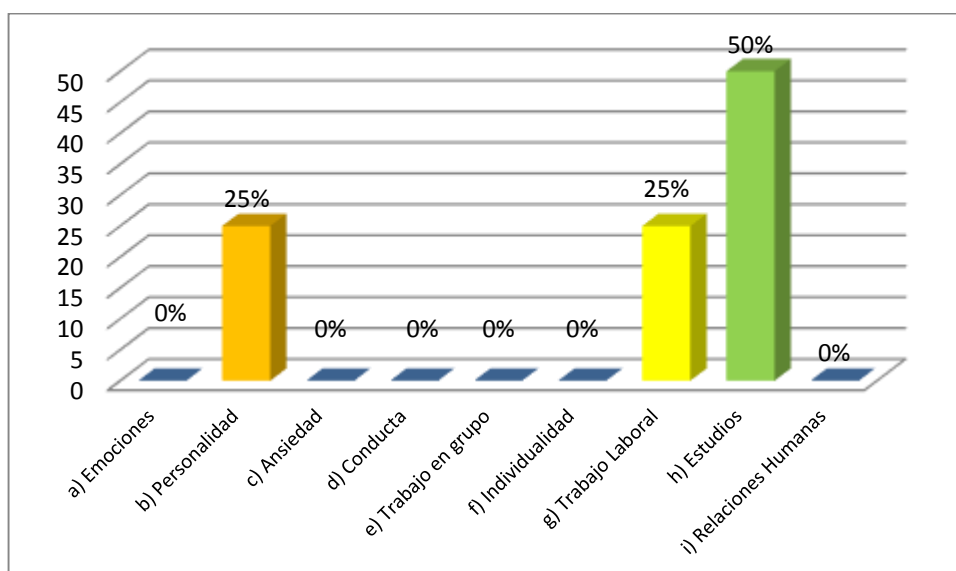


**TABLA 7**  
**FACTORES PSICOLÓGICOS**

INDICADOR	f	%
a) Emociones	0	0
b) Personalidad	1	25
c) Ansiedad	0	0
d) Conducta	0	0
e) Trabajo en grupo	0	0
f) Individualidad	0	0
g) Trabajo Laboral	1	25
h) Estudios	2	50
i) Relaciones Humanas	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Los factores psicológicos son aquellas disposiciones personales las cuales tienen una carga afectiva que lucha por satisfacer necesidades tales como poder ser alimentado, tendencia sexual, necesidad de amar y ser amado, experimentar una esperanza, vivenciar una frustración; va a formar una personalidad. Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos, los principales son: las emociones, personalidad, ansiedad, conducta, trabajo en grupo, individualismo, trabajo laboral, estudios y relaciones familiares

Del total de los encuestados, el 25% de los entrenadores manifiestan que uno de los factores psicológicos que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento de los deportistas es la personalidad de los jóvenes; a diferencia del otro 25% que indicaron el trabajo laboral; en cambio el 50% señalaron por los estudios; las alternativas emociones, ansiedad, conducta, trabajo en grupo y relaciones humanas no tuvieron respuesta alguna.

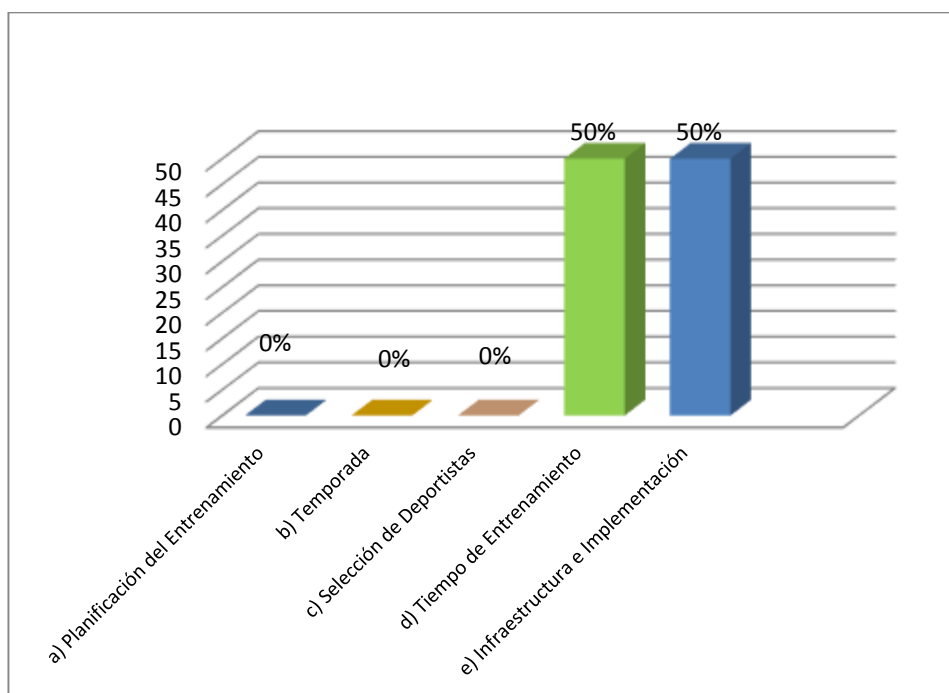
De acuerdo a esta información, el factor psicológico que está incidiendo para el bajo rendimiento en los deportistas investigados es los estudios, ya que no les permite cumplir con los entrenamientos y/o a veces ser partícipes de los partidos en la competencia deportiva.

**TABLA 8**  
**FACTORES ESTRATÉGICOS**

INDICADOR	f	%
a) Planificación del Entrenamiento	0	0
b) Temporada	0	0
c) Selección de Deportistas	0	0
d) Tiempo de Entrenamiento	2	50
e) Infraestructura e Implementación	2	50
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** A los factores estratégicos se los considera como un proceso de Planeación Estratégica está implícitamente integrado tanto en el Sistema de entrenamiento de Gestión y Control como una herramienta de autoevaluación y de autocontrol que permite de un lado, monitorear en tiempo real el quehacer deportivos y de otro, comparar los resultados alcanzados en relación con lo programado y así determinar las posibles desviaciones, a fin de promover acciones correctivas necesarias para el cumplimiento de los planes y facilitar alcanzar las metas previamente definidas, en el ámbito del fútbol estos factores son: planificación del entrenamiento, temporada, selección de deportistas, tiempo de entrenamiento, infraestructura e implementación.

El 50% de los entrenadores opinan que uno de los factores estratégicos que puede estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo de los futbolistas es el tiempo de entrenamiento; a diferencia del otro 50% que indicaron la infraestructura e implementación; las alternativas planificación del entrenamiento, temporada, selección de los deportistas no tuvieron respuesta alguna.

Se deduce que el tiempo de entrenamiento sumado a la falta de infraestructura y escasa implementación es uno de los factores que está incidiendo para que el equipo investigado no tenga buenos resultados en la competencia deportiva.

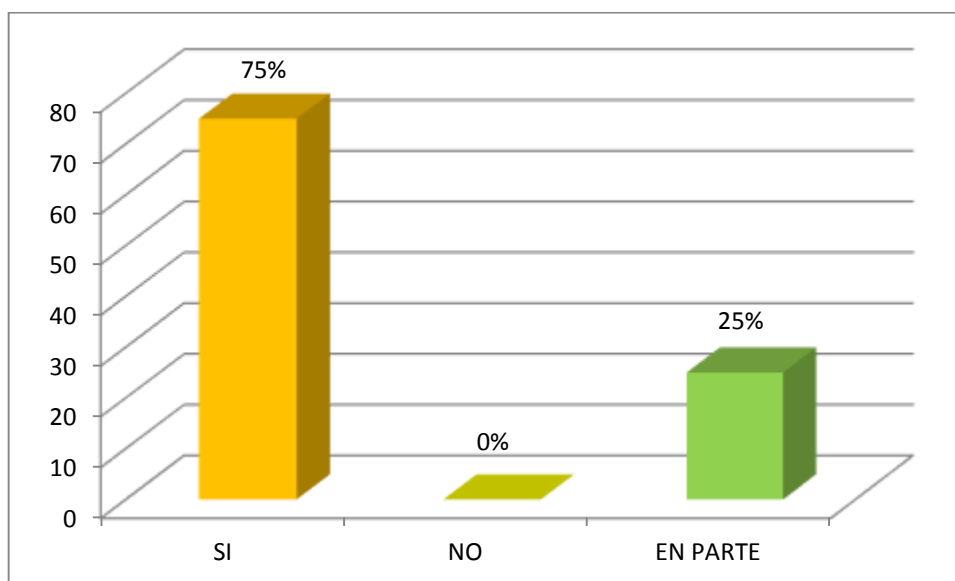
**TABLA 9**

**APOYO DE DIRECTIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	3	75
NO	0	0
EN PARTE	1	25
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta a Entrenadores de Fútbol de LDU. Loja Año 2013.

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** La función del directivo es la de crear un conjunto más allá de las partes, una institución no es la suma de las partes, sino ese todo funcional armónico, comparándolo como un director de orquesta, necesita que los diferentes deportistas se integren en un todo, el director tiene la partitura musical en sus manos pero no los instrumentos. Como director no puede sacrificar ningún actor en detrimento de otros, ya que evidenciaría una falta una desarmonía en la ejecución, tal apoyo consiste en la presencia permanente y gestión de recursos necesarios para su preparación.

Es importante señalar que el 75% de los entrenadores opinan que sí cuentan con el apoyo necesario por parte de los directivos de la institución; a diferencia del 25% que respondieron en parte.

Estos resultados nos permite deducir que sí existe el apoyo de los directivos del club Liga Deportiva Universitaria de Loja para la categoría sub 16, lo que hace falta es mejorar la infraestructura para el entrenamiento y competencia deportiva.

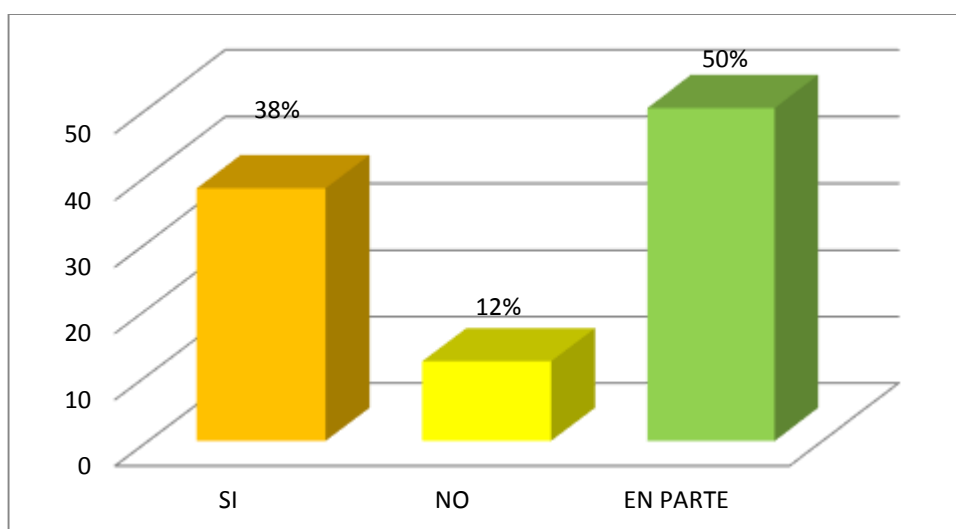
**RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS  
DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE FÚTBOL DE LIGA  
DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA**

Este instrumento se lo aplicó a través de 8 observaciones los días lunes, miércoles y jueves en horas de entrenamiento que es de 15h00 a 17h00, cuyos resultados son los siguientes:

**TABLA 10**  
**ASPECTOS FÍSICOS  
PSICOLÓGICOS, TÉCNICOS, TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	3	38
NO	1	12
EN PARTE	4	50
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Se define a los aspectos en los medios que se utilizan para los procesos de enseñanza-aprendizaje en el fútbol base, ocupándonos también, por un lado del alumno o jugador, y por otro el técnico o entrenador, agentes indispensables y verdaderos protagonistas de dichos procesos se deben considerar los factores físicos, psicológicos, técnicos, tácticos y estratégicos.

De las observaciones realizadas, el 38% se evidenció que los entrenadores sí

realizan conferencias sobre aspectos físicos, psicológicos, técnicos, tácticos y estratégicos; a diferencia del 12% de las observaciones que no se registró estos indicadores; en cambio el 50% en parte cumplieron con estas actividades en el entrenamiento. Se evidencia que en parte se vienen cumpliendo con charlas sobre aspectos físicos, psicológicos, técnicos, tácticos y estratégicos.



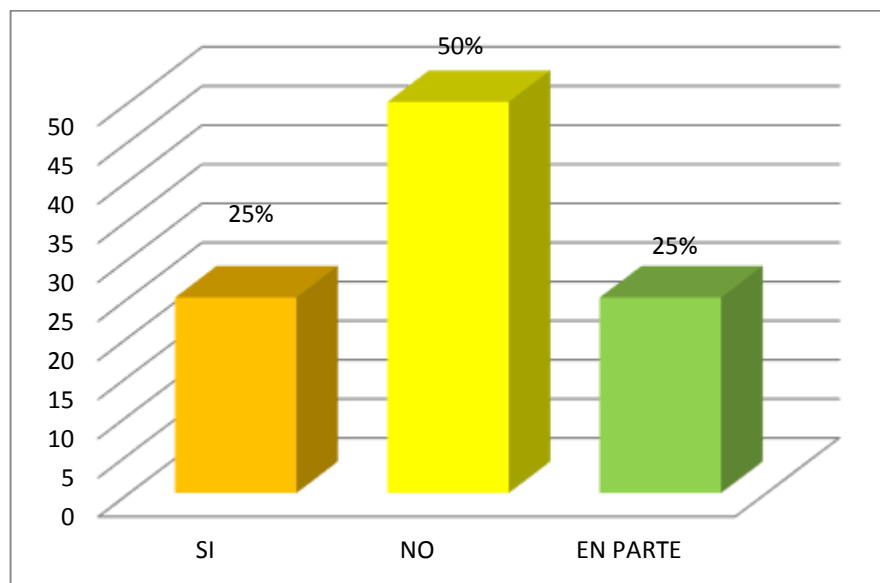
**TABLA 11**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SI	2	25
NO	4	50
EN PARTE	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



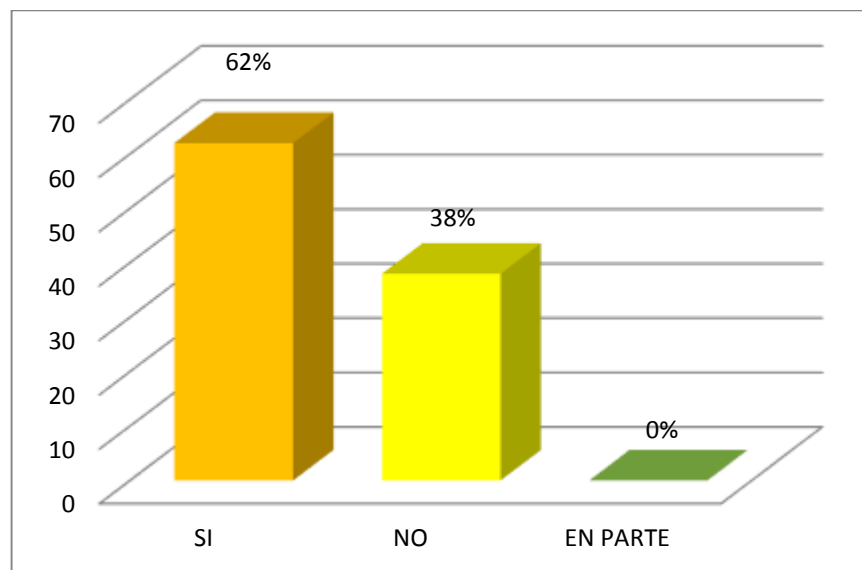
**ANÁLISIS.-** El objetivo principal del entrenamiento deportivo, es hacer evolucionar las capacidades técnico-tácticas y físico-fisiológicas y psicológicas-volitivas, así como controlar y valorar todos los factores que pueden resultar determinantes en el desarrollo de éstos en el deportista durante el proceso de preparación previo a la hora de afrontar la competencia.

Del total de las observaciones realizada, el 25% de los entrenadores sí hacen conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento; no cumplieron con estas acciones el 50% de las observaciones; el otro 25% en parte. Esta información permite deducir que la mitad de los entrenadores no hacen conocer el objetivo del entrenamiento a los jugadores de la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja.

**TABLA 12**  
**PUNTUALIDAD DE LOS DEPORTISTAS**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	5	62
NO	3	38
EN PARTE	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** la puntualidad, es el esfuerzo de estar a tiempo en el lugar adecuado, para cumplir obligaciones, sin tener distracciones, retrasos, ni obstáculos. La puntualidad se basa en la disciplina de estar a tiempo para cumplir nuestras obligaciones, en este caso llegar puntuales a los entrenamientos del fútbol.

De acuerdo a la información que antecede, el 62% de las observaciones los deportistas sí llegaron con puntualidad al entrenamiento; a diferencia del 38% que no llegaron puntuales. Se deduce que más de la mitad de los deportistas si llegan con puntualidad a los horarios de los entrenamientos.

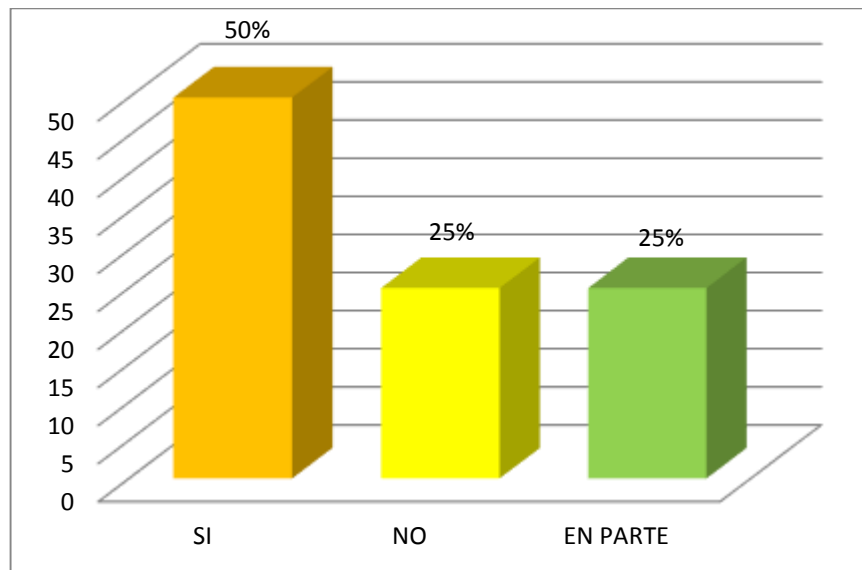
**TABLA 13**

**MOTIVADOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SI	4	50
NO	2	25
EN PARTE	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-**

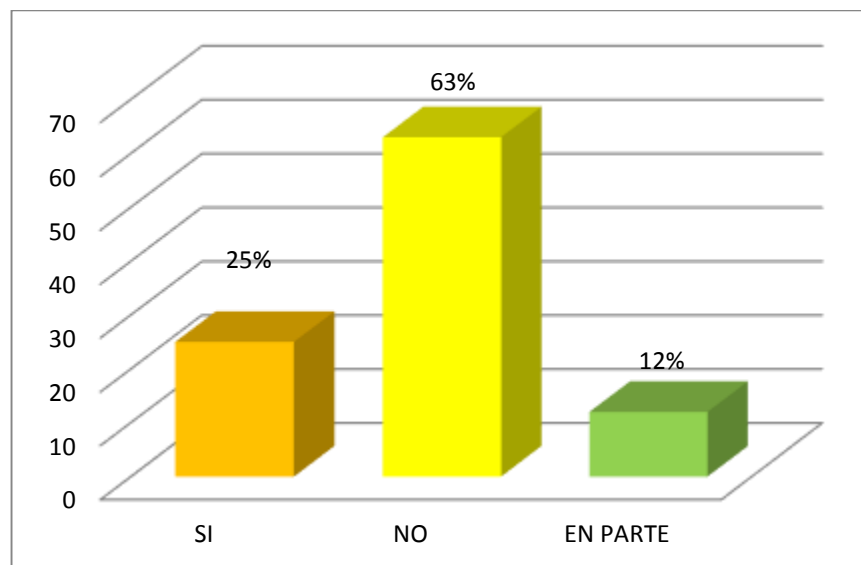
La motivación en el deporte es uno de los campos de mayor interés, surgiendo a menudo la pregunta sobre cuáles son las razones que llevan a ciertos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo y dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva. Continuamente se intentan desarrollar estrategias motivacionales que mejoren el rendimiento del deportista, y así, algunos entrenadores han intentado aumentar al máximo los niveles de activación de sus deportistas antes de los enfrentamientos.

Del total de las observaciones realizadas, el 50% si estaban motivados para la práctica deportiva; a diferencia del 25% que no; en cambio el otro 25% se observó en parte. Se evidencia que en la mitad de las observaciones realizadas, los deportistas sí estuvieron motivados para la práctica deportiva.

**TABLA 14**  
**MATERIALES E IMPLEMENTOS**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	2	25
NO	5	63
EN PARTE	1	12
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Por materiales se definen aquellos materiales e implementos deportivos 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 entrenadores deciden. Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva., motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas; favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado; son un elemento auxiliar eficaz y posibilita la auto instrucción.

El 25% de las observaciones los deportistas si contaron con los implementos necesarios para su práctica deportiva; a diferencia del 63% de las observaciones que no se evidenció la existencia de estos materiales; el 12% de las observaciones en parte. Esta información puede deducir que en más de la mitad de las observaciones no contaron con los materiales e implementos necesarios y suficientes para el entrenamiento deportivo.

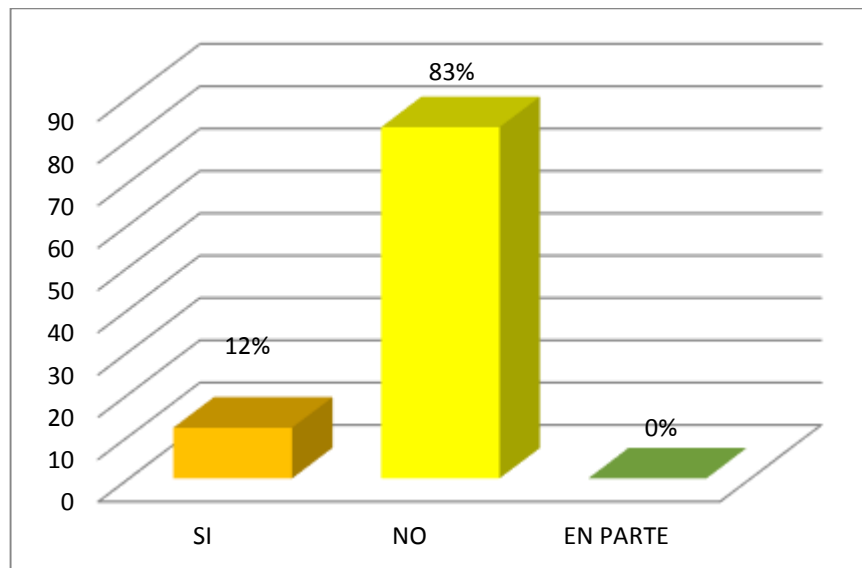
**TABLA 15**

**LA CANCHAS PARA EL ENTRENAMIENTO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SI	1	12
NO	7	83
EN PARTE	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



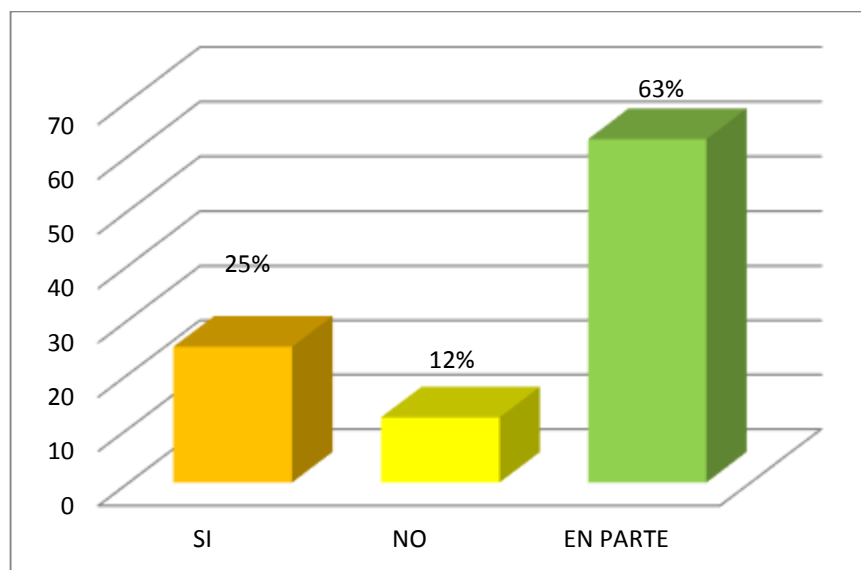
**ANÁLISIS.-** Las cachas de entrenamiento del fútbol para las categorías deben ser en lo posible de césped aunque no cumplan con las dimensiones; pero para la aplicación técnica – táctica se requiere de una infraestructura adecuada para su práctica.

Del total de las observaciones realizadas, el 12% se evidenció que la cancha si es adecuada para el entrenamiento deportivo; a diferencia del 83% que no fue la adecuada. Esta información permite deducir que la cancha donde realizan el entrenamiento la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja, no cuentan con una cancha adecuada para su entrenamiento, factor que está incidiendo en el rendimiento competitivo.

**TABLA 16**  
**PREPARACIÓN FÍSICA**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	2	25
NO	1	12
EN PARTE	5	63
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** La preparación física se la define como, un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico la preparación física posee tres clasificaciones, general, auxiliar y especial o específica, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte:

Del total de las observaciones realizadas, en el 25% los entrenadores si realizaron la preparación física de acuerdo a lo planificado; a diferencia del 12% que no lo realizaron; en cambio el 12% en parte se observaron que realizaban la preparación física de acuerdo a lo planificado. Información que permite deducir que en parte se viene cumpliendo con la planificación de acuerdo a lo planificado.

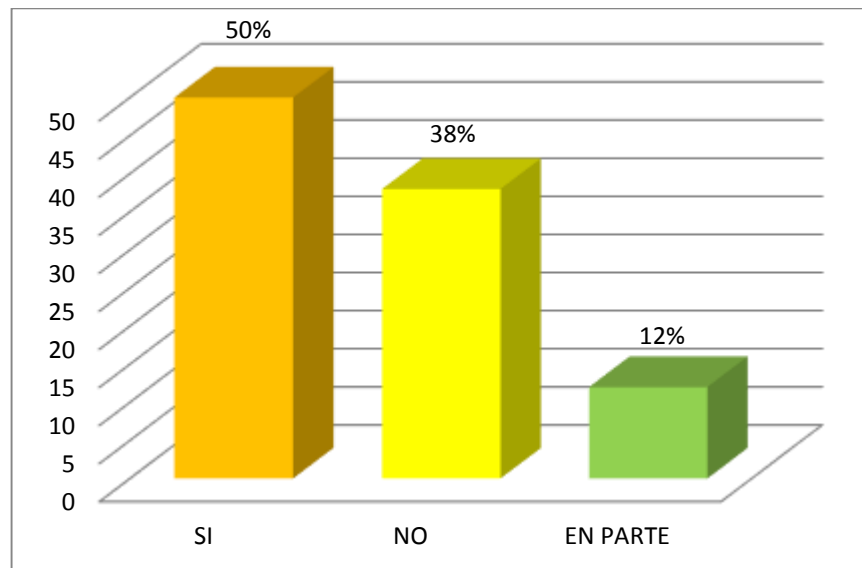
**TABLA 17**

**TIEMPO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SI	4	50
NO	3	38
EN PARTE	1	12
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



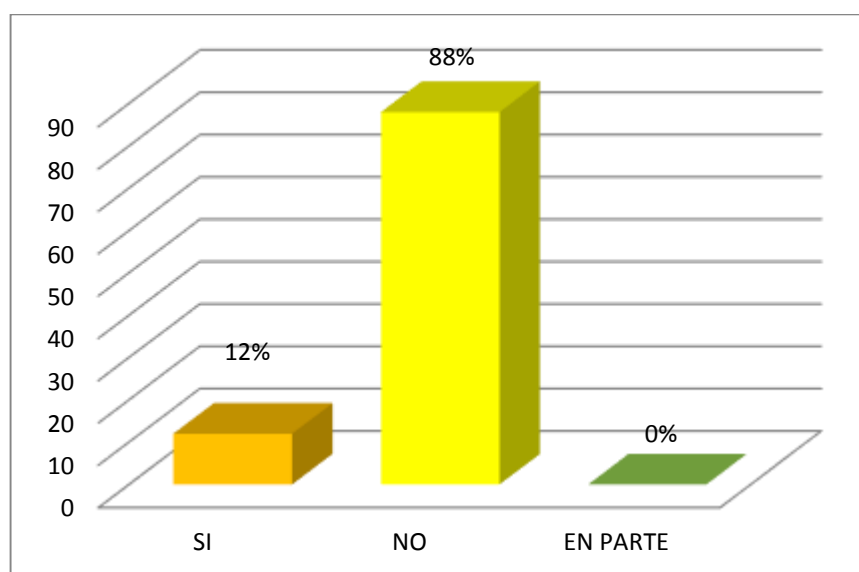
**ANÁLISIS.-** La táctica es el proceso que busca dar soluciones inmediatas, por medio de acciones de ataque y defensa, a las situaciones cambiantes que acontecen durante un partido de fútbol, debidas a las actuaciones del contrario, con un objetivo; en cambio la técnica, son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.

Del total de las observaciones cumplidas, el 50% el tiempo que dedican al entrenamiento técnico – táctico si es el adecuado; a diferencia del 38% que no se evidenció este indicador; en cambio el 12% en parte el tiempo es el adecuado. En conclusión se puede deducir que en la mitad de las observaciones el tiempo que dedican al entrenamiento técnico – táctico si es el adecuado.

**TABLA 18**  
**ASISTENCIA MÉDICA EN EL ENTRENAMIENTO**

INDICADOR	<i>f</i>	%
SI	1	12
NO	7	88
EN PARTE	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** consideramos que hay que garantizar un buen estado de salud en los futbolistas para poder asimilar las cargas de entrenamientos que requiere el alto rendimiento en la actualidad. El médico informa el estado de salud, la presencia de alguna contraindicación que sea perjudicial para desarrollar el deporte. También aporta la edad cronológica y deportiva, las caracterizaciones individuales de los atletas, en base a los resultados de las pruebas de laboratorio y de terreno.

Es importante señalar que en el 12% de las observaciones realizadas si hubo la asistencia médica en el entrenamiento; a diferencia del 88% que no se observó esta asistencia profesional. Se deduce que no existe asistencia médica en el entrenamiento de los deportistas de la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja, factor que está incidiendo en la preparación de los deportistas.



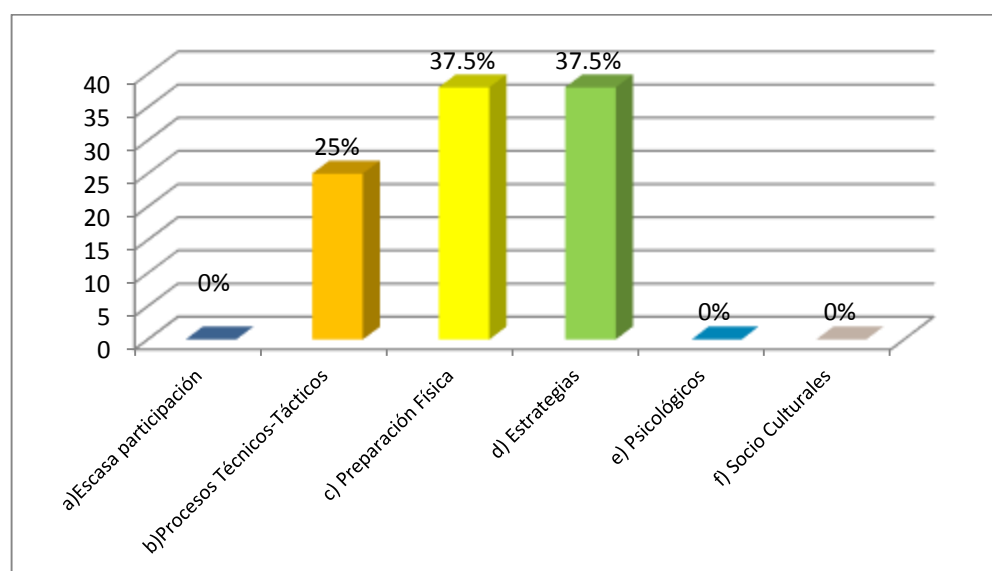
**TABLA 19**

**TRABAJO GENERAL EN EL ENTRENAMIENTO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) Escasa participación	0	0
b) Procesos Técnicos-Tácticos	2	25
c) Preparación Física	3	37.5
d) Estrategias	3	37.5
e) Psicológicos	0	0
f) Socio Culturales	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Comprende en cambio aquellas actividades que involucran, mejorando su eficiencia, exclusivamente los grupos musculares que intervienen en la práctica deportiva que el deportista realiza. Por lo tanto, podemos decir que a partir de una actividad física general se pasa, a través de un aprendizaje, a una especialización técnico-física.

En el 25% de las observaciones el trabajo que realizaron en el entrenamiento fue los procesos técnicos – tácticos; a diferencia del 37.5% realizaron la preparación física; el otro 37.5% orientaron las estrategias, las alternativas escasa participación, aspectos psicológicos y socio culturales no se registraron. Esta información permite deducir que es escasa las orientaciones técnicas tácticos en el entrenamiento de los deportistas.

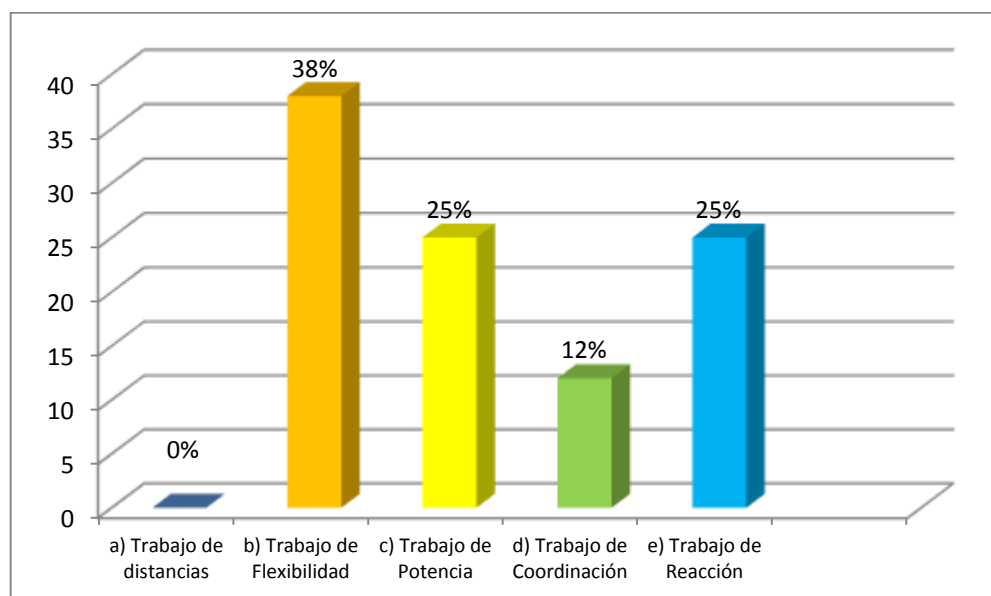
**TABLA 20**

**TRABAJO FÍSICO EN EL ENTRENAMIENTO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) Trabajo de distancias	0	0
b) Trabajo de Flexibilidad	3	38
c) Trabajo de Potencia	2	25
d) Trabajo de Coordinación	1	12
e) Trabajo de Reacción	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Con este término entendemos aquellas prácticas deportivas que estimulan sobre todo la eficiencia muscular del atleta, mejorando las cualidades; dejando el incremento de las cualidades orgánicas a otros métodos de entrenamiento, como la carrera continua, el interval-training, etc.

En el 38% de las observaciones realizadas, el trabajo físico que realizaron en el entrenamiento fue la flexibilidad, en cambio en el 25% se trabajó la potencia; a diferencia del 12% que trabajaron la coordinación, en el 25% trabajaron la reacción. Esta información permite concluir que se hace necesario dosificar el trabajo de las capacidades condicionales y coordinativas para un mejor rendimiento deportivo.

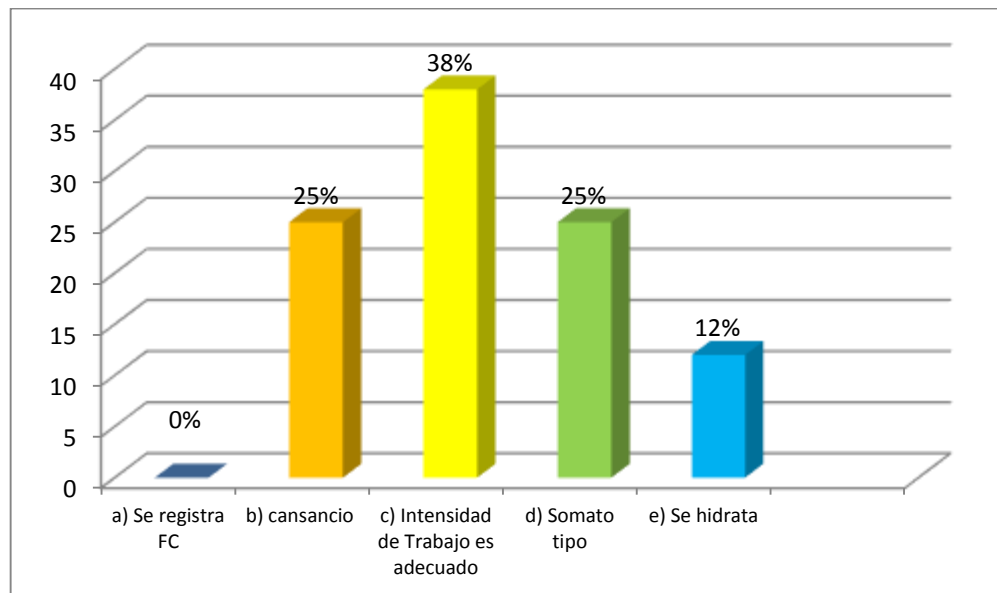
**TABLA 21**

**ASPECTOS FISIOLÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) Se registra Frecuencia Cardiaca	0	0
b) Se observa cansancio en los deportistas	2	25
c) Intensidad de Trabajo es adecuado	3	38
d) Tiene el Somato tipo para Futbolista	2	25
e) Se hidrata en el entrenamiento	1	12
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Existen diversos factores que son determinantes del rendimiento físico y deportivo, algunos con mayor incidencia que otros. Entre los primeros, se destacan: la Genética, el entrenamiento, la nutrición. En cuanto al factor entrenamiento, debe señalarse que un correcto entrenamiento requiere tener en cuenta ciertos puntos clave, que son: la especificidad, sobre carga y la progresión. Los más comunes son su frecuencia cardiaca, cansancio, intensidad de trabajo, somato tipo e hidratación.

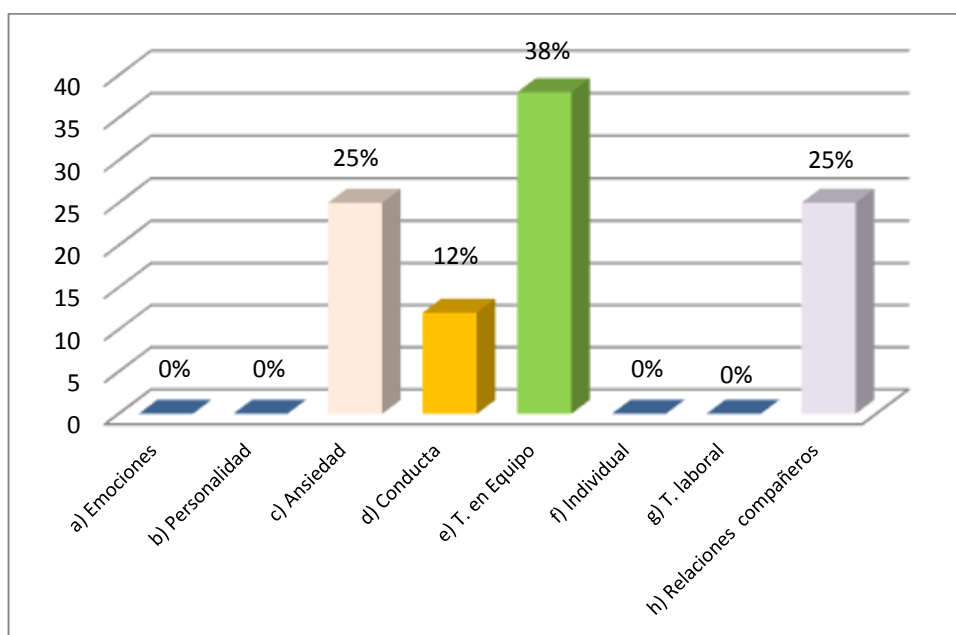
De los resultados que anteceden, el 25% de las observaciones se observó cansancio en los deportistas; en cambio en el 38% de las observaciones realizadas, la intensidad del trabajo fue la adecuada, en cambio tienen el

somato tipo para futbolista en el 25% de la observaciones; a diferencia del 12% donde se observó que los futbolistas sí se hidratan en el entrenamiento, la alternativa que no se observó fue el registro de frecuencia cardiaca. Información que permite deducir que los aspectos fisiológicos desarrollados en el entrenamiento con los deportistas fue un trabajo de intensidad adecuado.

**TABLA 22**  
**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) Emociones	0	0
b) Personalidad	0	0
c) Ansiedad	2	25
d) Conducta	1	12
e) Trabajo en Equipo	3	38
f) Individual	0	0
g) Trabajo laboral	0	0
h) Relaciones con los compañeros	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Guía de Observación a los entrenamientos de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** La Psicología del deporte se define como “la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación, mantenimiento y rendimiento deportivo, así como los efectos psicológicos derivados.”

Del total de las observaciones realizadas, el 25% de registró ansiedad en los deportistas; en cambio el 12% demostraron una falta de conducta, un 38% de las observaciones se evidenció el trabajo en equipo, en el 25% unas buenas

relaciones entre los compañeros; las alternativas emociones, personalidad, trabajo individual y trabajo laboral no se registró evidencia alguna. Esta información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja, los aspectos psicológicos que demostraron de mayor incidencia fue el trabajo en equipo.

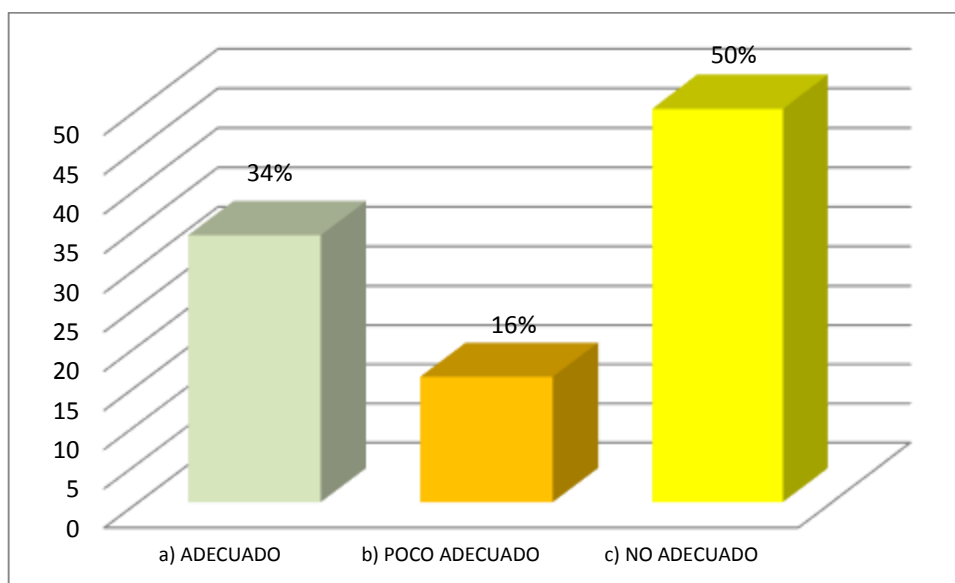
## RESULTADOS DEL TEST TÉCNICO DEPORTIVO APLICADO A LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA

**TABLA 23**

### TEST N°1: HABILIDAD CON EL EMPEINE TOTAL

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) ADECUADO	11	34
b) POCO ADECUADO	5	16
c) NO ADECUADO	16	50
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** esta habilidad se realiza con el pase con el empeine recto y estirado. Usa ambos pies. Pasa balones que estén parados o rodando y en plena carrera, tiene como objetivo el conectar el balón con la parte superior central del pie manteniendo el empeine recto y estirado, mantener el empeine firme al momento del contacto, esta técnica es adecuada para pases largos., también puedes elevar el balón con el empeine. Para lograr más precisión, debes golpear el balón apropiadamente, aprende a realizar el pase con el empeine de ambos pies

Del total de los deportistas que se aplicó el test, el 34% de ellos lograron una valoración de adecuado con la habilidad con el empeine total; a diferencia del 16% que se valoró de poco adecuado; y el 50% registraron no adecuado. Esta información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 tienen limitaciones en ejecutar la habilidad con el empeine total fundamento técnico importante para obtener mejores resultados en la competencia deportiva.



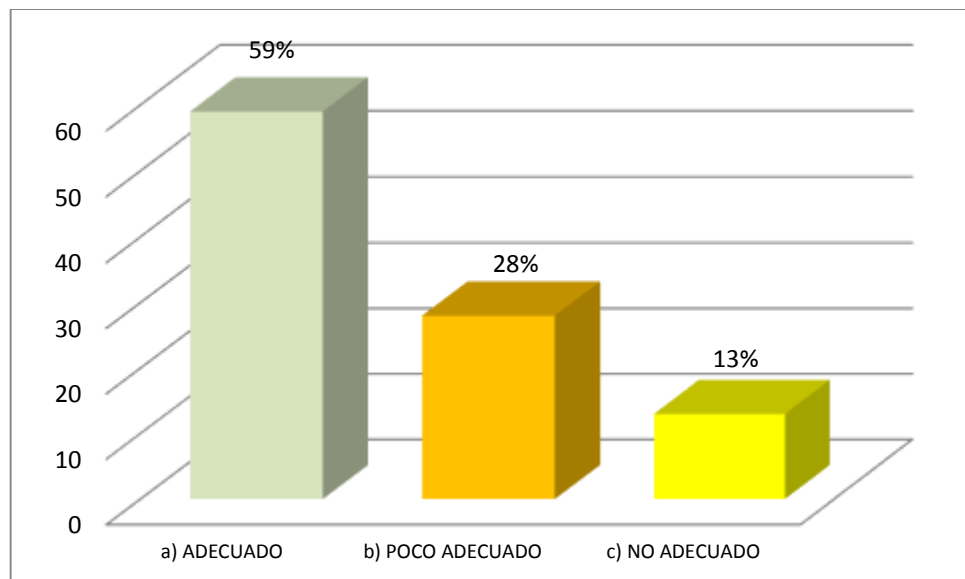
**TABLA 24**

**TEST N° 2: HABILIDAD CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) ADECUADO	19	59
b) POCO ADECUADO	9	28
c) NO ADECUADO	4	13
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



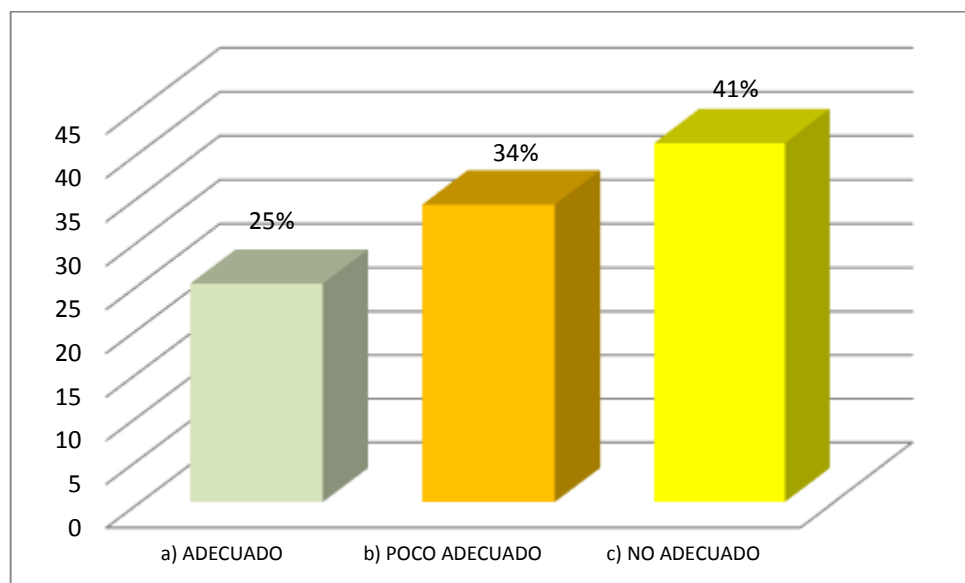
**ANÁLISIS.-** desarrollo de las habilidades atléticas de un jugador es un proceso constante. Sin embargo; los fundamentos deben de ser enseñados a temprana edad. El mejoramiento del atletismo ayuda con el refinamiento de las habilidades con la pelota, saltar y moverse (enfrente; atrás; lateral) con las dos piernas juntas y luego solamente con una.

Cuando se aplicó el test de habilidad con el empeine total andando, el 59% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 28% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del 13% que lograron un valor de no adecuado. De acuerdo a los resultados se puede inferir que es bajo el porcentaje de los deportistas que tienen una habilidad con el empeine total en movimiento; esto hace la necesidad de realizar una propuesta para mejorar este fundamento técnico.

**TABLA 25**  
**TEST Nº 3: HABILIDAD CON LA CABEZA**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) ADECUADO	8	25
b) POCO ADECUADO	11	34
c) NO ADECUADO	13	41
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** Esta técnica debe enseñarse gradualmente y sólo cuando los niños estén listos. Volea: Golpe al balón en el aire (antes de que el balón toque el suelo), sin control. Semi volea: golpe al balón en el aire justo después de que toque el suelo, sin control. Técnicas defensivas: Ganar el balón al adversario mediante una interceptación, duelos defensivos, retardar el ataque Técnica en la portería: Animar a jugadores que quieran convertirse en porteros. Proteger al portero, especialmente al organizar ejercicios de tiro. Enseñar a los principiantes a despejar el balón con el pie

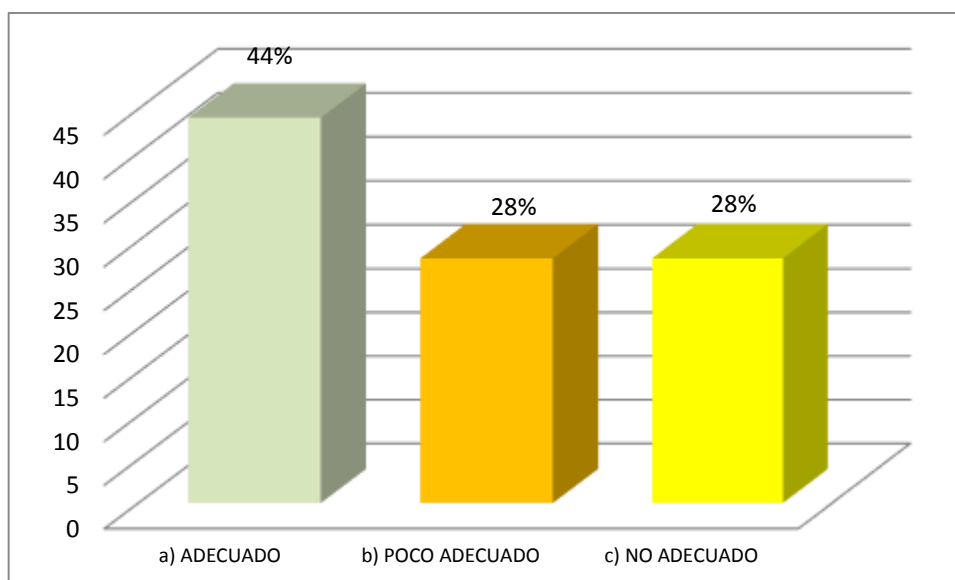
Del total de los deportistas que se aplicó el test, el 25% de ellos lograron una valoración de adecuado con la habilidad con la cabeza; a diferencia del 34% que se valoró de poco adecuado; y el 41% registraron no adecuado. Esta

información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 tienen limitaciones en ejecutar la habilidad con la cabeza, fundamento técnico importante para obtener mejores resultados en la competencia deportiva.

**TABLA 26**  
**TEST N°4: TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DEL SUELO)**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) ADECUADO	14	44
b) POCO ADECUADO	9	28
c) NO ADECUADO	9	28
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013  
**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

Cuando se aplicó el test de tiros de precisión a ras del suelo, el 44% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 28% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del otro 28% que lograron un valor de no

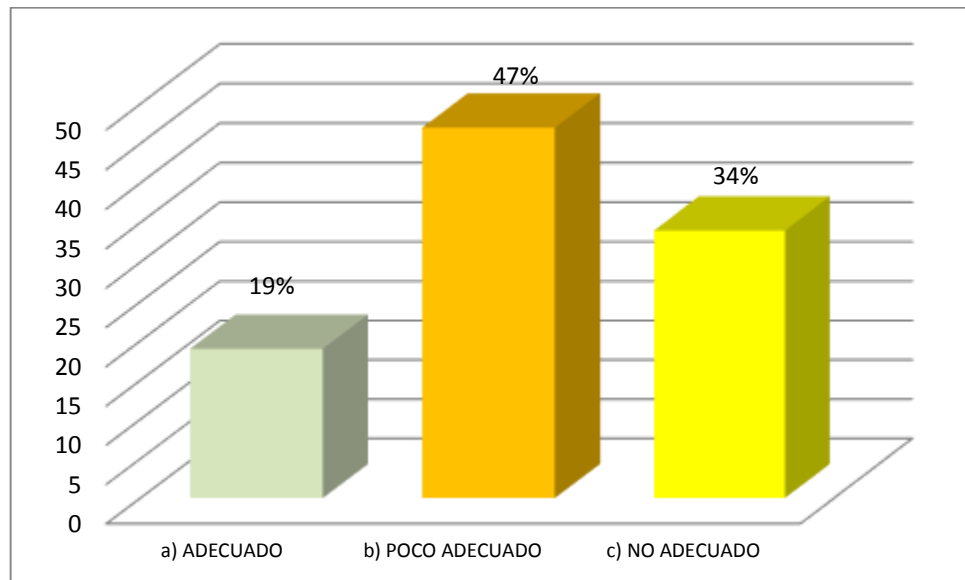
adecuado. De acuerdo a los resultados se puede inferir que es bajo el porcentaje de los deportistas que tienen una habilidad para realizar tiros de precisión a ras de suelo; esto hace la necesidad de realizar una propuesta para mejorar este fundamento técnico.

**TABLA 27**  
**TEST N°5: TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO**

INDICADOR	f	%
a) ADECUADO	6	19
b) POCO ADECUADO	15	47
c) NO ADECUADO	11	34
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** El jugador se encuentra en el espacio con el balón, que tiene una característica a las que debe adaptar el gesto técnico: trayectoria, velocidad, altura, efecto, etc. 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

Del total de los deportistas que se aplicó el test, el 19% de ellos lograron una valoración de adecuado en los tiros de precisión con balón aéreo; a diferencia del 47% que se valoró de poco adecuado; y el 34% registraron no adecuado.

Esta información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 tienen limitaciones en ejecutar los tiros de precisión con balón aéreo.

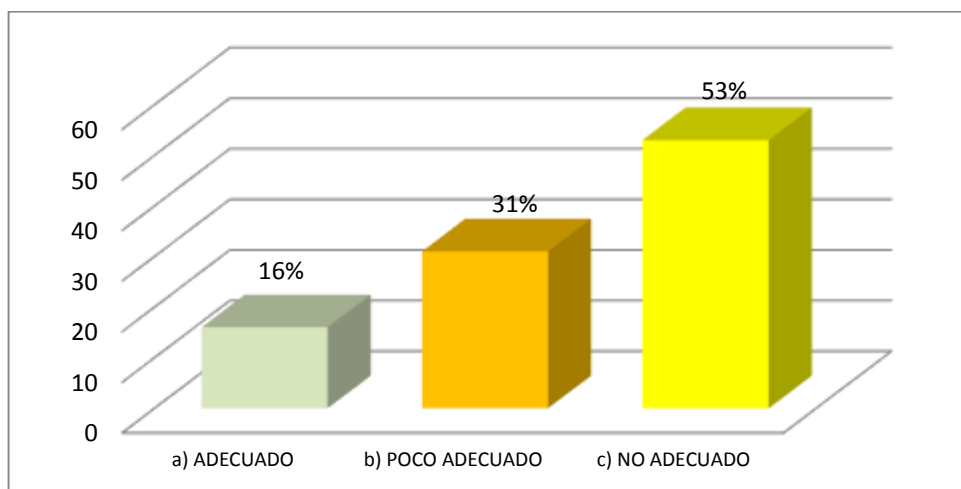
**TABLA 28**

**TEST N°6: TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO A LA PORTERÍA**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) ADECUADO	5	16
b) POCO ADECUADO	10	31
c) NO ADECUADO	17	53
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

Cuando se aplicó el test de tiros de precisión con balón aéreo a la portería, el 16% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 31% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del 53% que lograron un valor de no adecuado. De acuerdo a los resultados se puede inferir que los deportistas que tienen limitaciones para la ejecución de tiros de precisión con balón aéreo a la portería, esto hace la necesidad de realizar una propuesta para mejorar este fundamento técnico.



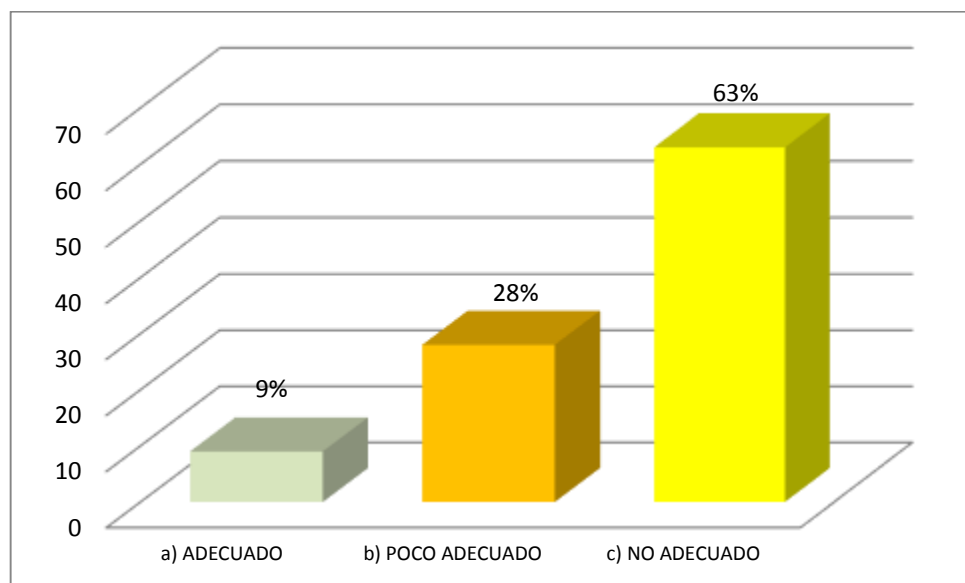
**TABLA 29**

**TEST N°7: GOLPEO DE PRECISIÓN CON LA CABEZA A LA PORTERÍA**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) ADECUADO	3	9
b) POCO ADECUADO	9	28
c) NO ADECUADO	20	63
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** 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.

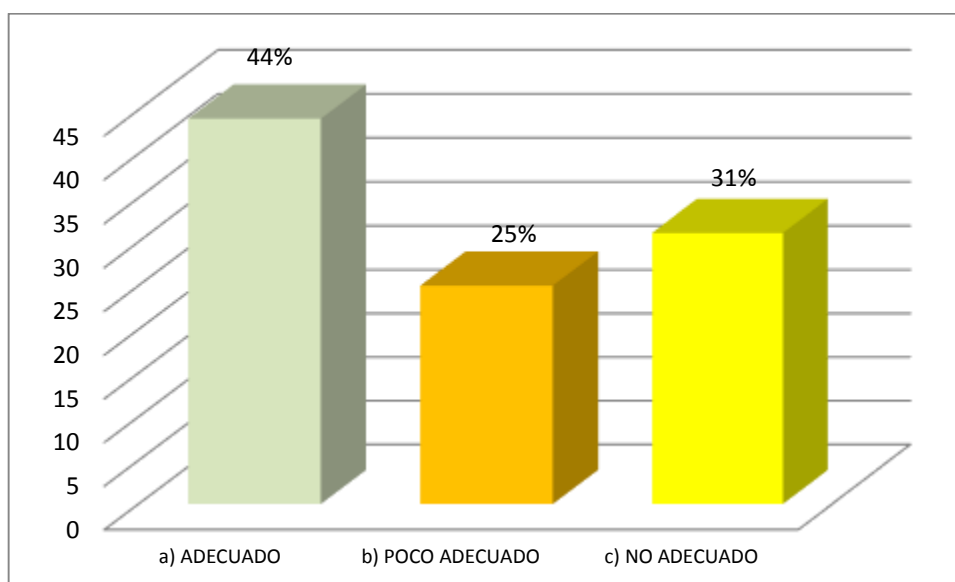
Del total de los deportistas que se aplicó el test, el 9% de ellos lograron una valoración de adecuado en el golpeo de precisión con la cabeza a la portería; a diferencia del 28% que se valoró de poco adecuado; y el 63% registraron no adecuado. Esta información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 tienen limitaciones en ejecutar el golpeo de precisión con la cabeza a la portería.

**TABLA 30**  
**TEST Nº 8: CONDUCCIÓN DE BALÓN**

INDICADOR	<i>f</i>	%
a) ADECUADO	14	44
b) POCO ADECUADO	8	25
c) NO ADECUADO	10	31
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.-** 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.

Cuando se aplicó el test de conducción de balón, el 44% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 25% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del 31% que lograron un valor de no adecuado. De acuerdo a los resultados se puede inferir que los deportistas que tienen limitaciones para la conducción del balón, esto hace la necesidad de realizar una propuesta para mejorar este fundamento técnico.

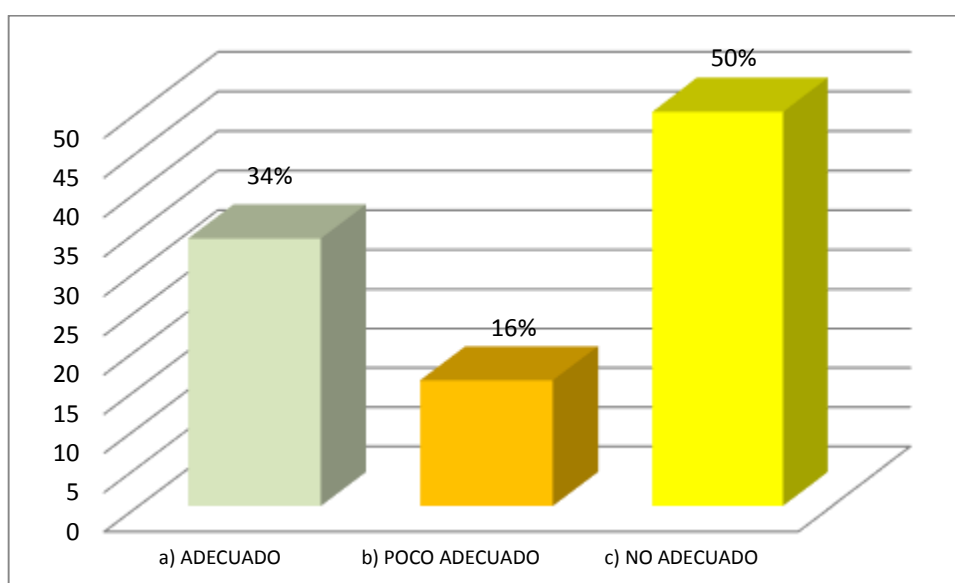
**TABLA 31**

**TEST Nº 9: COMPETICIÓN DE TIRO A DISTANCIA**

<b>INDICADOR</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
a) ADECUADO	11	34
b) POCO ADECUADO	5	16
c) NO ADECUADO	16	50
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Test Físico-Deportivo, deportistas de Fútbol de LDU. Loja Año 2013

**ELABORACIÓN:** José Luis Granda M.



**ANÁLISIS.** Es la acción técnica que consiste en mandar el balón a la portería contraria. Para poder anotar gol el jugador debe enviar la pelota a la meta que defiende su adversario. Este gesto se puede realizar con cualquiera de las superficies de contacto permitidas por el reglamento, si bien es cierto que las más utilizadas son los pies y la cabeza.

Del total de los deportistas que se aplicó el test, el 34% de ellos lograron una valoración de adecuado en la competición de tiro a distancia; a diferencia del 16% que se valoró de poco adecuado; y el 50% registraron no adecuado. Esta información permite deducir que los futbolistas de la categoría sub 16 deben mejorar el tiro a distancia, lo que obtendrá mejores logros en la competencia deportiva.

## **g. DISCUSIÓN**

### **Discusión para verificar la Hipótesis Uno**

#### **ENUNCIADO:**

Los bajos niveles en el torneo nacional de fútbol de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría su16, la misma que limita su desenvolvimiento en dicho torneo.

#### **ANÁLISIS**

Como resultado de la encuesta aplicada a los entrenadores; se determina que, el 25% señalaron que los factores que están incidiendo en los bajos niveles en el torneo nacional en la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja es la escasa participación; a diferencia del 50% que indicaron la alternativa procesos técnicos metodológicos; de igual forma el 75% indicaron que los factores de entrenamiento externo si inciden en el rendimiento deportivo; así mismo, el 50% de los entrenadores opinan que uno de los factores estratégicos que puede estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo de los futbolistas es el tiempo de entrenamiento; es importante destacar que, el 75% de los entrenadores opinan que sí cuentan con el apoyo necesario por parte de los directivos de la institución

Como resultado de la guía de observación en el entrenamiento del fútbol; el 25% de los entrenadores sí hacen conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento; no cumplieron con estas acciones el 50% de las observaciones; el otro 25% en parte; también, el 62% de las observaciones los deportistas sí llegaron con puntualidad al entrenamiento; a diferencia del 38% que no llegaron puntuales; de igual forma, el 25% de las observaciones los deportistas si contaron con los implementos necesarios para su práctica deportiva; a diferencia del 63% de las observaciones que no se evidenció la existencia de

estos materiales; también el 12% de las observaciones se evidenció que la cancha si es adecuada para el entrenamiento deportivo; a diferencia del 83% que no fue la adecuada.

Del test aplicado a los deportistas, en el test de tiros de precisión con balón aéreo a la portería, el 16% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 31% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del 53% que lograron un valor de no adecuado; también, en el test de conducción de balón, el 44% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 25% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del 31% que lograron un valor de no adecuado, finalmente en el test, el 34% de ellos lograron una valoración de adecuado en la competición de tiro a distancia; a diferencia del 16% que se valoró de poco adecuado; y el 50% registraron no adecuado

## **INTERPRETACIÓN**

Para la verificación de esta hipótesis se consideraron porcentajes significativos que superen el 70% de los resultados de los instrumentos como son la encuesta a los entrenadores, guía de observación y el test específico aplicado a los deportistas, lo que permitió determinar que los bajos niveles en el torneo nacional de fútbol de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en la fase de preparación

Se considera que, los entrenadores deben planificar en todo el proceso de preparación de los deportistas más eventos preparatorios para ir mejorando la forma técnica y táctica en la competencia deportiva.

## **DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de aceptar **la primera hipótesis**, por cuanto; los bajos

niveles en el torneo nacional de futbol se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría sub16, la misma que limita su desenvolvimiento en dicho torneo

## **Discusión para verificar la Hipótesis Dos**

### **ENUNCIADO:**

La Preparación que presentan los deportistas guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas (experiencia deportiva 1-2-3 años, etc.).

### **ANÁLISIS**

Como resultado de la encuesta aplicada a los entrenadores, el 75% respondieron que la preparación de los deportistas si está en relación directa con el tiempo de entrenamiento de los futbolistas.

De la observación realizada, se determinó que, el 50% si estaban motivados para la práctica deportiva; a diferencia del 25% que no; también en el 25% los entrenadores si realizaron la preparación física de acuerdo a lo planificado; a diferencia del 12% que no lo realizaron; de igual forma, el 50% el tiempo que dedican al entrenamiento técnico – táctico si es el adecuado; a diferencia del 38% que no se evidenció este indicador; también en el 12% de las observaciones realizadas si hubo la asistencia médica en el entrenamiento; a diferencia del 88% que no se observó esta asistencia profesional.

Como resultado del test específico (habilidad con el empeine total) el 34% de ellos lograron una valoración de adecuado con la habilidad con el empeine total; a diferencia del 16% que se valoró de poco adecuado; y el 50% registraron no adecuado; en el test de habilidad con el empeine total andando, el 59% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el

28% se los valoró de poco adecuado; también en el test el 25% de ellos lograron una valoración de adecuado con la habilidad con la cabeza; a diferencia del 34% que se valoró de poco adecuado; y el 41% registraron no adecuado; así como en el test de tiros de precisión a ras del suelo, el 44% de los deportistas registraron una valoración de adecuado; en cambio el 28% se los valoró de poco adecuado; a diferencia del otro 28% que lograron un valor de no adecuado; en el 19% de ellos lograron una valoración de adecuado en los tiros de precisión con balón aéreo; a diferencia del 47% que se valoró de poco adecuado; y el 34% registraron no adecuado.

## **INTERPRETACIÓN**

Para la verificación de esta hipótesis se consideraron porcentajes significativos que superen el 70% de los resultados de los instrumentos como son la encuesta a los entrenadores, guía de observación y el test específico deportivo, los mimos que son confrontados con los objetivos establecidos, lo que permitió determinar que la preparación que presentan los deportistas guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas (experiencia deportiva 1-2-3 años, etc.).

## **DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de aceptar **la segunda hipótesis**, por cuanto: la Preparación que presentan los deportistas si guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas.

## **Discusión para verificar la Hipótesis Tres**

### **ENUNCIADO:**

Los factores físicos, técnicos, psicológicos son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico

## **ANÁLISIS**

De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada a los entrenadores el 100% de los entrenadores del club Liga Deportiva Universitaria de Loja, de igual forma, el 75% de ellos señalan que los factores que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo el equipo de fútbol que se investiga es por falta de trabajo de potencia, también, el 75% indicaron que los factores fisiológicos que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo, es el somato tipo de los deportistas, así mismo, el 25% de los entrenadores manifiestan que uno de los factores psicológicos que pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento de los deportistas es la personalidad de los jóvenes; a diferencia del otro 25% que indicaron el trabajo laboral; en cambio el 50% señalaron por los estudios.

Como resultado de la guía de observación, en el 38% se evidenció que los entrenadores sí realizan conferencias sobre aspectos físicos, psicológicos, técnicos, tácticos y estratégicos; a diferencia del 12% de las observaciones que no se registró estos indicadores; en cambio el 50% en parte cumplieron con estas actividades; también, en el 25% de las observaciones el trabajo que realizaron en el entrenamiento fue los procesos técnicos – tácticos; a diferencia del 37.5% realizaron la preparación física; el otro 37.5% orientaron las estrategias, de igual forma, en el 38% de las observaciones realizadas, el trabajo físico que realizaron en el entrenamiento fue la flexibilidad; también en el 25% de las observaciones se observó cansancio en los deportistas; en cambio en el 38% de las observaciones realizadas, la intensidad del trabajo fue la adecuada; así mismo, en el 25% de registró ansiedad en los deportistas; en cambio el 12% demostraron una falta de conducta, un 38% de las observaciones se evidenció el trabajo en equipo

## **INTERPRETACIÓN**

Para la verificación de esta hipótesis se considera porcentajes que superen el 70% como base de datos que son el resultado de la encuesta a los



entrenadores, guía de observación y el test específico deportivo, la misma que será reforzada con la propuesta que se recomienda.

Se debe considerar en la planificación abordar aspectos físicos, técnicos y psicológicos, lo que mejorará el rendimiento deportivo en la competencia participativa.

## **DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión **de aceptar la tercera hipótesis**, por cuanto: los factores físicos, técnicos, psicológicos si son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico

## **h. CONCLUSIONES**

Culminada el proceso de investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Los bajos niveles en el torneo nacional de fútbol se debe a la escasa planificación para la participación en procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en la categoría sub16, la misma que está limitando su desenvolvimiento en dicho torneo.
2. La Preparación que presentan los deportistas si guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas, en su mayoría tienen entre dos a tres años entrenando en el club.
3. Los factores los físicos, técnicos, psicológicos si son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico, uno que está mayormente incidiendo es el abandono de los entrenamientos por sus actividades académicas.
4. El factor físico que está incidiendo para el bajo rendimiento competitivo el equipo de fútbol que se investiga es por falta de mejorar el trabajo de potencia para una mejor optimización de los grupos musculares inferiores.
5. Los factores estratégicos que están incidiendo para el bajo rendimiento competitivo de los futbolistas la falta de una planificación del entrenamiento, tiempo de entrenamiento y la regular infraestructura e implementación que esta institución deportiva utiliza para sus entrenamientos.
6. Los factores de entrenamiento externo que están incidiendo en el rendimiento deportivo; es la poca atención a esta categoría por parte de los directivos del club, lo cual limita su procesos de preparación y competencia deportiva.

## **i. RECOMENDACIONES**

Como fruto de las conclusiones se determinan las siguientes recomendaciones:

1. Se sugiere a los directivos y entrenadores de la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja, organizar y planificar más eventos de preparación en la etapa de pre temporada.
2. Considerar el proceso de preparación desde las edades tempranas para mejorar los resultados en los torneos competitivos a nivel local, nacional e internacional.
3. Organizar el equipo multidisciplinario de profesionales como son el cuerpo técnico, preparador físico, psicólogo, médico y trabajador social, lo que mejorará el rendimiento en la participación competitiva.
4. Sugerir que en la preparación física se dosifique el trabajo regulado de la potencia muscular, para mejorar la condición física de los deportistas.
5. Mejorar la infraestructura e implementación para el proceso de preparación diaria de los jugadores de la categoría sub 16 del Club Liga Deportiva Universitaria de Loja.
6. Que los directivos del Club en coordinación con los padres de familia realicen todos los esfuerzos para brindarles mayor atención y apoyo para el proceso de preparación, con lo cual se logrará mejores resultados en la competencia deportiva.

## **PROPUESTA ALTERNATIVA**

### **NOMBRE DE LA PROPUESTA:**

PROPUESTA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO – COMPETITIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LAS CATEGORÍAS INFERIORES DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA.

### **INTRODUCCIÓN:**

La categoría sub 16 del Club de Liga Deportiva Universitaria de Loja, identificándose con los habitantes de nuestra ciudad, cantón y provincia de Loja ha interpretado sus anhelos de aprender y a mejorar a jugar fútbol y desea ofrecerles una propuesta alternativa , cuyos objetivos y acciones los sitúen dentro de la perspectiva que los conduzcan hacia una formación que trascienda las fronteras del mero deporte y los proyecten a crecer como personas orientadas a una sociedad y sobre todo a mejorar su rendimiento competitivo.

Sabemos que este deporte, como disciplina profesional será privilegio de unos pocos; Pero como disciplina normativa será la oportunidad de que todos los niños/as y jóvenes necesitan para logra un eficiente desarrollo físico, que permite la educación psicomotriz de cada joven y los estimule para lograr el pleno equilibrio de su personalidad.

El fútbol, como acción pedagógica será un valioso recurso de orientación sistemática que conduce con los esfuerzos de la formación básica, por encausar las inquietudes de los jóvenes en brindarles mejores oportunidades para la competencia deportiva, brindándoles, a través del deporte, los valores humanos necesarios para una vida más digna y solidaria con su familia y con el ambiente en que vive.

Este programa se justifica, porque sus objetivos y acciones, crean los espacios necesarios para que los jóvenes que tienen vocación futbolística, se realicen mediante el conocimiento sistemático y la practica formal del fútbol haciendo a

la vez, adecuado uso del tiempo libre, en un ambiente socio-formativo que le complete su labor educativa, lo que incidirá de mejor manera en la competencia deportiva.

## **DIAGNÓSTICO**

Hemos constatado, trabajando con los jóvenes hasta la fecha, que para ellos el deporte es una actividad que los atrae y los desarrolla a nivel físico y humano a través del contacto con otros deportistas.

El diagnóstico está dado en las limitaciones técnicas, en lo físico en lo estratégico en la falta del profesional de la psicología son algunos factores que empíricamente están determinando el bajo rendimiento deportivo del equipo; por lo tanto, es necesario contribuir al mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.

## **OBJETIVOS A ALCANZAR**

### **Objetivo General:**

- Mejorar el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.

### **Objetivos Específicos:**

- Fortalecer los niveles de participación en los eventos competitivos de las categorías formativas del Club de liga Deportiva Universitaria de Loja.
- Desarrollar procesos de entrenamiento técnico táctico de acuerdo a la edad de los deportistas de la de las categorías formativas del Club de liga Deportiva Universitaria de Loja.

## **FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA**

### **RECURSOS HUMANOS**

La aplicación de la presente propuesta será llevada a cabo por el investigador; José Luis Granda Maldonado, Egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, además se contará con el asesoramiento del Sr. Lcdo. Luis Valverde Jumbo Mg Sc y sobre todo con el apoyo del cuerpo técnico de las categorías menores del Club Liga Deportiva de Loja. La unidad de análisis está conformada por veinte jóvenes de la categoría sub 16 y los entrenadores de las categorías formativas de Liga Deportiva Universitaria de Loja.

### **RECURSOS MATERIALES**

Los recursos materiales a utilizarse en la presente propuesta se detallan a continuación:

**Materiales de oficina:**(papel, esferográficos, lápices, tinta, corrector, carpetas, grapadora, flash memory, libros de consulta, CDS)

**Equipos:** (computadora portátil, impresora, cámara fotográfica, internet)

**Material de campo:** (pitos, cronómetros, cinta métrica, tablas, conos, platos, estacas, arcos, sogas, chalecos, pelotas de tenis, globos, ulas, balones.

### **RECURSOS FÍSICOS**

Comprenden toda la infraestructura sobre la cual se desarrolla los entrenamientos de la categoría sub 16 años, es decir en las canchas del complejo la Argelia de la Universidad Nacional de Loja.

## **TIEMPO PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La presente propuesta tiene una duración de 6 semanas, comprendidas desde la primera semana del mes de julio (2/septiembre/2013) hasta la segunda semana del mes de octubre (11/octubre/2013), antes de iniciar y al finalizar la ejecución de la propuesta se tomarán test iniciales y finales respectivamente, lo que nos permitirá realizar un análisis del progreso en la apropiación de los fundamentos técnicos de los jóvenes de la categoría de 16 años, así como determinar conclusiones y recomendaciones.

## **SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.**

### **PRINCIPIOS DE ENSEÑANZA**

#### **a) Principio del análisis del jugador**

Este principio va relacionado al conocimiento pleno de nuestros jóvenes, a los aspectos, psicológico, físico y social, relacionados con los entrenamientos y las prácticas de juego.

#### **b) Principios del entrenamiento general y especial**

Ligado al desarrollo global y específico, al desarrollo integral y sincronizado del organismo, como base posterior de afianzamiento de las capacidades físicas de manera segmentada o al entrenamiento técnico.

#### **c) Principio de la progresividad de las cargas**

Hay una palabra clave para la aplicación de este principio y es la adaptación, la adaptación biológica del organismo al entrenamiento que tendrá que ser de menos a más o dicho propiamente, de manera progresiva.

#### **d) Principio de la edad**

Este principio nos conduce hacia el respeto de la edad cronológica y biológica de los menores deportistas, teniendo en cuenta las fases de mayor sensibilidad. Debemos de adaptar los ejercicios, el tiempo de ejecución, las repeticiones, el trabajo con pesos en los entrenamientos.

#### **e) Principio de la concientización**

Sugiere la necesidad de que el deportista conozca ¿que practica? y ¿por que practica? ¿Para qué práctica? Dejando claro que los beneficios serán propios del deportista, para ello debemos crear un buen clima favorable de relación entrenado – entrenador.

#### **f) Principio de la formación integral**

- Formación integral del joven futbolista como persona.
- Transformación positiva de la conducta.
- No solo dominar los fundamentos; técnicos, tácticos y las capacidades físicas, también debemos educar con los principios morales y la aplicación del juego limpio.
- Crear un ser integro, siendo primero una buena persona y luego un buen jugador.

#### **g) Principio de sistematización**

Este principio se debe cumplir, tanto para el proceso de entrenamiento como para la educación del deportista. La influencia educadora, didáctica y reguladora del entrenador, es una de las condiciones básicas para el éxito de su trabajo. Es necesario, esencialmente, durante el aprendizaje de los nuevos elementos técnicos, nuevos ejercicios en general. El entrenamiento de los jugadores tiene que controlarse regularmente y debe ser analizado con ellos, para el auto control. Una condición esencial y, al mismo tiempo, el mejor control



del trabajo sistemático del entrenador, es el plan de entrenamiento y su documentación.

Los ejercicios realizados sin sistematización, influyen negativamente en el desarrollo del rendimiento del organismo y del deporte, y disminuye el interés del jugador.

#### **h) Principio de asequibilidad**

La formación de destrezas en los movimientos exige entrenamiento sistemático y repetición, para asimilarlos completamente. De esta manera se dominan correctamente las formas básicas de los movimientos. Esto, por otra parte, es condición esencial para el aprendizaje de los nuevos elementos, por eso el entrenamiento debe contener, conjuntamente con la ejercitación de los nuevos elementos, la repetición de las formas de movimiento automatizadas y ya aprendidas. El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles, influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados. Este principio está basado en que el profesor debe asignar a los atletas solo las tareas que estos puedan desarrollar atendiendo a su nivel de preparación técnica, física, psicológica y su edad.

#### **i) Principio de la evidencia**

Este principio tiene la tarea de desarrollar en los alumnos la imagen del movimiento (imagen del ejercicio). Se basa, ante todo en la demostración simbólica del ejercicio, la cual es complementada con una explicación breve y objetiva. La demostración tiene que hacerse excelente técnicamente y en un lugar visible. Es recomendable complementar la demostración con imágenes, filmes u otros medios auxiliares. La psicología plantea que se ejecuten tres demostraciones del ejercicio que se va a enseñar. La primera, global, a la velocidad normal; la segunda, fraccionada y haciendo énfasis en los detalles fundamentales, y la tercera, también global y a la velocidad normal, ya que el atleta fija más la primera y la última demostración.

También este principio declara lo importante que es la ejecución correcta de la técnica por parte del profesor, lo cual evitará en gran medida que se puedan asimilar y crear hábitos incorrectos en los alumnos.

**MÉTODOS DE ENSEÑANZA** La selección que un profesor hace por un determinado método en el proceso de enseñanza aprendizaje, es de gran importancia para el éxito del alumno. El método escogido deberá facilitar la enseñanza, respetando elementos indispensables para el aprendizaje, tales como: motivación y adecuación de las actividades al nivel de nuestros alumnos.

La función de la metodología de enseñanza- aprendizaje-entrenamiento es propiciar al alumno los medios, caminos y herramientas que tornen posibles la obtención de un nuevo nivel de entrenamiento. Los métodos utilizados que recomendamos en la sistematización del proceso de enseñanza se dividen en dos líneas teóricas, el analítico sintético y el global funcional.

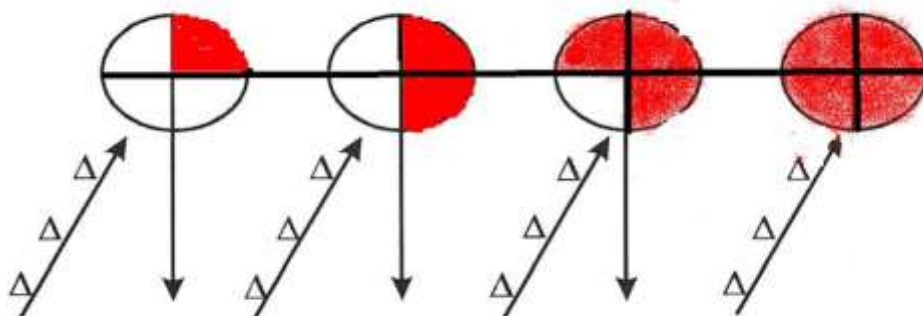
**Método Analítico Sintético.** Sus principios se caracterizan principalmente por la realización de actividades en partes, con ejercicios que presentan una división de gestos técnicos, de la acción motora en sus mínimos componentes.

El joven primeramente conoce los elementos técnicos del juego, a través de la repetición de ejercicios de cada fundamento técnico, los cuales son acoplados a series de actividades, cada vez más complejas y difíciles. A medida que el niño pasa a dominar mejor cada ejercicio se avanza hacia una nueva secuencia. Estos movimientos ya dominados pasan a ser integrados en un contexto mayor, que luego permitirán el dominio de los componentes básicos de la técnica inherente al juego.

Este método se caracteriza por el ordenamiento de ejercicios que son regidos por los principios metodológicos:

- ✓ De lo conocido para lo desconocido
- ✓ De lo fácil para lo difícil

- ✓ De lo simple para lo complejo
- ✓ De la percepción general para la percepción específica
- ✓ De la toma de decisión general para la toma de decisión específica



**Método Global – Funcional.** El principio de este método se basa en la interacción adecuada de toda la complejidad del juego deportivo (técnica, reglas, conceptos tácticos etc.), a través de la presentación de una secuencia de juegos recreativos accesibles a la fase etaria y a la capacidad técnica del niño. Así, como para llegar a la práctica del deporte el joven pasará por varios juegos preparatorios.

El profesor puede optar por algunas variaciones del método global- funcional:

**Método Global:** se aplica una serie de juegos respetándose los principios de los ejercicios. En estos juegos se procura alcanzar la idea central del juego principal o que sus estructuras estén presentes en la metodología:

- La división del juego no debe envolver muchas partes, de forma que el joven pueda alcanzar luego el objetivo del juego.
- Las actividades no pueden ser más difíciles que el juego principal.
- Reduciendo la dificultad, los elementos del juego, el número de jugadores y el tamaño del espacio, los alumnos aprenden mejor.

## **SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA**

Las actividades, ejercicios, juegos que se realicen, deben ejecutarse teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se enseñaran 3 fundamentos técnicos durante la semana de entrenamiento.
- Se entrenara 3 veces por semana los fundamentos técnicos.
- Cada joven dispondrá para el entrenamiento de un balón, cuyo tamaño será de acuerdo a la categoría a la que pertenezca.
- El entrenador deberá disponer del material adecuado para el desarrollo del proceso de enseñanza.
- El entrenador deberá ejecutar las demostraciones de los fundamentos técnicos de una perfecta manera.
- Todo ejercicio se realizará siguiendo la siguiente secuencia: a pie firme, caminando, a la carrera y con máxima velocidad.
- Todo ejercicio se ejecutará respetando los principios de enseñanza, tendientes al mejoramiento paulatino del niño durante su etapa de formación básica.
- El entrenador permanentemente corregirá los errores.
- El entrenador deberá permanentemente motivar a sus instruidos.
- El entrenador estará atento al desarrollo de cada uno de los jóvenes, de ser necesario planificará ejercitaciones que permitan que todos mantengan un nivel acorde.
- El trabajo que se realice se basará en un determinado número de repeticiones que deben ejecutar los niños para lograr crear el hábito motriz.
- La dificultad de los ejercicios se deberán ir incrementando paulatinamente, de acuerdo a la apropiación de los fundamentos enseñados.
- El entrenador dispondrá la práctica de los diferentes fundamentos aprendidos en el tiempo libre que tengan los niños en sus casas.

**PLAN DE EJERCICIOS DE ENSEÑANZA FUNDAMENTOS TÉCNICOS CONTROLES**

**PRIMERA SEMANA**

**PRIMERA SESIÓN**

**CONTROLES:**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Adaptación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, parada con empeine total</li> <li>▪ Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada interior de pie.</li> <li>▪ Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada muslo.</li> <li>▪ Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada pecho.</li> <li>▪ Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada cabeza.</li> </ul>	<p>20</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>20</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio</li> <li>▪ Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular</li> <li>▪ Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li> </ul>
<p><b>Paradas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pasar raso, medio, parada con empeine total.</li> </ul>	<p>20</p>	<p>3-5mts</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pasar raso, medio, parada con interior del pie.</li> </ul>	<p>20</p>	<p>3-5mts</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pasar raso, medio, parada con exterior del pie.</li> </ul>	<p>15</p>	<p>3-5mts</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pasar raso, medio, parada con el muslo. Por parejas, pasar alto, parada con pecho.</li> </ul>	<p>15</p>	<p>3-5mts</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pasar alto, parada con cabeza.</li> </ul>	<p>15</p>	<p>3-5mts</p>	

**PRIMERA SEMANA  
SEGUNDA SESIÓN**

**CONTROLES:**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Semi-paradas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine total</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con pecho.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con cabeza.</li> </ul> <p><b>Amortiguamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza</li> </ul>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3- 5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3- 5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p> <p style="text-align: center;">3-5mts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio</li> <li>▪ Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular</li> <li>▪ Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li> </ul>

**SEGUNDA SEMANA**

**TERCERA SESIÓN**

**CONTROLES:**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Paradas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con empeine total.</li> <li>▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con interior del pie.</li> <li>▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con exterior del pie.</li> <li>▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con el muslo.</li> <li>▪ Por parejas, pase con pie, alto, parada con pecho.</li> <li>▪ Por parejas, pase con pie, alto, parada con cabeza</li> </ul> <p><b>Semi-paradas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine total</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con pecho.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con cabeza.</li> </ul>	<p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">15</p> <p align="center">15</p> <p align="center">15</p> <p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">15</p> <p align="center">15</p> <p align="center">15</p>	<p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p> <p align="center">6/14mts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio</li> <li>▪ Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular</li> <li>▪ Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li> </ul>

**SEGUNDA SEMANA**  
**CUARTA SESIÓN**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Amortiguamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho.</li> <li>▪ Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza.</li> </ul> <p><b>Juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En un círculo, se sitúan equipos de 5 niños, equipo el capitán, que tiene el balón en sus manos, para lanzarlo a sus compañeros que realizaran paradas, semi-paradas y amortiguamientos.</li> <li>▪ El entrenador y controla las acciones técnicas y concede ganador al equipo que realice más controles correctamente.</li> <li>▪ Durante un juego competitivo de 5 vs 5 anotar con un punto al equipo que realice correctamente los controles y al final hacer un comentario de los datos obtenidos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">Cada jugador</p> <p style="text-align: center;">5 veces</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li>   <li>▪ Solo se cuentan o anotan las paradas, semi-paradas y amortiguamientos, correctamente ejecutados</li> </ul>



TERCERA SEMANA

QUINTA SESIÓN

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<b>Controles</b>			
▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con empeine total, tiro al arco.	3	15/20mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio</li> <li>▪ Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular</li> <li>▪ Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li> </ul>
▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con interior del pie, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con exterior del pie, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con el muslo, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pase con pie, alto, parada con pecho, tiro al arco. Por parejas, pase con pie, alto, parada con cabeza, tiro al arco.	3	15/20mts	
	3	15/20mts	
<b>Semi-paradas</b>			
▪ Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo, un bote, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pases con pie, medio, alto, semi-parada con pecho, un bote, tiro al arco.	3	15/20mts	
▪ Por parejas, pases con pie, medio, alto, semi-parada con cabeza, un bote, tiro al arco.	3	15/20mts	

**TERCERA SEMANA**  
**SEXTA A SESIÓN**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Amortiguamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine, tiro al arco.</li> <li>▪ Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior, exterior, tiro al arco.</li> <li>▪ Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo, tiro al arco.</li> <li>▪ Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho, tiro al arco. Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza, tiro al arco.</li> </ul> <p><b>Controles orientados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios recibiendo pases, rasos, medios altos, doble control.</li> <li>▪ Ejercicios recibiendo pases, medios, altos, control pecho, engaño con interior o exterior del pie.</li> <li>▪ Ejercicios recibiendo pases medios, altos, control con cabeza, engaño con interior exterior del pie.</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p> <p>15/20mts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Excelente equilibrio</li> <li>▪ Perfecta coordinación de los movimientos</li> <li>▪ Total atención y visión sobre el balón</li> <li>▪ Gran flexibilidad muscular y articular</li> <li>▪ Relajamiento total en el momento del contacto</li> <li>▪ Atacar el balón en lugar de esperarlo</li> <li>▪ Dejar el balón en condiciones favorables</li> </ul>

**CUARTA SEMANA  
SEPTIMA A SESIÓN**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>Juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conducción frontal, sobre unas distancias señalizadas realizar controles(paradas), por parejas o equipos de (4-5 jugadores), posición estática de salida, recorrido de ida y vuelta, deteniéndose a los (5, 10, 15, 20 mts).</li> <li>▪ Gana quien realice los controles correctamente y puntuando al que llegue primero.</li> <li>▪ Por tríos, uno en el centro, realizar pases realice control orientado, con el interior, giro y pase.</li> <li>▪ Conducción por pareja, realizar pases laterales, modificando las distancias y la dirección del balón por medio del control orientado, salida.</li> <li>▪ Pase contra el muro-pared y realizar control orientado con el exterior para girar sobre la pierna de apoyo, por el lateral opuesto al sentido del balón.</li> <li>▪ Pases de volea por parejas, recibir con el exterior-talón en carrera, rebasando el balón el eje corporal, salida rápida en dirección del balón, tiro al arco.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza que se vaya aplicar al balón.</li> <li>▪ Atención a la trayectoria del balón.</li> <li>▪ Correcta posición de pie de apoyo.</li> <li>▪ Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón vaya a ras de piso.</li> <li>▪ Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.</li> <li>▪ Correcta posición de las manos.</li> <li>▪ Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.</li> <li>▪ Dar el pase al mejor ubicado.</li> <li>▪ Desmarcarse para recibir el pase.</li> </ul>

**CUARTA SEMANA  
OCTAVA SESIÓN**

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>SERIES</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el borde interno, raso, medio.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien. Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el empeine, raso, medio.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el borde externo, raso, medio.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con la punta, raso, medio. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el taco raso.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Levantar el balón con las manos y realizar pase con el muslo.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien. Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Levantar el balón con las manos y realizar pase con el pecho.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> </ul>	<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>3-5 mts</p> <p>3-5mts</p> <p>3-5mts</p> <p>3-5 mts</p> <p>3-5mts</p> <p>3-5 mts</p> <p>3-5 mts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza que se vaya aplicar al balón.</li> <li>▪ Atención a la trayectoria del balón.</li> <li>▪ Correcta posición de pie de apoyo.</li> <li>▪ Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón vaya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.</li> <li>▪ Correcta posición de las manos.</li> <li>▪ Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.</li> <li>▪ Dar el pase al mejor ubicado.</li> <li>▪ Desmarcarse para recibir el pase.</li> </ul>

**QUINTA SEMANA  
NOVENA SESIÓN**

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>SERIES</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formar parejas.</li> <li>▪ Uno está parado con el balón en un solo lugar, mientras otro se desplaza en un medio círculo enfrente de él,</li> <li>▪ A una señal, el que tiene el balón, realiza pases hacia el lugar donde se está desplazando su compañero.</li> <li>▪ Contabilizar los pases acertados y cambiar los lugares.</li> <li>▪ Pases frontales con las diferentes superficies de contacto.</li> <li>▪ Conducción del balón 3 metros, llega a una señal y realiza el pase con las diferentes superficies de contacto, retorna a la posición inicial.</li> <li>▪ Formar parejas.</li> <li>▪ Se ubica uno adelante del otro, a lo largo de la cancha.</li> <li>▪ El jugador que se encuentra adelante, conduce el balón en línea recta; a un pitazo se da media vuelta, ubica a su compañero que ya se movió de su puesto y realiza un pase hacia él,</li> <li>▪ Se cambian los lugares.</li> <li>▪ Formar equipos de 4 jugadores. Juegan 4 contra 4, tratando de mantener el balón en posesión mientras realizan pases, el que llega a 10 es un gol.</li> <li>▪ Formar parejas y pedir que se ubiquen frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pases de todo tipo, con la pierna que menos usen.</li> <li>▪ Luego lo hacen desplazándose.</li> </ul>	20	3-5 mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza que se vaya aplicar al balón.</li> <li>▪ Atención a la trayectoria del balón.</li> <li>▪ Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón vaya a ras de piso.</li> <li>▪ Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.</li> <li>▪ Correcta posición de las manos.</li> <li>▪ Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.</li> <li>▪ Dar el pase al mejor ubicado.</li> <li>▪ Desmarcarse para recibir el pase.</li> </ul>
	20	3-5mts	
	20	3-5mts	
	10	3-5 mts	
	4	3-5mts	
15	3-5 mts		

**QUINTA SEMANA**

**DÉCIMA SESIÓN**

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>SERIES</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde interno, raso, medio, alto.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien. Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el empeine, raso, medio, alto.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el borde externo, raso, medio, alto.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con la punta, raso, medio, alto.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.</li> <li>▪ Formar parejas ubicadas frente a frente.</li> <li>▪ Realizar pase con el taco raso.</li> <li>▪ Como competencia contar cuantos pases se realizan bien</li> <li>▪ Formar pareja. "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso.</li> <li>▪ Formar parejas, se ubica una valla en la mitad, "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso, por entre la valla.</li> </ul>	<p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">20</p> <p align="center">15</p> <p align="center">15</p>	<p align="center">6/14 mts</p> <p align="center">6/14 mts</p> <p align="center">6/14 mts</p> <p align="center">6/14 mts</p> <p align="center">6/14 mts</p> <p align="center">6/14 mts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza que se vaya aplicar al balón.</li> <li>▪ Atención a la trayectoria del balón.</li> <li>▪ Correcta posición de pie de apoyo.</li> <li>▪ Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón vaya a ras de piso.</li> <li>▪ Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.</li> <li>▪ Correcta posición de las manos.</li> <li>▪ Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.</li> <li>▪ Dar el pase al mejor ubicado.</li> <li>▪ Desmarcarse para recibir el pase.</li> </ul>

**SEXTA SEMANA**  
**DECIMA PRIMERA SESIÓN**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formar parejas y ubicar a sus integrantes, frente a frente.</li> <li>▪ A la pitada se desplazan paralelamente por el terreno de juego al mismo tiempo que se pasan el balón.</li> <li>▪ Ubicar a tres jugadores en forma de triángulo.</li> <li>▪ Tres jugadores en las esquinas y uno en el medio con el balón.</li> <li>▪ El jugador del medio envía pases hacia sus compañeros, para que ellos la devuelvan alternadamente.</li> <li>▪ Luego cambian las ubicaciones.</li> <li>▪ Formar parejas. "A" realiza un pase a "B", quien recibe, lo para y devuelve de igual forma a su compañero.</li> <li>▪ Se emplean las diferentes superficies de contacto, cambiándose cuando indique el entrenador.</li> <li>▪ Formar parejas, se coloca una valla en la mitad, se realizan los pases por los costados de la valla, utilizando el borde interno/externo del pie, para que tome una trayectoria circular.</li> <li>▪ A ras de piso y media altura.</li> <li>▪ Ubicar a los jugadores en forma de triángulo, en cada punta, "A", pasa a "B" y este a "C", quien debe regresar para que la ronda empiece en sentido contrario.</li> </ul>	20	6/14 mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza que se vaya aplicar al balón.</li> <li>▪ Atención a la trayectoria del balón.</li> <li>▪ Correcta posición de pie de apoyo.</li> <li>▪ Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón vaya a ras de piso.</li> <li>▪ Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.</li> <li>▪ Correcta posición de las manos.</li> <li>▪ Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.</li> <li>▪ Dar el pase al mejor ubicado.</li> <li>▪ Desmarcarse para recibir el pase.</li> </ul>
	20	6/14 mts	
	20	6/14 mts	
	20	6/14 mts	
	20	6/14 mts	
	5	6/14 mts	

**SEXTA SEMANA**  
**DECIMA SEGUNDA SESIÓN**

EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES	CONSIDERACIONES
<p><b>PROTECCIÓN DEL BALÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individualmente sobre la línea del área de penalti, trotando, proteger el balón con borde interno y externo.</li> <li>▪ Individualmente sobre la línea del área de penalti, trotando, proteger el balón con la planta del pie.</li> <li>▪ En grupos de 8, en un espacio reducido de 8*8mts, realizar la protección de balón indistintamente del profesor que se mueve por todos los sectores.</li> <li>▪ En parejas, "A" realiza protección del balón, mientras "B" realiza oposición pasiva, en un sector limitado por conos de 3*3mts.</li> <li>▪ En grupos de 4 vs 4, en cancha reducida 6*6mts, realizar un torito, previo a cada pase, se debe realizar la protección del balón, por parte del jugador que lo posea.</li> <li>▪ El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 mts de él, al llegar a esa zona, su compañero simulara quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio, para lo cual el poseedor del balón deberá realizar la protección del esférico.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">45"/15"</p> <p style="text-align: center;">45"/15"</p> <p style="text-align: center;">45"/15"</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visión periférica.</li> <li>▪ Equilibrio del cuerpo.</li> <li>▪ Orientación adecuada.</li> <li>▪ Apoyo adecuada de los pies.</li> <li>▪ Excelente coordinación de los segmentos corporales.</li> <li>▪ Tener en cuenta la acción posterior a realizar.</li> <li>▪ Creatividad.</li> <li>▪ Posición correcta del cuerpo.</li> <li>▪ Ubicación adecuada de brazos para la protección y el equilibrio</li> </ul>





## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ Torres Gema, Lara Amador (2011). Entrenamiento y competición en futbolistas adolescentes.
- ✓ Wauceulen F. Antonio, Valenzuela Miguel, Wauceulen M. Antonio, Wauceulen M. José F. (2011). Organización del fútbol formativo en un club de elite.
- ✓ Expósito B. José (2010) Escuelas de fútbol base.
- ✓ Wauceulen F Antonio, Valenzuela L. Miguel, Wauceulen M. Antonio, Wauceulen M. José F. Colaboradores. Expósito Juan, Sáenz Pilar Ortega Enrique, Cambray Salva, Martí Joel. (2011) Fútbol Formativo: Aspectos metodológicos.
- ✓ Arrocha A. Alonso J (2010) La demarcación del joven futbolista.
- ✓ Rueda F. Antonio J (2010) El monitor de fútbol en las nuevas escuelas deportivas.
- ✓ Rubio Juan (2009) Aprendizaje y la mejora técnico-táctico en fútbol de alto rendimiento.
- ✓ Martín Alberto (2009) Planificación de una temporada en fútbol base de elite.
- ✓ Cambray Salva (2007) Planificación real de una temporada en periodo de especialización.



## **k. ANEXOS**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TEMA:**

**“FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”**

Proyecto de Tesis previo a la  
Obtención del Grado de Licenciado en  
Ciencias de la Educación. Mención:  
Cultura Física y Deportes

**AUTOR:**

**José Luis Granda Maldonado**

**ASESOR:**

**Lic. Luis Valverde Jumbo. Mg. Sc.**

**LOJA – ECUADOR**

**2013**

**a. TEMA**

“FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”

## **b. PROBLEMÁTICA**

Al entrenamiento deportivo, lo denominamos sesión de entrenamiento, y los futbolistas en la categoría sub 16, realizan normalmente una sesión diaria de entrenamiento. El contenido de la preparación estará en función de los objetivos que deciden entre el entrenador y el deportista. Del nivel actual de dicho deportista y del periodo en que se trate, estos pueden ser: Inicial, Fundamental, Pre competición, Competición y Descanso. También de la edad y madurez deportiva. Y por último de los medios y tiempo disponible para el entrenamiento.

La programación de dicho entrenamiento es de vital importancia, puesto que si no se dan los estímulos suficientes y adecuados a cada organismo, este no mejorará tanto o lo que es peor, se lesionará. Ya sea por defecto o por exceso de estímulos.

Universalmente se determina que los factores que determinan en rendimiento deportivo. El primero y el más importante es: La Herencia Genética. El resto de los factores que influyen en el rendimiento deportivo son de parecida importancia, todos son importantes sin un orden de prioridad especial, y por supuesto muy lejos de la que tiene La Herencia Genética.

El Mantenimiento Médico – Biológico. Consiste en la realización periódica de analíticas completas, para comprobar que tenemos los valores adecuados en la sangre y en la orina. Tener el peso adecuado, procurar tener el menor sobrepeso posible, y estar dentro de los valores del peso ideal durante toda la temporada.

Alimentarse e Hidratarse adecuadamente, tenéis documentación de estos temas y continuaré informando sobre estos y otros temas en próximas ocasiones. El Entrenamiento propiamente dicho, que debe de ser “individual”, “planificado” y “progresivo”.

El Descanso, respetando los ciclos de trabajo/descanso. Recordar que no por mucho entrenar, el rendimiento mejorará. En el equilibrio está el mejor desarrollo.

La Motivación Personal. Cada atleta tiene unos motivos y factores psicológicos, que le harán rendir de distinta manera en las competiciones.

Las Relaciones Sociales. Son muy importantes las relaciones que cada deportista tiene en sus círculos sociales, como son la “familia”, los “amigos”, los “compañeros de estudios y/o trabajo”, si mantiene unas relaciones armoniosas en esos círculos, tanto mejor para su rendimiento. Vemos en los reportajes televisivos de los maratones, como personas entradas en kilos y en años, por consiguiente con poca preparación, son capaces de terminar dicho maratón, portando en los últimos metros a su hijo que aún no anda.

También influye el lugar y la hora de la Competición, por las condiciones climatológicas, altitud, humedad de la zona, tipo de suelo (barro, hierba, asfalto). Normalmente, si la competición es lejos de tu domicilio, nos desplazaremos uno o dos días antes, para realizar una aclimatación. Si la competición se realizara en otro lugar aún más lejano, con diferencia de horario, sería conveniente una aclimatación más larga, de no menos de cinco días.

En el caso de los deportistas sub 16 de Liga Deportiva Universitaria se presume que los factores que están incidiendo en el rendimiento deportivo se deben a los factores físicos y fisiológicos; los factores psicológicos y sociales o contextuales, y finalmente los factores técnico-tácticos y estratégicos, es el problema a ser investigado.

Liga Deportiva Universitaria de Loja, nace de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en 1979, ha sido el único equipo lojano que ha estado en la Serie A del fútbol, esto implica que, de acuerdo a la normativa del torneo nacional tiene que participar con el equipo de la categoría sub 16 que hasta la

actualidad no ha tenido logros importantes en el rendimiento competitivo es la problemática que se aborda en este planteamiento de análisis e investigación.

Conocedores de la trascendencia social que presenta el fútbol se ha creído necesario contribuir al Ecuador y en particular a la ciudad y provincia de Loja con la presente investigación que plantea un acercamiento directo a la principal necesidad que el equipo de fútbol categoría sub 16 logre protagonismo a nivel nacional, en esta categoría donde se educa de manera global a los futuros representantes que a través de un proceso de selección y captación por directivos y entrenadores de la sub 16 tengan una base para en el futuro integren el equipo de primera. Esta representación engloba aspectos muchos más amplios que una competencia local ya que cuando un deportista es participe en otras categorías superiores tiene que poseer cualidades físicas, psicológicas y técnicas que le permita aportar para que el equipo tenga un mejor rendimiento deportivo.

De tal modo se quiere demostrar en los hechos lo que hasta ahora se tiene como una norma recogida de los libros, ya que se busca comprobar el efecto que provoca la carencia de una formación desde edades tempranas en el fútbol. Es así que la presente investigación busca determinar la problemática de los factores que vienen incidiendo en el bajo rendimiento competitivo del club a investigarse en la categorías sub 16, a través de indicadores como son las capacidades físicas condicionantes y determinantes del rendimiento en el juego.

Sin duda el fútbol es el mayor fenómeno de comunicación de masas del mundo, siendo una de las actividades deportivas con la que los ciudadanos del mundo y de la mayoría de los países de Latinoamérica se sienten más identificados. La explicación es sencilla: las reglas son simples, su práctica es generalizada dado que los requerimientos son de bajo costo y gusta porque exige unas prácticas colectivas necesarias y dependientes que se vincula las individualidades y talentosas con la solidaridad del equipo.

El fútbol muchas de las veces comienza como la diversión, como clase en los centros educativos y porque no decir como una pasión que surge desde los primeros años de vida puesto que las exigencias del fútbol ha ido evolucionado cada vez más en todos los aspectos: físicos, técnicos, tácticos entre otros.

Durante un proceso de detección de talentos la mayoría de los programas, coinciden en que se deberían considerar factores como la herencia, el biotipo, las capacidades físicas. Desde un prisma psicológico, la inteligencia, la creatividad y el control emocional. J. Marcos (1999) enumera otros, la mayor parte de los cuales no son susceptibles de ser insertados en grupos específicos como: la alimentación, el estado de maduración psicofísico, la experiencia, las relaciones sociales y el medio ambiente.

Para, lograr saber de la real potencialidad de productividad del futbolista hay que relacionarla con las exigencias en los partidos oficiales de carácter competitivo, estos serán los indicadores para programar posteriores entrenamientos. A partir de esta referencia los profesionales responsables en desarrollar las aptitudes específicas, según el puesto y la función técnica-táctica y estratégica a desempeñar por cada jugador, proyectando así el rendimiento individual y colectivo de la temporada.

Partiendo desde este punto podemos evidenciar que al equipo lojano sub 16 vive en carne propia esta realidad durante los procesos anteriores, puesto que, en campeonatos internos siempre se ubicaban en los primeros lugares, no pasaba en el torneo nacional de fútbol detectando limitaciones a nivel de las categorías 12- 14, no quiero decir con eso que no se cumplía un proceso de entrenamiento en dichas categorías, si no que ellos no tenían un continuo competir, entonces al llegar a la edad idónea para el torneo sub 16 su rendimiento era inferior a los demás equipos nacionales puesto que la continuidad es de suma importancia para que el grupo se vaya afianzando y sí el entrenador pueda corregir los respectivos errores en los diferentes aspectos inmersos en el juego.



Todo se complica cuando se entrena a un joven con balones inadecuados, en terrenos destruidos, con un trabajo muy liviano y sin la fuerza necesaria, la exigencia que luego tendrá. Es que cuando tiene que dar el salto profesional hay campos de lujo, hoteles cinco estrellas, balones nuevas y mayor ritmo de prácticas, situaciones a en la mayoría de los casos no se terminan adaptando, el que logra es inteligente, pero es un número reducido. Gran parte de los joven se frustra porque se encuentra con un camino que en vez de estar allanado, se llena de obstáculos y presiones. Para que esto no ocurra los dirigentes debería hacer su máximo esfuerzo y dotar a todas las categorías de lo necesario para las prácticas dianas, lo que no podíamos evidenciarlo antes, así mismo los entrenadores deberían dar y poner en práctica todos sus conocimientos para formar a grandes deportistas dentro y fuera del terreno de juego.

A esto le podemos sumar otros factores como la falta de los deportistas a los entrenamientos por motivos de estudio, salud, condiciones climáticas que en el proceso limitan el desenvolvimiento del equipo.

Suele decirse que no hay fórmulas mágicas para el éxito, pero es sabido que la piedra fundamental para impulsar un logro está en el trabajo de base, en la organización y en la búsqueda permanente de un crecimiento para desarrollar nuevas estrategias de entrenamiento. Y hacia allí está apuntado el problema que se quiere investigar.

Es clave que se haga una reestructuración en la forma de trabajar en las divisiones inferiores. Más que nada se debe prestar atención a las necesidades de quien llega al club para empezar una carrera en el fútbol. Lo fundamental es potenciar las aptitudes individuales y no simplificar y poner a todos en una misma bolsa.

En este marco de explicaciones, en calidad de investigador y sobre las experiencias que hemos anotado en la actividad deportiva debemos sumar los años de estudio universitario que sirvió de base para este estudio en el campo

del fútbol, que realizamos trabajos de investigación y su correspondiente socialización. En concreto planteo el tema de investigación en los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva universitaria de Loja en el campeonato nacional de Fútbol, categoría sub 16.

La variabilidad del resultado en diferentes partidos de fútbol surge por una parte de las diferencias sistemáticas, que son persistentes e incluyen características fundamentales y predecibles de los equipos como su planteamiento táctico, la apuesta por el dominio de la posesión del balón, la calidad individual de los jugadores o el tipo de defensa seleccionado. Por otra parte, surge de las diferencias no sistemáticas, que son transitorias, no podemos predecir su impacto, como los cambios producidos por alteraciones meteorológicas o los errores arbitrales.

Diferentes autores plantean el estudio diversos factores de rendimiento para dirigir el proceso de entrenamiento o para la selección de talentos. Para hacer más sencilla su comprensión hemos agrupado en tres grandes grupos todos los factores que han sido estudiados por diferentes autores analizan en esta investigación. En primer lugar se analizan los factores físicos o fisiológicos, relacionados con la actividad física desarrollada en competición (distancias, velocidades, frecuencia cardiaca). En otro bloque se presentan los factores psicológicos y contextuales, orientados sobre el ambiente y el contexto que vive el jugador de fútbol categoría sub 16, influido por los estados emocionales y la personalidad. El tercer bloque hace referencia a los aspectos específicos del fútbol, los factores técnico-tácticos y estratégicos.

Los factores físicos y fisiológicos del fútbol ha sido analizado principalmente desde el área con mayor tradición investigadora como la medicina, la fisiología o la psicología, lo que provoca que el estudio de factores de rendimiento en fútbol haya estado enfocado principalmente desde estas áreas y no desde el análisis del juego.

Los factores psicológicos y sociales o contextuales, existen en psicología un

gran número de estudios donde se recogen distintas variables psicológicas que han resultado ser relevantes para la obtención del alto rendimiento deportivo

Finalmente los factores técnico-tácticos y estratégicos, están dados en los iniciales modelos del análisis del rendimiento que se extendieron en los deportes de equipo fueron extraídos de los deportes individuales. En estas especialidades los factores técnicos y biomecánicos son determinantes.

**La delimitación del problema** está dado en las limitaciones técnicas, en lo físico en lo estratégico en la falta del profesional de la psicología son algunos factores que empíricamente están determinando el bajo rendimiento deportivo del equipo; por lo tanto, es necesario contribuir al mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.

La formulación del problema que se quiere investigar, se determina se concreta en la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el Campeonato Nacional de Fútbol, categoría sub 16 en los períodos 2012 – 2013?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

El entrenamiento deportivo, lo denominamos “sesión de entrenamiento”, y los futbolistas profesionales, realizan normalmente dos y hasta tres “sesiones diarias de entrenamiento”. El contenido de la sesión estará en función de los objetivos que deciden entre el entrenador y el deportista.

Del nivel actual de dicho deportista y del periodo en que se trate, estos pueden ser: Inicial, Fundamental I, Fundamental II, Pre competición, Competición y Descanso. También de la edad, sexo y madurez deportiva. Y por último de los medios y tiempo disponible para el entrenamiento. Como bien se puede observar, la planificación y la programación de dicho entrenamiento es de vital importancia, puesto que si no se dan los estímulos suficientes y adecuados a cada organismo, este no mejorará tanto o lo que es peor, se lesionará. Ya sea por defecto o por exceso de estímulo son los factores más determinantes en el rendimiento competitivo, por lo tanto se justifica su análisis e investigación

La Periodización Táctica es un modelo alternativo que rompe todos los esquemas existentes sin ser nuevo en el mundo si lo será en nuestro país pero en la actualidad un modelo exitoso ya que Mourinho el mejor entrenador del mundo lo aplica en sus equipos.

Los altos niveles de competencia, la importancia, la masificación y el gran interés que genera el deporte actual en todo el mundo y en especial el fútbol obliga que los clubes y en especial los preparadores físicos y entrenadores busquen las mejores opciones para unificar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y afectiva de los deportistas en el nivel que el club se encuentre y así lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible pues la competencia no da mucho tiempo para la recuperación ni tampoco se puede trabajar por separado los diferentes aspectos del entrenamiento deportivo.

Actualmente la periodización táctica es una opción valedera en el

entrenamiento deportivo, este método ha tenido los mejores resultados en especial en Europa y que en nuestro país se lo está comenzando a introducir por eso es importante que estudios como el actual colaboren con su difusión.

Para la investigación se ha logrado tener el apoyo de los directivos, técnicos y deportistas del Club Liga Deportiva Universitaria de Loja, sub 16, que pensando en el torneo nacional aplica su pretemporada y luego a lo largo del torneo pues no se tenía presupuesto económico para mantener una pretemporada larga como se lo hace comúnmente de uno a dos meses pero existen otros factores que es importante analizarlo.

En el fútbol en cualquier país solo necesita la decisión de querer cambiar y un conocimiento de los beneficios que podemos lograr al aplicarlo. El Fútbol ha dejado de ser un deporte al que se lo debe ver solamente como el hecho de correr y patear una pelota hacia una portería a nivel competitivo existen muchos aspectos que se deben tomar muy en cuenta como el científico, y uno de ellos son los factores de incidencia, por lo tanto se justifica su ejecución.

Se justifica también, porque en la elaboración de los proyectos de tesis de graduación constituye, un elemento de Importancia la misma que orienta la consecución de una investigación previamente planificada. Dentro de la justificación, hay razones o aspectos que realmente justifican el cómo de poder ejecutar en mi caso un proyecto con relevancia para el mejoramiento del desarrollo deportivo. He aquí una importante premisa de trabajo científico.

Entre los elementos que respaldan nuestra justificación podemos indicar, que en el proceso de la actividad deportiva se hace cada vez más urgente investigar tanto los factores físicos, técnicos, tácticos, estratégico y psicológicos que directamente tienen impacto decisivo en el proceso de formación de los deportistas, y también cómo estos factores tienen una clara repercusión en los procesos de rendimiento deportivo en las diversas disciplinas.

Si bien es cierto los entrenadores que están a cargo de esta dura tarea es la de

enseñar, formar y educar a quienes están bajo su responsabilidad, muchas de las veces se ven condicionados por factores ajenos a ellos como: una inadecuada infraestructura (canchas), improvisación de los entrenamientos debido a los cambios climáticos, suspensión de partidos y porque no decir la falta de apoyo de los directivos del equipo.

De este modo como alguien inmerso en el campo deportivo no se lo trata de buscar culpables y justificar los malos resultados, por el contrario mi anhelo es ayudar al equipo para que vuelva por el sendero de la victoria, descubriendo realmente en cuales de los aspectos mencionados ya con anterioridad están fracasando, para así contribuir en la formación de profesionales dentro y fuera del terreno de juego.

Consecuentemente, a la afirmación del párrafo anterior y como un importante elemento de la justificación existe un amplio respaldo bibliográfico o literatura existente que permitirá consultar y respaldar el contenido de nuestro proyecto y tesis como por ejemplo libros de fútbol técnica-tácticas psicología deportiva, cultura física, boletines, internet, entre otros recursos de literatura científica.

El tiempo previsto para la realización de nuestra investigación comprenderá el año de 2013, tanto para la elaboración del proyecto y luego el desarrollo de nuestra tesis. De esta, manera., tenemos el convencimiento de que en la fase de elemento de la justificación hemos vinculado la importancia que tiene la teoría científica estudiada en los módulos con la práctica inherente en los procesos del desarrollo de la investigación científica aplicada. Es que los elementos hasta aquí expuestos justifican que el tema, se lo puede ejecutar y dar un aporte al avance en los procesos de formación de nuestros deportistas.

La orientación y asesoramiento de los señores docentes del área contribuyan y ratifiquen mi propuesta estudiantil, cuyo objetivo esencial es graduarme como profesional de la Cultura Física y llegar a contribuir desde la práctica profesional en nuevos niveles aceptables de la práctica del fútbol vinculados siempre en la consecución de óptimos niveles de rendimiento deportivo

## **d. OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Determinar cuáles son los factores que inciden en el bajo nivel competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 en el Campeonato Nacional de Fútbol y sobre esta realidad buscar soluciones que pueda elevar el rendimiento deportivo a nivel individual y colectivo del equipo

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Detectar si los aspectos técnicos, tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos son los que determinan el bajo rendimiento deportivo del equipo.
- Contribuir al mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.

## **ESQUEMA DE MARCO TEÓRICO**

### **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

- Definición
- Generalidades
- Entrenamiento a Largo Plazo
- Problemáticas del entrenamiento Deportivo
- Desarrollo Motor
- Etapas de Formación Básica en el Fútbol
- Nivel Físico
- Capacidades Físicas
  - ✓ Fuerza
  - ✓ Velocidad
  - ✓ Resistencia
  - ✓ Coordinación
  - ✓ Flexibilidad
- Nivel Técnico
  - ✓ Golpe
  - ✓ Control del balón
  - ✓ Habilidad
  - ✓ Conducción
  - ✓ Gambeta
  - ✓ Dribling
  - ✓ Cobertura
  - ✓ Cabeceo
  - ✓ Saque de banda
  - ✓ Técnica de Arquero

### **RENDIMIENTO COMPETITIVO**

- Definición
- Factores que inciden en el Rendimiento
  - ✓ Físicos y Fisiológicos



- ✓ Psicológicos y Sociales
- ✓ Técnicos, Tácticos y Estratégicos.
- La Competencia Deportiva
- Campeonato Nacional de Fútbol
- Generalidades
- Categoría sub 16
- Club Liga Deportiva Universitaria de Loja

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### **DEFINICIÓN**

"El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volumen, intensidades, pausas, etc... Esto parecía que cerraba el círculo, casi matemático, del rendimiento deportivo.

En realidad el hombre y su relación con la humanidad van mucho más allá de su mundo físico. Hoy los caminos del entrenamiento deportivo deben resurgir hacia sus cauces más profundos, sus bases pedagógicas y el respeto, junto a todas las leyes biológicas, de la condición integral del hombre.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento o el deporte, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez.

De que nos sirve entrenar más, si no entrenamos mejor, de que nos sirve saber cómo entrenan los deportistas de elite, si en realidad en nuestro medio no se reúnen las condiciones para serlo.

Allí aparece una propuesta que valora por encima de todas las capacidades motoras, a esa condición neuro-sensitivo-emotivo-motriz. Esto es el entrenamiento por la calidad.

El entrenamiento eficiente busca los esfuerzos justos, individualmente establecidos y medidos, en un contexto global y en donde el gesto deportivo, la destreza y la coordinación son permanentemente protegidas, no hay agresión, hay trabajo, hay esfuerzo pero de acuerdo a las reales capacidades de adaptación y superación humanas.

El Entrenamiento deportivo educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo práctica y por lo tanto, quien enseña deberá poseer un modelo de hombre y de sociedad a los cuales aspire y vaya construyendo; modelo o proyecto que deberá sustentarse ideológica y pedagógicamente” (Prof. Monar E. 2009, pág. 22)

## **GENERALIDADES**

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

A continuación vamos a explicar algunas generalidades de entrenamiento deportivo:

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

## **ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO**

El Entrenamiento Deportivo Perspectivo o a Largo Plazo, conlleva la concepción de una planificación para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su nivel de preparación; en la misma se determina por años, las tareas y los medios de preparación. El principal objetivo de este proceso va orientado hacia el logro de altos ritmos de crecimiento de la Maestría Deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

La edad para el comienzo de la especialización deportiva, el tiempo necesario para la obtención de altos resultados competitivos y la mantención de éstos, se convierten en las bases fundamentales para una planificación acertada de este

proceso Los últimos criterios citados se encuentran en correspondencia con los emitidos por otros autores al referirse a este propio tema.

Un programa de entrenamiento bien organizado y planificado durante un período de tiempo prolongado aumenta la eficiencia de la preparación para las competiciones futuras más importantes.

- Introduce una utilización racional de medios y métodos de entrenamiento.
- Facilita una valoración específica y concreta del progreso del deportista.

La planificación deportiva es un proceso de mejora sistemática del rendimiento deportivo que se rige por los principios pedagógicos básicos. El rendimiento de cualquier deportista depende principalmente de sus propias cualidades y capacidades. Y estas dependen, a su vez, del estudio fisiológico, motor, técnico y físico del deportista, así como de sus conocimientos teóricos y experiencias prácticas.

El proceso de entrenamiento se debe orientar hacia el desarrollo de las capacidades y cualidades que cada deportista emplea para obtener su particular logro deportivo y, por otro lado, el conocimiento de la duración imprescindible para llevar a cabo una preparación deportiva sistemática que permita llegar a las metas finales del deportista.

Se ha podido ver con mayor claridad en estos últimos años que los máximos rendimientos sólo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia. La preparación consecuente, sistemática y a largo plazo del deportista para alcanzar sus máximos rendimientos deportivos ha adquirido por ello una importancia considerable. El logro del Alto Rendimiento puede verse facilitado por el siguiente sistema secuencial de entrenamiento (Bompa, 1983)

## **PROBLEMÁTICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

El entrenador tiene como misión principal ayudar al jugador a desarrollar su talento deportivo, lo que incluye no sólo los factores de tipo físico-motor, sino

los psicológicos, que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Tanto el talento físico, como su actitud determinan la actuación del jugador dentro del entrenamiento para la competición, siendo labor del entrenador atender a ambos aspectos y resolver aquellos problemas relacionados con su práctica.

El entrenador debe saber en todo momento sobre qué y cómo motivar a los jugadores, porque cada uno posee un potencial diferente que le va a permitir rendir en su actuación deportiva. Siendo la preparación del técnico, uno de los factores determinantes para diseñar programas de intervención que sirvan para mejorar la actuación del deportista. Debemos conocer más ampliamente a la persona a la que entrenamos, debemos saber cómo transmitir nuestras experiencias y conocimientos y cómo mejor aprovechar para obtener un mejor rendimiento al talento de cada jugador.

Uno de los aspectos importantes en la formación del entrenador es llegar a conocer mejor a los jugadores de la plantilla, cómo saber ajustarse a los diferentes tipos de personalidad que existen en el equipo de fútbol. Debemos tener presente que una de las claves del buen entrenamiento es la capacidad del entrenador para manejar el comportamiento interpersonal, que complemente una buena preparación física, técnica o táctica. Si dejamos sin atender los ámbitos humanísticos del grupo, los problemas del grupo pueden llegar a generar carencias en el rendimiento general.

Hemos de tener presente que no existen reglas fijas en cuanto a los modelos de intervención con los jugadores, y mientras que para un entrenador un jugador puede resultar conflictivo, para otro éste mismo se puede ajustar perfectamente a su esquema de equipo. Debemos establecer para ello, controles para impedir que los rasgos individuales de los jugadores se conviertan en una fuerza negativa dentro del funcionamiento regular del equipo.

Entre los problemas que habitualmente surgen en la práctica deportiva y que deben resolverse gracias al entrenamiento se encuentran los siguientes:

a) La complejidad de la propia actividad deportiva: Existen una serie de características de la propia práctica del fútbol, que inciden claramente en su complejidad:

- El número elevado de jugadores que intervienen en cada equipo, con las características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de cada uno de ellos.

- La duración y las diferentes formas que se contemplan en la competición a la vez, al estar dependiendo de diferentes sistemas organizativos (liga de competición regular, eliminatorias, fases de promoción, etc...) que dificultan la sistematización de periodos concretos de descanso y actividad.

- La dependencia de los sistemas de preparación y resultados de los equipos contrarios, que influirán en nuestra propia preparación. No todos los equipos siguen los mismos ciclos de entrenamiento, ni se encuentran en el mismo nivel de rendimiento a la vez. Los propios resultados hacen que el nivel de preparación de un equipo parezca superior o inferior al real, ya que hay factores que influyen positivamente o negativamente en su rendimiento

- Aquellos factores ajenos a la propia competición como son los generados por los problemas externos a la plantilla ante situaciones como: la demanda de mejores resultados por parte de los socios, con su reflejo en los medios de comunicación; el cambio de entrenador; problemas económicos en el club, incumplimiento de los contratos de los jugadores, etc. La diversidad de situaciones por las que pasa un equipo exige una Planificación Flexible

## **DESARROLLO MOTOR**

Es necesario ubicar el subsistema Desarrollo Motor Humano dentro del sistema del Desarrollo Humano. El estudio del ser humano se ha realizado desde diferentes perspectivas, así encontramos importantes estudios sobre la capacidad cognoscitiva, conductas sociales, afectos y emociones, y por otra parte, pautas de evolución de su crecimiento biológico y de la evolución de sus conductas motrices.

El concepto de desarrollo motor, definido por Keogh (1977), estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento a la vejez, los factores que intervienen en estos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta". El desarrollo motor del ser humano se define como el proceso de perfeccionamiento de sus habilidades motoras y de sus capacidades físicas, el mismo que se alcanza al pasar por diferentes fases desde su nacimiento hasta su edad adulta. En los diferentes modelos explicativos se señala la existencia de una serie de fases y estadios en el estudio del desarrollo motor, el concepto de estadio es definido por Roberson (1979) como: "transformaciones en la organización espacio-temporal, de carácter regular, que ocurre en las habilidades motrices cuando se analiza cronológicamente". Los estudios de Gessell y colaboradores señalan que los cambios que se observan en el desarrollo son debido a la predisposición inherente del organismo para su evolución, unidos al desarrollo espontáneo de los sistemas neuronal, muscular y hormonal del organismo infantil que determina las conductas motrices y psicológicas.

De sus estudios, se desprenden algunos principios que permiten comprender el desarrollo motor humano:

- **Principio de la direccionalidad**, la maduración dirige el proceso de desarrollo en contraposición a las fuerzas ambientales. De esta forma el desarrollo motor humano sigue una dirección céfalo caudal y próximo-distal.
- **Principio de la asimetría funcional**, el organismo tiende a desarrollarse asimétricamente El ser humano demuestra una preferencia lateral que se manifiesta por una asimetría neurológica, en la que según Gessell existe una mitad del cerebro dominante respecto a la otra mitad.
- **Principio de fluctuación autorreguladora**, el desarrollo no se manifiesta el mismo ritmo en todos los frentes, dos capacidades no se desarrollan simultáneamente. Esta situación, la encontramos en el desarrollo del



lenguaje y el desarrollo motor: normalmente el niño no comienza a hablar hasta que no ha conseguido caminar.

## **ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL FÚTBOL**

- **Etapa de preparación inicial.** En esta etapa, la preparación del deportista se caracteriza por el uso de numerosos y variados medios y métodos de entrenamiento, los cuales incluyen tanto una preparación multilateral como polideportiva, de marcado acento lúdico.

Durante esta fase se debe entrenar entre 2-3 veces por semana durante 30'-60'. El volumen anual de trabajo varía para cada deporte, pero de forma general podemos hablar de entre 100-150 horas durante el primer año de entrenamiento, para llegar a los 200-250 al cabo de 2 a 3 años.

- **Etapa de la preparación preliminar de base.** En esta fase sigue predominando el entrenamiento multilateral, con un volumen modesto de ejercicio especial. Sólo en el caso de los deportes de alto nivel coordinativo el volumen de trabajo especial puede ser de cierta importancia respecto al volumen total.
- **Etapa de preparación especial de base.** Se sigue manteniendo ciertos niveles de preparación general aunque empieza a predominar el trabajo específico. En esta fase se perfeccionan los niveles técnicos básicos de la modalidad deportiva hacia la que el deportista debe encaminar su vida deportiva. Se emplean ampliamente los medios que permiten aumentar el potencial funcional del organismo. Para ello se deben utilizar elevados volúmenes de trabajo. Atletas de 13-16 años toleran fácilmente grandes cantidades de trabajo de carácter aeróbico.
- **Etapa de realización de los máximos resultados.** Se basa fundamentalmente en el desarrollo de cargas de orientación especial. Se incrementa la intensidad del trabajo hasta sus valores máximos. Se supone

que durante este período se logran los mejores resultados de su vida deportiva.

- **Etapa de conservación de los máximos resultados.** Se busca amortiguar al máximo la lógica disminución del rendimiento que acompaña a la edad. Esto se logra incluso con la disminución de las cargas de trabajo respecto a la etapa anterior.

## **NIVEL FÍSICO**

El nivel físico representa la capacidad del individuo de alcanzar rendimientos en una determinada capacidad física, el mismo que tiene que ser comparado de acuerdo a un patrón para ser cuantificado. En este sentido para hablar de nivel físico debe estar sujeto a medición por lo tanto en este capítulo estarán incluidas algunas formas de evaluación para determinar el nivel de las capacidades físicas en los deportistas, así como se hablará fundamentalmente de las capacidades físicas.

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

- **Fuerza**

“Fuerza muscular es la tensión que realiza un músculo contra una resistencia. Bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular” Capacidad para superar resistencia exterior y resistirlos a través de esfuerzos musculares (PLATONOV, Wladimir, pág. 462)

“La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas<sup>18</sup> Cualidad Física que se manifiesta en la capacidad del músculo para generar tensión mediante una contracción muscular, independientemente de:

- La posición que tenga el cuerpo.

- El gesto en el que se aplica la fuerza.
- El tipo de contracción con que trabaja el músculo

La velocidad con la que se aplica

Los principales factores que determinan el nivel de las cualidades de fuerza del deportista pueden reducirse a tres grupos fundamentales:

### 1. MORFOLÓGICOS:

- sección transversal de los músculos y fibras
- correlación entre las fibras de distinto tipo
- capacidad de extensión de los músculos y tendones
- transformaciones del tejido óseo.

### 2. ENERGÉTICOS:

- reservas de moléculas fosfagénicas (adenosintrifosfato y fosfocreatina) y de glucógeno muscular y hepático
- eficacia de la circulación sanguínea periférica

### 3. NEURORREGULADORES:

- frecuencia de los impulsos
- coordinación intra e intermuscular”( OCÉANO, Manual de Educación Física y Deportes, p462.

#### ▪ **Velocidad**

Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo. Según Grosser y Brüggeman (19991), es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o realizar movimientos con máxima velocidad. Matveev (1976) define rapidez: “Es el conjunto de propiedades

funcionales del hombre que determinan directa y preferentemente las características de la velocidad de los movimientos, así también como el tiempo de reacción motora”(Manual de Educación Física y Deportes, p.462)

Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza, coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima

Entre los factores que determinan el nivel de las capacidades de velocidad podemos mencionar:

1. La operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor.
2. La capacidad de movilizar rápidamente el conjunto de acciones motoras.
3. El nivel de coordinación neuromuscular.
4. La correlación de los distintos tipos de fibras musculares.
5. La capacidad de relajación de los músculos.
6. El nivel de Flexibilidad.
7. El nivel de las capacidades coordinativas.
8. La posibilidad de movilizar rápidamente los mecanismos bioquímicos y de realizar la nueva síntesis de los procesos alactácidos anaeróbicos.
9. El nivel de Fuerza-Velocidad.
10. El dominio de la Técnica.
11. La intensidad de los esfuerzos volitivos.

▪ **Resistencia**

“Se entiende como resistencia a la fatiga la capacidad de realizar un ejercicio,

de manera eficaz, superando la fatiga que se produce.<sup>25</sup> Según Fritz Zintl (1991), es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos. En opinión de Langlade, es la capacidad para mantener un esfuerzo prolongado, sin disminución apreciable de la performance”( PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p.271)

El nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecúa a las exigencias de cada modalidad concreta, la eficacia de la técnica y la táctica, los recursos psíquicos del deportista, los cuales, además de garantizar un alto nivel de actividad muscular durante los entrenamientos y las competiciones, retardan contrarrestan el proceso de desarrollo de la fatiga.

**TIPOS DE RESISTENCIA** Se puede clasificar a la resistencia por el carácter del ejercicio a realizar, así como por los sistemas energéticos en los que se realice el trabajo

**RESISTENCIA GENERAL A LA FATIGA** – “La resistencia general a la fatiga debe determinarse como capacidad de ejecutar, manera prolongada y eficaz, un trabajo de carácter no específico, que tiene un efecto positivo en proceso de consolidación de los componentes específicos de la maestría deportiva gracias a elevación del grado de adaptación a las cargas los fenómenos de transferencia del nivel de entrenamiento, pasando de los tipos de actividad específicos a los específicos”( PLATONOV, Wladimir, La Preparación Física, p.273)

**RESISTENCIA ESPECIAL A LA FATIGA** La resistencia especial a la fatiga es la capacidad de ejecutar eficazmente el trabajo y superar la fatiga en las condiciones determinadas por las exigencias de la actividad competitiva en cada modalidad concreta.

La resistencia especial a la fatiga es una cualidad muy complicada, que tiene

muchos componentes. En cada caso concreto su estructura determina por la especificidad de la modalidad deportiva y su forma concreta. Según las peculiaridades de la modalidad deportiva la resistencia especial a la fatiga puede ser considerada, por preferencia, como local o global, aeróbica o anaeróbica, estática o dinámica, sensorial o emocional, etc.

**RESISTENCIA ANAERÓBICA ALACTÁCIDA** Es la capacidad del ser humano de resistir a uno o varios esfuerzos musculares maximales que van de 0 a 30 seg. Es la llamada resistencia de la fuerza, resistimos al hacer fuerza. Depende de las reservas de fosfágeno (CrP y ATP). Por lo tanto, a mayor fosfágeno mayor resistencia.

**RESISTENCIA ANAERÓBICA LACTÁCIDA** Es la capacidad del individuo de resistir uno o varios esfuerzos submaximales que tengan por duración de 30 a 120 segundos. Es la llamada resistencia de la velocidad. Consiste en resistir la aplicación de carga de fuerza y frecuencia óptima de movimientos. Esta resistencia depende de:

- Resistir altos valores de lactato en la sangre
- Eliminar ácido láctico durante la actividad competitiva.

Se logra con cargas que provoquen mucho ácido láctico y como consecuencia, aumento de las reservas alcalinas. Las cargas de entrenamiento no deben ser inferiores a 180-190 p/m.

**RESISTENCIA AEROBIA** Es la capacidad del ser humano para realizar esfuerzos de mediana y baja intensidad durante un período prolongado de tiempo que va de 3 y se prolongan por encima de los 30 minutos. Es necesaria para:

- La recuperación óptima del deportista para los trabajos de alta intensidad.
- Colaborar con los esfuerzos anaeróbicos

□ Eventos de larga duración

▪ **Coordinación**

“El término aptitudes de coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de unas a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables” (RANSOLA, Alfredo, Entrenamiento Deportivo, p.29)

**CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS** Las capacidades coordinativas se clasifican básicamente en siete principales, las cuales al funcionar interrelacionadas o consecutivamente pueden producir una clasificación extremadamente amplia, de este modo se ha tomado a las capacidades coordinativas generales, y son:

**REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO.-** Es la capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados a los objetivos parciales que en su conjunto componen la acción táctica del juego.

**ORIENTACIÓN:** .- Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,...) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,...). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo.

**DIFERENCIACIÓN:** Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la

percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento).

#### ▪ **Flexibilidad**

La flexibilidad comprende propiedades morfofuncionales<sup>28</sup> del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista.

“La flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. El término “flexibilidad” es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo. Cuando se habla de una articulación en concreto, es preferible hablar de su movilidad (movilidad de la articulación femorotibial, de la articulación escapulohumeral)”( Océano, Manual de Educación Física y Deportes, p. 500)

El grado de desarrollo de la flexibilidad es uno de los factores más importantes que determinan el nivel del deportista en distintas modalidades. La carencia de flexibilidad puede complicar la asimilación de hábitos motores. Algunos de ellos (componentes de la técnica eficaz de ejecución de los ejercicios de competición) no pueden ser asimilados en modo alguno. Una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; provoca disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.( Océano, Manual de Educación Física y Deportes, p. 500)

**CLASIFICACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD** Se distingue dos clases la flexibilidad activa y la flexibilidad pasiva:

**FLEXIBILIDAD ACTIVA:** Es la capacidad de ejecutar movimientos con gran



amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente<sup>30</sup>. La flexibilidad activa se realiza durante la ejecución de distintos ejercicios físicos, por lo que su importancia es mayor que la flexibilidad pasiva que refleja la magnitud de la reserva para desarrollar la flexibilidad activa.

**FLEXIBILIDAD PASIVA:** “Es la capacidad de lograr la mayor movilidad posible en las articulaciones mediante la acción de las fuerzas externas. Los índices de flexibilidad pasiva siempre son más altos que los de flexibilidad activa. La flexibilidad de ambos tipos es específica para cada articulación. Esto significa que un elevado nivel de movilidad en los hombros no implica el mismo nivel de movilidad en las articulaciones coxofemorales y tibioperoneotarsianas. Por ello, surge la necesidad de desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de la preparación física general y de aumentar la movilidad en las articulaciones más importantes para cada modalidad deportiva en el proceso de la preparación física especial”( <http://www.entrenadores.info/> Apuntes de Técnica)

## **NIVEL TÉCNICO**

El nivel técnico en el fútbol es el grado de desarrollo de las capacidades del individuo para ejecutar los movimientos necesarios para resolver con eficacia las situaciones de juego y que se ejecutan con o sin la presencia del balón.

“Técnica son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento”( GERONAZO, Argentino, Técnica y Táctica del Fútbol, pp. 21)

- **Golpe**

Es la acción del futbolista por la cual este impacta la pelota con alguna zona del pie para hacer que esta se desplace de un lugar a otro y se utiliza en diferentes

acciones de juego como el pase sea este de distancia corta o larga, el remate al arco o fintas.

**CLASIFICACIÓN DEL GOLPEO.-** Se ha de clasificar al golpeo del balón de acuerdo a la trayectoria que este toma luego de ser impactado y a la zona del pie con que se lo impacta, de esta manera tenemos:

**REMATE RASANTE CON EMPEINE.-**“Este remate es aquel en el que se impacta el balón con la zona que empieza desde la articulación metatarso-falángica hasta el tobillo y tiene una trayectoria rectilínea sin levantarse del nivel del césped en condiciones normales.

**TIRO ALTO CON EMPEINE.-** Es el tiro que se ejecuta con empeine pero que su trayectoria es parabólica en el eje vertical, separándose del nivel del césped.

**TIRO DE VOLEO.-** El voleo es un remate ejecutado con el empeine, el borde externo o la cara interna del pie, mientras la pelota está en el aire.

**TIRO DE SOBREPIQUE.-** El tiro de sobre pique es aquel en el cual se impacta la pelota justo en el momento en el que la pelota toma contacto con el suelo luego de haber tenido una trayectoria aérea.

**TIRO CON CHANFLE O CON EFECTO.-** El chanfle es el tiro en el cual el balón gira en su propio eje y toma una trayectoria curva en el eje horizontal y se ejecuta con las caras internas y externas del pie. Este tiro puede ser alto cuando se eleva del nivel del piso y rasante cuando tiene trayectoria curva sin despegarse del piso.

**TIRO RASANTE CON LA PARTE INTERNA DEL PIE.-** Es el tiro cuya trayectoria es a ras de piso y se impacta a la pelota con la zona del pie comprendida entre el dedo mayor del pie y el talón. Su trayectoria es rectilínea y se utiliza para entregar la pelota con precisión.

**TOQUE EN PICADO.-** Este tiro consiste en ahuecar la punta del pie por debajo de la pelota para golpearla en el punto en el que está apoyada en el suelo. El balón se eleva verticalmente y luego cae a pique”( GERONAZO, Argentino, Técnica y Táctica del Fútbol, pp. 31)

**TIRO DE PUNTA.-** Es el tiro ejecutado con la zona delantera del pie (puntera) y su trayectoria puede ser rasante, alta o con efecto.

**ENVÍO CON EL TACO.-** El golpeo con el taco es aquel en que la pelota es impactada con la zona del talón y la trayectoria depende de la altura a la que se le pegue pues hay remates de taco rasantes, aéreos, y de escorpión.

**TIRO CON PLANTA.-** Es aquel tiro en el cual se hace rodar la pelota con la planta del pie empujándola por la zona superior de la misma. Este remate es únicamente rasante.

- **Control del balón**

Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Existen distintas categorías de control del balón de acuerdo a la finalidad táctica que tengan, si el balón puede ser detenido totalmente, parcialmente o simplemente cambiado de dirección, y son:

### **CONTROLES CLÁSICOS**

**PARADA,-** Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

**SEMI-PARADA.-** Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.

**AMORTIGUAMIENTO.**-Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

**CONTROLES ORIENTADOS.**- Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar. El control orientado es aquel en el que además de dominar la pelota, se pretende que quede en una determinada posición para poder jugarla a conveniencia.

- **Habilidad**

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos y de ejecutar movimientos acrobáticos sin que este se escape de nuestro dominio o caiga al piso. Se clasifica en:

**ESTÁTICA.**- La habilidad estática se presenta cuando un jugador realiza dominio del balón sin existencia de desplazamiento.

**DINÁMICA.**- Se presenta cuando un jugador se desplaza de un lugar a otro golpeando sucesivamente al balón el aire sin dejarlo tocar el piso.

- **Conducción**

Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario. La conducción puede ser **Individual**, cuando se realiza en beneficio propio (iniciar y finalizar la acción) y **de conjunto**, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada. De acuerdo a la zona del pie con que se la ejecuta la conducción puede ser:

**CONDUCCIÓN CON EL INTERIOR DEL PIE.-** Es la que se ejecuta con el borde interior del pie. Este tipo de conducción se caracteriza por ser lenta y muy segura.

**CONDUCCIÓN CON EL EMPEINE.-** Es la que se ejecuta con el empeine. Se caracteriza por ser rápida y segura.

**CONDUCCIÓN CON EL EXTERIOR DEL PIE.-** Es la que se ejecuta con el borde externo del pie. Es de mayor rapidez pero menor seguridad.

**CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE.-** Es la que se realiza haciendo rodar el balón mientras se lo pisa. Puede ser de baja o alta velocidad dependiendo de la habilidad del jugador y es muy segura porque nunca se pierde el contacto con la bola y se puede mantener la mirada arriba así como cambiar de dirección fácilmente.

- **Gambeta**

“Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

Acción de desborde de un contrario, estando el jugador que lo realiza en posesión del balón”( OCÉANO, Manual de educación Física y Deportes, p.366)

“La gambeta o dribling, es un recurso individual del jugador que tiene por objeto desbordar a la marca que intenta cortarle el camino y utiliza como medios engañar con el cuerpo, con las piernas o con la pelota sobre la dirección a seguir o sobre la próxima maniobra a realizar.<sup>35</sup> Los regates se pueden clasificar en” (OCÉANO, Manual de educación Física y Deportes, p.366)

**SIMPLE.-** Es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa.

**COMPUESTO.-** Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario.

- **Finta**

Llamamos finta al intento de engaño que hace un jugador para desequilibrar a un contrario y lograr su objetivo de superarlo, pasar el balón o hacer que el balón siga su camino. Hay varios tipos de finta:

**FINTA DE MIRADA.-** Consiste en engañar al contrario dirigiendo la vista hacia un lugar determinado, cuando el balón va hacia otro lugar

**QUIEBRE DE CINTURA.-** Consiste en engañar al contrario dirigiendo la cintura hacia un lado y quebrarla para cambiar bruscamente de dirección.

**AMAGUE DE PIERNAS.-** Es el engaño que se hace al rival dándole a entender que vamos a dirigir la pelota hacia un lado que no es el que se tiene pensado. Depende de la agilidad, el dominio del equilibrio kinestésico y la práctica constante, amén de la forma de entrar del adversario y la medida visual del espacio – tiempo, amén de la coordinación precepto motriz y córtico podal.

Existen un sin número de regates y el número seguirá aumentando pues depende de la imaginación de los jugadores y las combinaciones que se puedan hacer de los tradicionales dependiendo de la situación de juego, aquí se mencionarán algunos sin detención en descripciones:

La “ELE” (L), jalón lateral + 3 dedos, empujón con la planta, avance – retroceso – avance, lateral – juanete, paso pierna, toco y siga, finta lateral y puente de juanete sin pisar el balón, el sombrerito, stop y siga, finta de taquito y siga, la moto, dribling de gancho hacia adentro en carrera, el jalón de balón, el quiebre de cintura y la carrera vertiginosa de medio metro, frenazo y servicio, borde de empeine exterior, la bicicleta, el elástico, la flip flap, etc.

## ▪ Cobertura

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.

Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.
- De espaldas.

**COBERTURA DINÁMICA.-** La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.

Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

**COBERTURA ESTÁTICA.-** La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente. Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

**EL CORTE DE JUEGO.-** Es la detención de una jugada que está siendo realizada por el equipo contrario mediante diversas acciones que pueden ser: la carga, la interceptación y la disputa del balón.

**LA CARGA.-** Cargar significa, dentro del fútbol, el procedimiento atlético de apartar a un adversario al cual se pretende arrebatar la pelota que posee, o

bien el sistema utilizado por un atacante para quitar del camino a un jugador enemigo que tapa el paso con el fin de conseguir que la pelota salga fuera o la juegue un compañero de quien obstruye<sup>36</sup> Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

#### ▪ **Cabeceo**

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

#### **SUPERFICIES DE CONTACTO:**

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

#### **DIFERENTES FORMAS DE EFECTUAR EL GOLPEO EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL JUGADOR**

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, **defensiva u ofensiva**.

- Defensivas:** Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.



- **Ofensivas:** Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

## **FINALIDAD:**

- **Desvíos:** Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
- **Prolongaciones:** Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
- **Despejes:** Es la acción de alejar el balón de nuestra portería
- **Remates:** Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria

### ▪ **Saque de banda**

Es la acción de poner, en forma reglamentaria, el balón en juego, con las manos, desde una de las líneas laterales de la cancha.<sup>38</sup> El jugador que realiza el lanzamiento debe sujetar la pelota con las dos manos, impulsándola con ambos brazos. Aun cuando el balón se lo tomara con las dos manos, si se lo arroja con el impulso de un solo brazo, el lanzamiento es incorrecto. El balón debe ser lanzado al campo de juego por encima de la cabeza, llevándolo previamente bien atrás.

### ▪ **Técnica de Arquero**

Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico de arquero requiere.

“**PARADAS BLOCAJES** Bloquear un balón es sujetar el balón con las manos. El balón puede venir: - Frontal: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto). - Lateral: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).

**DESVIACIONES.-** Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y con los pies, y en casos extremos con cualquier parte del cuerpo. Lo mismo que en las **paradas blocajes** pueden realizarse en posición de parados (estático), en salto, en estirada, y por supuesto por ambos lados de la portería y por encima del travesaño.

**DESPEJES.-** Es el hecho de golpear el balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos e, incluso despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área.

**PROLONGACIONES.-** El portero al igual que cualquier otro jugador puede efectuar prolongaciones. Estas pueden ser: - En beneficio propio cuando se apodera del balón en una segunda acción. - Cuando se prolonga su trayectoria enviando a córner. - Cuando se prolonga a la banda opuesta de donde proviene el centro”( <http://www.entrenadores.info/> Apuntes de Técnica)

## **RENDIMIENTO COMPETITIVO**

### **DEFINICIÓN**

El deseo de competir es una tendencia generalizada del ser humano. Algunos consideran que esta tendencia es innata y surge del llamado “instinto de conservación” para independizarse luego de este. Sin embargo, los estudios antropológicos parecen indicar que esa tendencia está condicionada por factores socioculturales.

La tendencia competitiva involucra el deseo de imponerse a los demás, de triunfar, de destacarse, de demostrar la propia superioridad. Indudablemente, la competencia constituye uno de los ingredientes fundamentales del deporte y es el medio utilizado por el deportista para

expresar y poner en acto sus tendencias.

La competencia deportiva tiene las siguientes características:

- a. “Es una típicamente emocional.
- b. La idea de competencia lleva implícita la idea de ganar. Resulta obvio destacar que el deportista compite para ganar. El hecho de que no siempre lo logre, así como su eventual actitud frente a la derrota son problemas conexos con aquél y no invalidan la primera afirmación. El deportista busca triunfar y lograr el máximo rendimiento. En el deporte de alto nivel competitivo hay un esfuerzo para acercarse a los límites de las posibilidades individuales a través de una rigurosa preparación física, técnica y psicológica. El competidor lucha para superar a un rival, una marca, un obstáculo, y para vencerse a sí mismo, para auto superarse.
- c. La competencia deportiva constituye una situación artificial y simbólica. Está sometida a reglas, que la encauzan y tratan de privarla de sus eventuales efectos nocivos, poniendo un freno a la violencia.
- d. Decíamos que el deportista compite para ganar. Pero cabe preguntarse: “ganar para qué?” Puede ser por el placer de la victoria en sí, para demostrar su valor ante sí mismo y, yendo más lejos, ante los demás. En algunos casos hay un motivo extrínseco: conseguir a través del éxito deportivo, alguna ventaja directa o indirecta. Esto lo vimos al estudiar las motivaciones del deportista  
(<http://mtbprimates.blogspot.com/2012/05/competencia-deportiva>)

#### ▪ **Factores que inciden en el Rendimiento**

No crea que la competencia deportiva es diferente a la competencia en diferentes órdenes de la vida. En este último caso hay también convenciones: en política, diplomacia o negocios, se habla a menudo de “las reglas del juego” ; aunque el fin no es la competencia en sí – ya que se persigue un objetivo extrínseco – sucede a veces también que se busca ganar por el sólo hecho de ganar.

Completando todo lo que hemos dicho acerca de las motivaciones del deportista, vamos a referirnos a las motivaciones inconscientes de la conducta competitiva. El papel de este tipo de motivaciones ha sido destacado por numerosos psicólogos, para quienes la competencia constituye un mecanismo de defensa manifestado a través de dos funciones: descarga de agresividad (catarsis) y compensación. Así, según Antonielli, "la situación deportiva tiene para el sujeto un significado catártico, porque lo libera de su carga agresiva, la cual desahogándose en un sano agonismo, pierde todos sus elementos de peligrosidad y esencialidad; tiene también un significado compensador, porque brinda al deportista las satisfacciones que necesita su economía psíquica y que muy a menudo resultan frustradas en su vida cotidiana; la competencia se configura así como un mecanismo de defensa".

#### FACTORES QUE AFECTAN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: INDIVIDUALES COLECTIVOS

Factores individuales que condicionan el rendimiento deportivo son:

- Factores de condición Física y coordinación neuromuscular (resistencia, fuerza, velocidad, movilidad)
- Cap. Y habilidades técnico-tácticas.
- Factores morfológicos y de salud.
- Cualidades de personalidad.

Factores colectivos que condicionan el rendimiento deportivo:

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico, directiva
- Condiciones externas. Clima, vestimenta Alimentación, público.
- Relaciones interpersonales, liderazgos, rechazos. Desenvolvimiento Táctico.

- Institución. Nivel de entendimiento con directiva.

- **Físicos y Fisiológicos**

Son diversos los factores que son considerados importantes en el rendimiento deportivo. Entre ellos se pueden mencionar: los genéticos, la nutrición, el entorno o medio ambiente, los entrenadores y demás personas involucradas, la economía, la ubicación geográfica, la preparación psicológica y el desarrollo de las habilidades o capacidades técnico-tácticas. De cualquier manera el grado de dependencia de cada componente es completamente dependiente de la especificidad de cada deporte (por ejemplo: la natación vs buceo) o inclusive en algunos casos, dentro del mismo deporte (por ejemplo: un centro campista en futbol vs guarda meta). De allí que las características deportivas que van más allá de la estatura y otros factores biológicos hereditarios son: Potencia, Fuerza, Velocidad, Agilidad, Coordinación, Rapidez, Flexibilidad, Resistencia Muscular Local y Capacidad Aeróbica y Resistencia Cardiovascular.

**POTENCIA.-** La Potencia puede ser el factor más importante para el rendimiento deportivo ya que la habilidad de producir la misma en un periodo de tiempo es vital para la mayoría de las habilidades y destrezas típicas de cada deporte (por ejemplo: el salto vertical para un voleibolista). La potencia juega un roll crucial en todos los deportes de rendimiento. De hecho la ausencia o inhabilidad de mantener el mismo en un momento dado es sinónimo de fatiga.

**VELOCIDAD.-** Esta ha sido en muchos deportes la diferencia definitiva. Muchos juegos se han podido jugar más rápido en la medida en que los atletas han alcanzado el siguiente nivel competitivo. En diferentes deportes la velocidad hacia adelante, hacia atrás e inclusive en movimientos laterales se ha vuelto de vital importancia. Debido a que hay que arrancar y detenerse y repetir este parte en muchos casos en diferentes direcciones a la velocidad se le ha llegado a involucrar con el concepto de agilidad convirtiéndose en un

atributo indispensable para muchas estrategias deportivas. Ser capaz de moverse desde un punto A hasta un punto B le permite a un atleta ubicarse en la posición adecuada para la jugada a realizar, brindándole claramente una ventaja en la competencia.

**FUERZA.** La habilidad de producir fuerza máxima es un patrón clásico del rendimiento que poseen todos los atletas. Algunos depende de esta característica más que otros (por ejemplo: Corredores de larga distancia vs. luchadores). La fuerza es vital para el desarrollo de la potencia en altos niveles de manifestación de la misma tal y como se mencionó anteriormente y proporciona el estímulo fisiológico necesario para el desarrollo colateral de otros sistemas como el tejido conectivo. Así mismo involucra también unidades motoras necesarias para el desarrollo de la hipertrofia muscular. Algunos estudios señalan que ejercitarse con cargas en el rango de 3 a 5 repeticiones máximas usando múltiples sets estimula el desarrollo de la fuerza y la hipertrofia de todos los tipos de fibras musculares ya que todas son involucradas en entrenamientos de este tipo.

**AGILIDAD.-** Es la habilidad de detenerse y cambiar de dirección rápidamente y la misma es un claro ejemplo de una característica que proporciona una transferencia de velocidad en casi todos los deportes. Pocos deportes requieren usar la misma únicamente de manera lineal. La agilidad es un fenómeno que involucra a todo el cuerpo en una destreza específica de cada deporte. Algunos deportes requiriendo inclusive la aplicación de la misma para moverse con un implemento. Otros deportes tienen algo llamado interfaces en las cuales el jugador interactúa con un implemento. Por lo que entrenar la agilidad utilizando dicho implemento es vital para garantizar la óptima transferencia de este atributo en el momento de la competencia.

**FLEXIBILIDAD,.** Esta no es más que la capacidad de mover las articulaciones en el rango necesario según la exigencia del deporte que se practique, y esta variable va a depender de varios factores, uno es la rigidez muscular o falta de elasticidad, otra sería la rigidez articular y el sexo también puede influir ya que muchos estudios indican que la mujer tiende a ser más flexible que el hombre.

Todo esto puede verse influenciado por el tipo de entrenamiento, así que pudiera darse el caso de que en distintos momentos de la vida deportiva de un atleta la misma varíe según el periodo en el que se encuentre

**CAPACIDAD AEROBICA Y RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.-** Todos los deportes requieren un mínimo de acondicionamiento cardiovascular. Claro está algunos deportes requerirán dar mayor importancia a esto ya que el sistema de producción de energía que usan es predominantemente aeróbico. Un ejemplo claro de esto sería comparar a un corredor de maratón con uno de 100 metros planos, aunque ambos son llamados corredores el sistema de producción de energía que usa cada uno es distinto para cada distancia, ya que el tiempo que utilizan para recorrer cada prueba activa un sistema energético distinto. Los que recorren mayor distancia (maratonistas) utilizan el oxígeno como fuente de producción de energía y los corredores de 100 metros (velocistas) utilizan el ATP (Adenosin Trifosfato)-PC (Fosfocreatina). Ahora bien ya que este no es el tema central de este artículo no nos extenderemos mucho más en esta explicación lo importante es saber que al mejorar la capacidad aeróbica de un deportista, no solo se favorece su resistencia cardiovascular sino que esto conlleva a una mejora en el transporte de oxígeno lo cual según lo explicado anteriormente puede ser muy provechoso si el deporte practicado se beneficia de este sistema

#### ▪ **Psicológicos y Sociales**

Son muchos los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento de los deportistas, podríamos establecer todo un catálogo en base a las entrevistas realizadas a diferentes entrenadores y a los propios deportistas. Esta relación sería muy extensa y abarcaría factores que se podrían incluir en otros de mayor calado o extensión.

Vamos a estudiar en este apartado los seis factores psicológicos que incluyen a otros sub factores y que se podrían considerar la base de **un buen funcionamiento psicológico en el deporte:**

1. Motivación.
2. Control emocional.
3. Receptividad (feed-back externo)
4. Analítico (feed-back interno)
5. Concentración.
6. Autoconfianza.

Comenzaremos por la motivación.

**LA MOTIVACIÓN.-** Una de las preocupaciones tradicionales de los educadores físico-deportivos ha sido cómo inculcar en sus alumnos el gusto por el entrenamiento y la competición. Así, nos encontramos desde edades muy tempranas con chicos/as que no desaprovechan la mínima oportunidad para “vestirse de corto”, mientras que para otros/as es un auténtico sufrimiento el hecho de asistir a las clases de Educación Física. Aunque la motivación es fundamental para el éxito en todos los campos, muchos no entienden muy bien en qué consiste. El éxito del entrenador requiere una comprensión profunda de la motivación, incluyendo los factores que influyen en ella, y los métodos para su mejora, tanto en las personas como en los grupos. De hecho, en muchas ocasiones, lo que separa a los buenos entrenadores de los mediocres, no es su conocimiento técnico del deporte, sino su capacidad para motivar a sus pupilos.

**CONTROL EMOCIONAL.-** El control emocional es la capacidad del deportista para determinar qué sensaciones son adecuadas para afrontar cualquier situación y sus elementos. Este nivel de asertividad indicará a aquellos que muestran una conducta equilibrada y encuentran el lado positivo/constructivo de las situaciones que viven. La buena conducción de este factor inducirá a la autoconfianza.

En definitiva, estar controlados emocionalmente significa tener la capacidad de sacar las consecuencias positivas de las situaciones que afrontamos. En el mundo del deporte, muchas frustraciones han de ser superadas rápidamente para acometer otros retos inmediatos



**RECEPTIVIDAD (FEED-BACK EXTERNO).**- conciencia del estado de ejecución, que permite al deportista discriminar en cuanto a la calidad de la tarea, tanto antes como durante y después de la misma. El concepto de feed-back interno hace referencia al reconocimiento de nuestro **diálogo interno**. En todo momento tenemos un discurso con nosotros mismos, cuando este **diálogo interno** no es reconocido por el sujeto, corremos el riesgo de apuntalar los pensamientos negativos ante errores, olvidos, etc. Estos pensamientos negativos, en el caso del deportista son un vivero de próximos errores. Es decir, si el jugador no aprende a reconocer su propio pensamiento ante la aparición de acciones negativas, no será capaz de sobreponerse ante un error cometido durante la competición o el entrenamiento.

**AUTOCONFIANZA.**- Estrechamente relacionado con el control emocional. La buena dirección del control emocional, induce a una autoconfianza moderadamente elevada. La autoconfianza hace referencia a la interpretación de las posibilidades de acción y resultado que tenemos de nosotros mismos. La teoría nos indica que para cualquier actividad, lo aconsejable es disponer de una autoconfianza moderadamente alta. Ni muy alta ni muy baja. Las personas con la autoconfianza muy alta tienen dificultades para seguir aprendiendo. Las personas con la autoconfianza muy baja, se sienten inferiores. Por tanto, en el ámbito del deporte, el conseguir en nosotros mismos y en nuestros deportistas un nivel de autoconfianza moderadamente elevado nos permitirá seguir aprendiendo y esforzándonos por conseguir nuevas metas.

## **FORMACION DEPORTIVA**

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una

situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente” (Benedek, p.41).

Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de entrenamiento y dedicación. “Si se considera que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas”

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición”

#### Características de la táctica deportiva

“Se determina a partir del accionar del oponente.

1. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
2. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
3. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
4. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
5. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
6. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

#### Principios tácticos del fútbol

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas.

a - Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.

b - Formar en el jugador una mentalidad de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego

#### ▪ **La Competencia Deportiva**

▪  
“A diferencia de lo que sucede con el concepto de competencia, el término competición hace referencia a un tipo de enfrentamiento que se limita en la mayoría de los casos a lo deportivo y que supone el respetar determinado tipo de reglas o de reglamento, cumplir con determinados requisitos y tener en vista la obtención de un trofeo, medalla o victoria definido y claro. Por el contrario, se podría decir que la palabra competencia es un poco más general y puede usarse para cualquier tipo de enfrentamiento (no siempre positivo) en el cual dos partes se muestran interesadas por un objetivo común aunque el mismo puede no ser deportivo, por ejemplo cuando se habla de competencia laboral por un puesto específico

La competición entonces nos remite en la mayoría de los casos a un tipo de actividad deportiva que supone el enfrentamiento de dos o más partes cumpliendo determinadas reglas y requisitos. La competición deportiva se entiende siempre como leal y noble ya que dentro de las reglas y normas a cumplir siempre se pone por delante el juego limpio, el honor y el respeto por el contrincante. Así, todos los deportes tienen diferentes sanciones que se pueden ejecutar sobre el participante o sobre el equipo si cualquiera de los dos

no las respeta” <http://www.definicionabc.com/deporte/competicion>)

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobre vivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o no en que compitamos que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los “músculos” y “órganos” se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía.

Son tantos los verbos que acompañan a competir que podríamos arriesgarnos a decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio. Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo. Esa pérdida momentánea del equilibrio referido anteriormente, obligará a intentar recuperarlo por lo cual esa tensión serviría de soporte y de sentido.

## **CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL**

### **Generalidades**

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

1899: El 23 de abril de este año nace la primera institución de práctica de fútbol, el Club Sport Guayaquil. Posteriormente se creó el Club Sport Ecuador y el de la Asociación de Empleados.

Son organismos deportivos, que en su jurisdicción son autónomos en la dirección, fomento y control administrativo del fútbol no aficionado; sin embargo, dicha autonomía está sujeta a normas establecidas. Las asociaciones provinciales de fútbol cumplen y hacen cumplir a sus afiliados, los clubes de su provincia, el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y sus reglamentos, así como sus propias resoluciones locales.

Cada asociación provincial tiene el control económico y es responsable del desarrollo normal de las programaciones que se realizan en su respectiva jurisdicción. Asociaciones provinciales afiliadas

La Serie A de Ecuador que por motivos de patrocinio es llamada desde 2013 con el nombre de Copa Pilsener, es el torneo oficial de fútbol de primera división realizado por la Federación Ecuatoriana de Fútbol. El campeonato está formado de 3 etapas, en esta última se disputan dos partidos (ida y vuelta), en donde se define al campeón.

Desde su fundación en 1957 el certamen se ha disputado durante 57 años (incluyendo las temporadas suspendidas entre 1958 y 1959) y se han otorgado 55 títulos oficiales.

El primer torneo fue ganado por Emelec y el último, el 2012, fue conquistado por Barcelona, que obtuvo su decimocuarto título, convirtiéndose nuevamente en el club que más veces ha ganado el título de campeón. Los clubes que más torneos han ganado son Barcelona con 14 , El Nacional con 13 títulos, Emelec y Liga de Quito con 10. De acuerdo a la modalidad de la competencia los equipos tienen que participar en forma obligatoria en la categoría sub 16 años

### **CLUB LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA**

Liga Deportiva Universitaria de Loja, nace del seno de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en el año de 1979, su trayectoria la ha llevado a convertirse en el equipo de todos los lojanos, ya que ha ganado gran número de campeonatos y subcampeonatos a nivel local, siendo además el único

equipo de Loja que ha tenido la oportunidad de ingresar a la serie “B” por dos ocasiones; la primera vez en el año de 1989, con jugadores de gran categoría como los lojanos, Fabián Paz (arquero), Gustavo Orellana (defensa), Manuel Angamarca (Volante) Oscar Iván Duque (centro delantero), además del aporte y contribución de El “Toyota” Moscoso como conductor # 10 del equipo, Máximo Tenorio, Rafael Hurtado, soportes de la saga ligada y la brillante dirección de dos amigos inseparables, compañeros de fútbol, glorias de Loja en este deporte; no referimos al Lic. Galo Carrillo, y al Lic. Darío Eguiguren. Todo esto con un grupo dirigente sólido, de amigos y compañero que coadyuvaron al logro tan ansiado por Loja, en este grupo que era presidido por el Ing. Vicente Gahona, se encontraban también: el Ing. Telmo Castro, Sr. Marco Quito, el Lic. José Trelles, Sr. Byron Díaz. El Dr. Alfonso Mendieta, entre otros. En el 2003 la historia se repite, tras dos años consecutivos de haber llegado a las instancias finales para la clasificación y no haberlo logrado por gol diferencia en el segundo año, la dirigencia presidida por el Dr. Max González, y el Dr. Luis Castillo presidente de la comisión de fútbol, se logra consolidar un grupo de jugadores experimentados con es el caso de la “cocoa” Pazmiño, Wilman Buele y apoyados con sangre joven como el “gato” Gonzaga, Diego Feijoo; se retorna a la serie “B” del campeonato Ecuatoriano de Fútbol, y esta vez logrando adicionalmente el campeonato de la Segunda Categoría tras vencer al equipo de la Liga Universitaria de Portoviejo en la ciudad de Loja, para volver a revivir la ilusión de todo un pueblo que anhelaba tener a su equipo, la LIGA DE LOS LOJANOS, en el sitio del que no debimos haber dejado.

El directorio de Liga Deportiva Universitaria está organizado de la siguiente manera:

## MIEMBROS DEL DIRECTORIO LDU-LOJA

<b>PRESIDENTE</b>	<b>ING. JAIME FABIAN VILLAVICENCIO FREIRE</b>
<b>VICEPRESIDENTE</b>	<b>AB. ROBERT IVAN LUDEÑA JARAMILLO</b>
<b>1 ° VOCAL PRINCIPAL</b>	<b>DR. MAX VICENTE GONZALEZ MERIZALDE</b>
<b>2 ° VOCAL PRINCIPAL</b>	<b>ING. FABIAN MARCELO RODRIGUEZ GUERRERO</b>
<b>3 ° VOCAL PRINCIPAL</b>	<b>ING. TELMO ALTURO CASTRO PIEDRA</b>
<b>2 ° VOCAL ALTERNO</b>	<b>ARQ. LUIS ARMANDO HIDALGO TORRES</b>
<b>3 ° VOCAL ALTERNO</b>	<b>SR. ALEX SEGUNDO QUEZADA MONCAYO</b>
<b>GERENTE</b>	<b>SR. DIEGO FERNANDO BARRERA BRAVO</b>
<b>SECRETARIO</b>	<b>SR. KELVIN EDUARDO SIGCHO AZANZA</b>
<b>ASESOR JURIDICO</b>	<b>AB. LUIS RENATO MONTOYA CARRION</b>

## **f. METODOLOGÍA**

### **Diseño:**

El desarrollo del presente proyecto investigativo se fundamentará en una metodología de acción participativa la misma que permitirá estudiar e interpretar la problemática de los bajos niveles competitivos en los deportistas de la disciplina de fútbol temática que dada su naturaleza es correlacional causada por la incidencia de factores técnicos, tácticos, físicos psicológicos, etc.

El diseño de investigación estipula la estructura fundamental y especifica la naturaleza global de la intervención, por lo tanto también será una investigación de tipo cualitativa, cuantitativa – descriptiva, por su enfoque viene hacer de tipo mixta,

### **Métodos:**

Los métodos que de utilizarán para el desarrollo del presente proyecto de investigación son los siguientes.

**Científico.-** Este método servirá de base para el proyecto, el mismo que concibe a la realidad en permanente cambio y transformación regida por las contradicciones. Dirigirá el objetivo del problema a investigar, formulación de objetivos, en la conceptualización de las variables; en el planteamiento de las hipótesis que se constituyen en fases esenciales en los procesos de la investigación científica.

**Analítico y sintético.-** Este método tiene especial importancia porque ayudará hacer un análisis y síntesis de los resultados obtenidos y llegar a conclusiones y de esta manera presentar recomendaciones que nos permitan manejar la



prevención de tipo primario en el proceso de formación deportiva y su relación con los rendimientos.

**Inductivo – Deductivo.-** Se ha considerado de importancia porque permitirá hacer un estudio del sujeto particular para luego llegar al conjunto de jóvenes deportistas que vamos a investigar, tomando en cuenta los años de experiencia, nivel de estudios, etc.,

**Hipotético.-** Este método ayudará para la verificación de las hipótesis de trabajo mediante la confrontación de la información de la investigación de campo con los datos empíricos y los elementos teóricos de ésta investigación. En el presente estudio investigativo hemos formulado dos hipótesis las mismas que dentro de un proceso lógico serán objeto de comprobación científica.

**Estadístico.-** Con la finalidad de presentar y analizar los resultados con el enfoque técnico utilizaremos un modelo estadístico descriptivo, que permitirá efectuar las generalizaciones correspondientes para la investigación. En este sentido emplearemos la estadística descriptiva para el análisis e interpretación de los resultados.

### **Técnicas.**

Las técnicas que se utilizará en el presente trabajo investigativo son:

**Encuesta.-** Se aplicará a los entrenadores de las categorías formativas del Club de Liga Deportiva Universitaria de Loja; esta encuesta permitirá obtener datos relacionados con los factores del rendimiento deportivo. Este instrumento se aplicará exclusivamente a los futbolistas de la categoría sub 16 de club LDUL, lo que se abordará la problemática para luego llegar al análisis estadístico. Por lo tanto este instrumento se la elaborará previamente en su contenido para respaldar el tema central de investigación en relación a las variables factores que inciden y bajo rendimiento deportivo.

**Guía de Observación.-** Se lo aplicará previamente diversas observaciones de los deportistas en los campos donde entrenan y los ambientes físicos donde reciben charlas teóricas – técnicas – tácticas y se lo confrontará con la planificación que se cumple en esta categoría en el proceso de entrenamiento en sus diferentes etapas.

**Test Deportivo.-** este instrumento permitirá analizar a través de la lista de verificación de los indicadores factores incidentes y bajo rendimiento deportivo.

Este instrumento se lo aplicará en forma individual a los deportistas en ambientes adecuados para lograr un mejor resultado en la recolección de la información.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**POBLACIÓN** Está constituido por la población de 32 deportistas de la categoría sub 16 del club de Liga Deportiva Universitaria de Loja, la misma por su naturales la no existirá muestra alguna, ya que se trabajará con el 100% de los deportistas de estas categorías, quienes serán sometidos a los instrumentos de valoración a fin de comprobar su validez, confiabilidad y objetividad.

La población de informantes de calidad, está conformados por los 4 entrenadores de las categorías formativas de LDUL, 1 directivo y 1 médico, de esta institución deportiva.

El Plan de Intervención será cumplido de acuerdo a la disponibilidad y planificación de los directivos y cuerpo técnico de la categoría sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja; lo que garantizará la puesta en acción el presente proyecto de INVESTIGACIÓN – ACCIÓN.

## **RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La recolección de datos se hará personalmente de acuerdo las fechas establecidas en el cronograma de actividades. La información para analizar las

variables causa y efecto será aplicada con el cuestionario en el lugar de entrenamiento.

Para la aplicación de la Bateria Test Físico, se lo realizará en los días y horas de entrenamiento, el mismo que será a través del test inicial y final,

## **TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

Una vez aplicado los instrumentos se tabularán los mismos para ordenarlos en tablas con frecuencias y porcentajes, estos tendrán una interpretación cuantitativa y cualitativa en relación con las variables, objetivos e hipótesis establecidas

Por tener la investigación características cuantitativas, las técnicas de análisis de datos se la realizarán a través de la estadística descriptiva. Porque se incluirá un análisis descriptivo de la población y un análisis comparativo mediante la triangulación de la información obtenida, los objetivos y las hipótesis

El análisis estadístico también será cualitativo, porque en la investigación de campo donde se entrevista mediante un registro se recopilará la información recibida para su confrontación.

## **HIPÓTESIS**

### **HIPÓTESIS GENERAL**

#### **Enunciado**

H1: Los bajos niveles en el torneo nacional de futbol de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría su16, la misma que limita su desenvolvimiento en dicho torneo.

H2: La Preparación que presentan los deportistas guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas (experiencia deportiva 1-2-3 años, etc.).

H3: Los factores físicos, técnicos, psicológicos son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico

La comprobación de las hipótesis de tipo específico será comprobada a través del empleo de la estadística descriptiva y en base de los instrumentos de aplicación.

## **VARIABLE DE INVESTIGACIÓN**

### **Variable Independiente**

- Factores del Entrenamiento deportivo
- Preparación deportiva
- Factores físicos, técnicos y psicológicos

### Variable dependiente

- Logros Obtenidos
- Experiencia deportiva
- Participación deportiva

## MATRIZ DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Factores de Entrenamiento:	Físicos Técnicos - .Tácticos Psicológicos Frecuencia de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades Físicas</li> <li>▪ Sistemas técnicos tácticos</li> <li>▪ Motivación</li> <li>▪ Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encuesta</li> <li>▪ Test</li> <li>▪ Guía de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario</li> <li>▪ Lista de control</li> <li>▪ Lista de cotejo</li> </ul>
Preparación Deportiva:	Experiencia Planificación Competición Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formación de entrenadores.</li> <li>▪ Niveles de Planificación</li> <li>▪ Frecuencia de competición</li> <li>▪ Tiempo de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encuesta</li> <li>▪ Test</li> <li>▪ Guía de observación</li> <li>▪ Plan de preparación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario</li> <li>▪ Lista de control</li> <li>▪ Lista de cotejo</li> <li>▪ Plan</li> </ul>
Rendimiento Deportivo:	A nivel Local A Nivel Nacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Logros alcanzados</li> <li>▪ Derrotas en la participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encuesta</li> <li>▪ Test</li> <li>▪ Guía de observación</li> <li>▪ Plan de preparación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario</li> <li>▪ Lista de control</li> <li>▪ Lista de cotejo</li> <li>▪ Plan</li> </ul>

## **DEFINICIONES CONCEPTUALES**

**Entrenamiento Deportivo.-** es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

**Preparación Deportiva.-** Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

**Rendimiento Deportivo.-** El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide (resultados) así como un concepto sin valor (mecánico). El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas

**Preparación Física.-** la preparación física, es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos; la preparación física posee tres clasificaciones, general, auxiliar y especial o específica, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte.

**Preparación Técnica. Táctica.-** La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones temporo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas

y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

**Preparación psicológica.-** Se entiende que es aquella preparación que trata de obtener la predisposición psíquica óptima del deportista para efectuar las actividades de su deporte y de su vida. Los mecanismos fisiológicos de los estados psíquicos dependen del nivel funcional de la corteza cerebral y están condicionados por la influencia del medio exterior e interior en el organismo del deportista. El estado de predisposición psíquica para las competiciones no surge por sí mismo, sino que se forma en el proceso del entrenamiento.

## g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	2013-2014																											
	ENERO				FEBR.				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del Tema de investigación.				X	X	X																						
Elaboración y Aprobación del perfil de Proyecto de tesis							X	X	X	X																		
Selección y estudio de instrumentos de investigación.											X	X	X	X														
Aplicación de los instrumentos a nivel de los deportistas.														X	X	X	X	X										
Tabulación, Interpretación de datos. Comprobación de Hipótesis																		X	X	X								
Levantamiento del texto de tesis y defensa en privado.																				X	X	X	X					
Sustentación pública de la tesis. Graduación																										X	X	



## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

El presupuesto que se necesitará para el desarrollo de la investigación será:

• Compra de libros especializados.	120.00
• Material de escritorio.	50.00
• Impresión de instrumentos de investigación.	160.00
• Elaboración del proyecto de investigación.	150.00
• Trámites administrativos.	80.00
• Fotocopiados.	100.00
• Levantamiento del texto y contenido de la tesis.	120.00
• Consultas a Internet.	20.00
• Materiales para el grado público.	90.00
• Imprevistos.	60.00
• Transporte.	40.00
	<hr/>
	990 .00

Entre los principales recursos que utilizare durante el proceso investigativo tenemos los siguientes:

### **HUMANOS**

- Graduante: Granda Maldonado José Luis. Egresado de la carrera de Cultura Física.
- Jugadores, cuerpo técnico y directivos de Liga Deportiva Universitaria de Loja. Categoría Sub 16.
- Asesor del proyecto: Lic. Luis R. Valverde Jumbo, Mg. Sc.
- Coordinador y docentes de la Carrera de Cultura Física.

### **RECURSOS INSTITUCIONALES**

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la Educación, el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física
- Bibliotecas públicas y privadas.

## **RECURSOS MATERIALES**

- Computadora.
- Documentos, Revistas. Boletines.
- Consultas en Internet.
- Libros, textos.
- Hojas de papel bond.
- Borrador.
- Instrumentos elaborados
- Lápices.
- Carpetas.
- Copiadora.

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ Torres Gema, Lara Amador (2011). Entrenamiento y competición en futbolistas adolescentes.
- ✓ Wauceulen F. Antonio, Valenzuela Miguel, Wauceulen M. Antonio, Wauceulen M. José F. (2011). Organización del fútbol formativo en un club de elite.
- ✓ Expósito B. José (2010) Escuelas de fútbol base.
- ✓ Wauceulen F Antonio, Valenzuela L. Miguel, Wauceulen M. Antonio, Wauceulen M. José F. Colaboradores. Expósito Juan, Sáenz Pilar Ortega Enrique, Cambray Salva, Martí Joel. (2011) Fútbol Formativo: Aspectos metodológicos.
- ✓ Arrocha A. Alonso J (2010) La demarcación del joven futbolista.
- ✓ Rueda F. Antonio J (2010) El monitor de fútbol en las nuevas escuelas deportivas.
- ✓ Rubio Juan (2009) Aprendizaje y la mejora técnico-táctico en fútbol de alto rendimiento.
- ✓ Martin Alberto (2009) Planificación de una temporada en fútbol base de elite.
- ✓ Cambray Salva (2007) Planificación real de una temporada en periodo de especialización.

**ANEXO 1:**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**ENCUESTA A ENTRENADORES DE LAS CATEGORÍAS FORMATIVAS DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA**

**Sr Entrenador:** Con la finalidad de obtener información sobre los “factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol, categoría sub 16, le solicito sepa emitir sus respuestas con objetividad; desde ya le anticipo mis agradecimientos.

Categoría que entrena: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Tiempo de Entrenador en el Club: \_\_\_\_\_

Fecha: Loja, a.....de..... del 2013

**CUESTIONARIO:**

1. Según su criterio, señale a qué factores se debe los bajos niveles en el torneo nacional de categoría sub 16:

- |                         |     |                                  |     |
|-------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| a) Escasa participación | ( ) | b). Procesos técnicos – Tácticos | ( ) |
| c) Preparación Física   | ( ) | d) Estrategias                   | ( ) |
| e) Psicológicos         | ( ) | f) Socio culturales              | ( ) |

Por qué? .....  
.....  
.....

2. ¿Los factores de entrenamiento en los diferentes aspectos que presentan los deportistas del futbol tienen relación directa con los logros obtenidos en el rendimiento deportivo?

- a) SI ( )      b). No      c) En Parte

Por qué? .....  
.....  
.....

3. ¿La Preparación que presentan los deportistas guarda relación directa con los años de entrenamiento y participación competitiva de los futbolistas?

- a) SI ( )      b). No      c) En Parte

Por qué? .....  
.....  
.....

4. ¿Los factores físicos, técnicos, psicológicos son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico?

- a) SI ( )      b). No      c) En Parte

Por qué? .....  
.....  
.....

5. ¿Señale qué factores físicos pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo en la categoría sub 16 LDUL?

- a) Trabajo de distancias ( )      b) Trabajo de Flexibilidad ( )  
c) Trabajo de potencia ( )      d) Trabajo de coordinación ( )  
e) Trabajo de reacción ( )      f) Otros:.....

Por qué? .....  
.....  
.....

6. ¿Señale qué fisiológicos pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo en la categoría sub 16 LDUL?

- a) Frecuencia cardiaca ( )      b) Sueño ( )  
c) Intensidad de trabajo ( )      d) Somato tipo ( )  
e) Alimentación ( )      f) Otros:.....

Por qué? .....  
.....  
.....

7. Señale qué factores psicológico o contextuales pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo en la categoría sub 16 de LDUL?

- a) Emociones ( )      b) Personalidad ( )

- c) Ansiedad ( )
- e) Trabajo en grupo ( )
- g) Trabajo laboral ( )
- i) Relaciones familiares ( )
- d) Conducta ( )
- f) Individualidad ( )
- h) Estudios ( )
- j) Otros:.....

Por qué? .....

.....

.....

8. ¿Señale qué factores estratégicos pueden estar incidiendo para el bajo rendimiento competitivo en la categoría sub 16 LDUL?

- a) Planificación del entrenamiento ( )
- c) Selección de deportistas ( )
- e) Infraestructura e Implementación ( )
- b) Temporada ( )
- d) Tiempo de entrenamiento ( )
- f) ( )

Otros:.....

Por qué? .....

.....

.....

9. ¿Cuenta con el apoyo necesario por parte de los directivos de la institución?

- a) SI ( )
- b). No
- c) En Parte

Cómo es el apoyo? .....

.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## ANEXO 2:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

#### GUÍA DE OBSERVACIÓN

**Objetivo:** determinar los factores externos del proceso de entrenamiento y competencia deportiva con la categoría sub 16 de LDUL

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Planificación: \_\_\_\_\_

ASPECTOS A OBSERVAR  
PARTE

SI NO EN

- |  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| 1) Realiza charlas o conferencia sobre aspectos físicos<br>Psicológicos, técnicos, tácticos, psicológicos y estratégicos | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2) Hace conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento  | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3) Los deportistas llegan con puntualidad al entrenamiento   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4) Están motivados para la práctica deportiva  | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5) Cuentan con los materiales e implementos necesarios   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6) La cancha es adecuada para el entrenamiento deportivo   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7) Realiza la preparación física de acuerdo a lo planificado   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8) El tiempo que dedica al entrenamiento técnico – táctico<br>Es el adecuado   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9) Existe la asistencia médica en el entrenamiento   | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10. Trabajo general que realizan en el entrenamiento::   |     |     |     |
| a) Escasa participación  | ( ) | ( ) | ( ) |
| b). Procesos técnicos – Tácticos   | ( ) | ( ) | ( ) |
| c) Preparación Física  | ( ) | ( ) | ( ) |
| d) Estrategias   | ( ) | ( ) | ( ) |
| e) Psicológicos  | ( ) | ( ) | ( ) |
| f) Socio culturales  | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10) Trabajo físico que realizan en el entrenamiento  |     |     |     |
| a) Trabajo de distancias   | ( ) | ( ) | ( ) |

- b) Trabajo de Flexibilidad ( ) ( ) ( )
- c) Trabajo de potencia ( ) ( ) ( )
- d) Trabajo de coordinación ( ) ( ) ( )
- e) Trabajo de reacción ( ) ( ) ( )

11) Aspectos fisiológicos que se observan en los deportistas en el entrenamiento son:

- a) Se registra la Frecuencia cardiaca ( ) ( ) ( )
- b) Se observa cansancio en los deportistas ( ) ( ) ( )
- c) Intensidad de trabajo es el adecuado ( ) ( ) ( )
- d) Tiene el Somato tipo para futbolista ( ) ( ) ( )
- e) Se hidrata en el entrenamiento ( ) ( ) ( )

12) Aspectos psicológicos que demuestran los deportistas en el entrenamiento;

- a) Emociones ( ) ( ) ( )
- b) Personalidad ( ) ( ) ( )
- c) Ansiedad ( ) ( ) ( )
- d) Conducta ( ) ( ) ( )
- e) Trabajo en grupo ( ) ( ) ( )
- f) Individualidad ( ) ( ) ( )
- g) Trabajo laboral ( ) ( ) ( )
- i) Relaciones con los compañeros ( ) ( ) ( )



### ANEXO 3:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

#### TEST FÍSICO DEPORTIVO

**Objetivo:** determinar los factores físicos, técnicos, tácticos y estratégicos que se desarrolla en el proceso de entrenamiento en la categoría sub 16 de LDUL

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

#### **TEST Nº1: HABILIDAD CON EL EMPEINE TOTAL**

La prueba debe ser ejecutada con ambas piernas. De tres tentativas es válida la mejor de las tres. Se suma el mejor resultado con el pie izquierdo al mejor resultado conseguido con el pie derecho. Solamente se puede alcanzar un nivel de clasificación, si el resultado se obtuvo con ambas piernas. Por ejemplo 12 (8 pierna derecha + 4 pierna izquierda).

#### **TEST Nº 2: HABILIDAD CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO.**

La ejecución se efectúa como la prueba 1, pero no cuenta el malabarismo, sin los metros recorridos.

#### **TEST Nº 3: HABILIDAD CON LA CABEZA.**

Igual que en el ejercicio uno vale la mejor tentativa de tres.

#### **TEST Nº4: TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DEL SUELO).**

Tiros a ras del suelo a una portería de un metro de ancho y un metro de alto a una distancia de 11 metros. Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consiguen en total?

#### **TEST Nº5: TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO.**

A balón parado, tiro de precisión con balón aéreo a un objetivo de 5,5 x 5,5 metros y a una distancia de 16 metros (trazar una línea a la altura del palo de la portería hacia delante hasta la esquina del área de 5 metros). Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consigue en total?

#### **TEST Nº6: TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO A LA PORTERÍA.**

La portería es dividida en cinco partes o bien trazar marcas de meta en una pared o un vallado alto. El balón tiene que ser tirado desde una distancia de 11 metros como balón aéreo a bote pronto directamente a la primera marca de meta y luego a las siguientes y al revés. Sólo los balones que cruzan la línea de portería en el aire cuentan como aciertos o bien los balones que dan directamente en la meta de la pared. Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consigue en total?

#### **TEST Nº7: GOLPEO DE PRECISIÓN CON LA CABEZA A LA PORTERÍA.**

La portería es dividida en cinco partes como la prueba anterior. El balón tiene que ser cabeceado seguidamente en las cinco partes y al revés. El balón no puede tocar el suelo antes de la línea. Los niños se colocan en el medio a 5 metros delante de la portería, se lanzan ellos mismos el balón al aire y cabecean a las distintas partes. Si el lanzamiento es impreciso, puede ser repetido. ¿Cuántos aciertos consigue con un total de diez tentativas?

### **TEST Nº 8: CONDUCCIÓN DE BALÓN.**

Se traza un eslalon de 10 metros de longitud, colocado cada 2 metros una banderola. Los jugadores tienen que recorrer el slalom ida y vuelta. Vale la mejor de tres tentativas.

### **TEST Nº 9: COMPETICIÓN DE TIRO A DISTANCIA.**

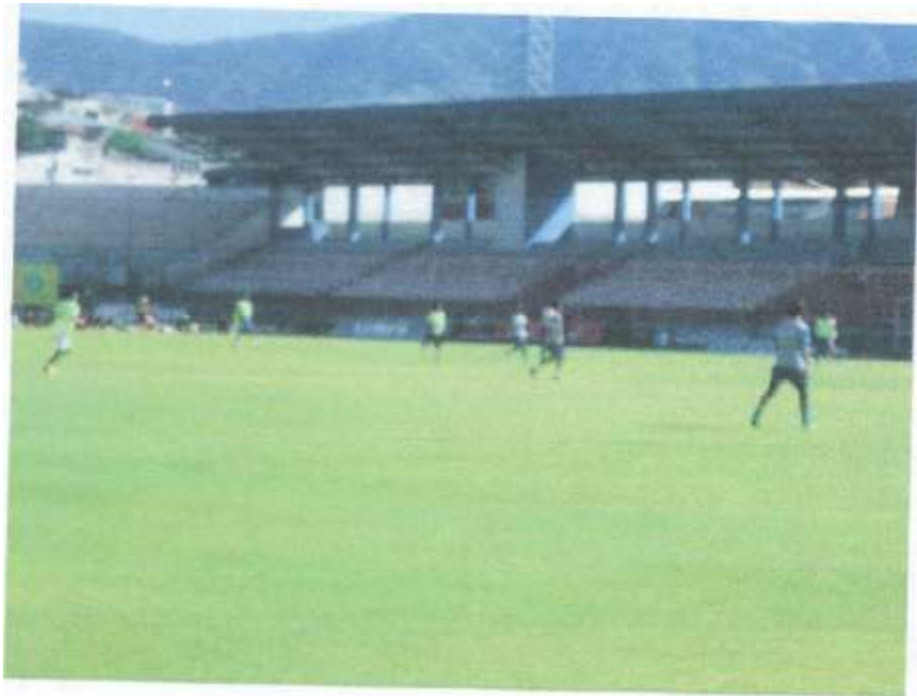
Tirar un balón parado con el pie derecho e izquierdo. De tres tentativas cuenta el más largo. Se suman las distancias conseguidas en las dos piernas y se divide por dos. Por ejemplo  $20 + 12 = 32 / 2 = 16$  metros.

## REGISTRO DE EVIDENCIAS

Equipo sub 16 de Liga Deportiva Universitaria de Loja







## MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>“FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 16 EN LOS PERÍODOS 2012 – 2013”</p>	<u>Problema Central</u>	<b>GENERAL</b>	<b>GENERAL:</b>	<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>
	<p>¿Cuáles son los factores que inciden en el bajo rendimiento competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el Campeonato Nacional de Fútbol, categoría sub 16 en los períodos 2012 – 2013?</p>	<p>Determinar cuáles son los factores que inciden en el bajo nivel competitivo de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 en el Campeonato Nacional de Fútbol y sobre esta realidad buscar soluciones que pueda elevar el rendimiento deportivo a nivel individual y colectivo del equipo</p>	<p>Los bajos niveles en el torneo nacional de futbol de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría su16, la misma que limita su desenvolvimiento en dicho torneo</p>	<p>Correlacional - Descriptiva</p> <p><b>MÉTODOS:</b></p> <p>Científico. Analítico y sintético Inductivo – Deductivo Hipotético Estadístico</p>
	<u>Problemas Derivados</u>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS OPERACIONALES</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>
	<p>D1: Existen limitaciones técnicas, en lo físico en lo estratégico por la falta del profesional de la psicología son algunos factores que empíricamente están determinando el bajo rendimiento deportivo del equipo.</p> <p>D2: Falta de un plan de mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las categorías inferiores de</p>	<p>Detectar si los aspectos técnicos, tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos son los que determinan el bajo rendimiento deportivo del equipo.</p> <p>Contribuir al mejoramiento en el proceso de formación de los deportistas de las</p>	<p>H1: Los bajos niveles en el torneo nacional de futbol de Liga Deportiva Universitaria de Loja sub 16 se debe a la escasa participación, procesos técnicos – tácticos, físicos, estratégicos y psicológicos en las categoría su16, la misma que limita su desenvolvimiento en dicho torneo.</p>	<p>32 deportistas de la categoría sub 16 del club de Liga Deportiva Universitaria de Loja</p> <p>4 entrenadores de la categoría formativa de LDUL</p>

	<p>Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa</p>	<p>categorías inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Loja en el campeonato nacional de fútbol a través de una propuesta alternativa.</p>	<p>H2: La Preparación que presentan los deportistas guarda relación directa con los años de experiencia competitiva vividos por cada uno de los futbolistas (experiencia deportiva 1-2-3 años, etc.).</p> <p>H3: Los factores físicos, técnicos, psicológicos son influyentes dentro de la participación de un equipo en un torneo futbolístico</p>	<p><b>INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encuesta</li> <li>▪ Guía de Observación</li> <li>▪ Test Deportivo</li> <li>▪ Propuesta de entrenamiento</li> </ul>
--	---	---	---	--





**CLUB SOCIAL, CULTURAL Y DEPORTIVO**  
**LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA**

Acuerdo Ministerial 298 Reg.Of. No. 944 del 27 de mayo del 1988



Prof.

**Loja, 18 de Enero de 2013**

**OFC N°1896-CLDU-L-2013**

Fredy Merino

**DIRECTOR TECNICO CATEGORIA SUB 16 DEL CLUB LDU-L**

Ciudad.-

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de parte de quienes conformamos el Club Liga Deportiva Universitaria de Loja, deseándole éxito en sus funciones tanto laborales como personales.

El presente es para solicitarle muy comedidamente se digne a permitir al Sr. **JOSE LUIS GRANDA MALDONADO**, estudiante de la carrera de Cultura Física de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, mismo que solicita se le permita realizar una investigación para su tesis, con el tema " **FACTORES QUE INCIDEN EN EL BAJO RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FUTBOL, CATEGORIA SUB 16, EN LOS PERIODOS 2012-2013**" por tal motivo pido se le permita hacer las encuestas necesarias para que pueda obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Cultura física y Deportes. Adjunto oficio recibido.

Por la favorable respuesta que se digne dar a la presente me permito antelarlo mi sincero agradecimiento.

Atentamente

Ing. Diego Barrera  
**GERE GERENTE/INAC1ERO DEL**

Bolívar 10-92 el Azuay y Migue Riofrio edificio **En Wor** 3er Piso  
Telefax 593-72565059, Teléfono: 2565485,  
[www.iigadeloia.com](http://www.iigadeloia.com)

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	i
<b>CERTIFICACIÓN</b>	ii
<b>AUTORÍA</b>	iii
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b>	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b>	v
<b>DEDICATORIA</b>	vi
<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO</b>	vii
<b>MAPA GEOGRÁFICO</b>	viii
<b>ESQUEMA DE CONTENIDOS</b>	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	4
c. Introducción	5
d. Revisión de Literatura	7
e. Materiales y Métodos	28
f. Resultados	32
g. Discusión	75
h. Conclusiones	81
i. Recomendaciones	82
Propuesta Alternativa	83
j. Bibliografía	107
k. Anexos	108