



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ.

TUTORA:

Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE – 2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

PORTAFOLIO

TEMA:

“CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ

TUTORA:

Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE – 2015

La Libertad, octubre del 2015

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación, “**CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016**”, elaborado por **Francisco Javier Reyes Suárez**, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal.

Atentamente

.....
ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C
DOCENTE TUTORA

AUTORÍA

Yo, **Francisco Javier Reyes Suárez** portador de la cedula N° 091725215-7, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de autor del trabajo de investigación con el Tema: **“CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”**, declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, que este trabajo es original y no ha sido previamente presentado, que sean citados fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetan las decisiones legales que protegen los derechos del autor.

Francisco Javier Reyes Suárez

AUTOR

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS

Lcda. Laura Villao Laylel, Ms.C
DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C
DOCENTE TUTORA

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, Ms.C
DOCENTE DEL ÁREA

Ab. Joe Espinoza Ayala.
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Al manifestar por finalizado mi trabajo de investigación se lo dedico a Dios, por haberme guiado y por darme las fuerzas que necesitaba en los momentos difíciles.

En especial a mi madre Azucena Suárez que desde el cielo supo darme la fuerza necesaria para culminar con éxito y no dejarme decaer de una u otra manera en los difíciles momentos por los cuales tuve que pasar.

A los docentes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, quienes fueron pilares fundamentales y cumplir con la formación académica recibida.

FRANCISCO.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme estar con vida y darme los conocimientos que necesito para salir adelante en mi preparación como profesional.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme dado la oportunidad de estudiar en esta prestigiosa institución.

A todos los docentes, por los conocimientos impartidos durante todos mis estudios.

Agradezco a mi tutora la Econ. Tatiana Enríquez Rojas Ms.C quien con sus saberes fundamentados supo orientarme para la elaboración del trabajo de titulación.

Al establecimiento educativo del Colegio Mixto Particular UPSE, donde se ejecutó el trabajo investigativo, quienes prestaron toda su colaboración para realizar la propuesta.

FRANCISCO.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	iii
AUTORÍA.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1.- TEMA:.....	1
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1.- Contextualización.....	2
1.2.2.-Análisis crítico.....	4
1.2.3.- Prognosis.....	4
1.3.- Formulación del problema.....	5
1.4.- Delimitación del Objeto de investigación.....	5
1.4.1.- Unidades.....	5
1.4.2.- Delimitación espacial.....	5
1.4.3.- Delimitación temporal.....	5
1.4.4.- Delimitación poblacional.....	5
1.5.- JUSTIFICACIÓN.....	6
Objeto de estudio.....	8
Campo de acción.....	8
1.6.- Objetivo de la investigación.....	8

1.6.1.- Objetivo general.....	8
1.6.2.- Objetivo específico.	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS.	9
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.	11
2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	11
2.5.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	12
2.6.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.	14
2.6.1.- La resistencia.	14
2.6.2.- Vías energéticas.	14
2.6.3.-Resistencia mixta.	15
2.6.5.- El entrenamiento deportivo.....	19
2.6.6.- Planificación del entrenamiento deportivo.	20
2.6.7.- Medios y métodos de entrenamiento deportivo.	20
2.6.8.- Características de los jóvenes de 16 años.	23
2.6.9.- Ejercicio físico.	23
2.7.- HIPÓTESIS.	25
2.8.-SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	25
2.8.1.- Variable independiente.	25
2.8.2.- Variable dependiente.	25
2.9.- Operacionalización de las variables.....	26
CAPÍTULO III.....	28
METODOLOGÍA	28
3.1. Métodos de investigación científica.....	28
3.1.1.- Tipos de investigación.	28
3.1.2.- Métodos Empíricos.	29
3.1.3.- Tipos de Investigación.	30
3.2.- POBLACIÓN Y MUESTRA.....	30

3.2.1.- Población.	30
3.2.2.- Muestra.	30
3.3.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ...	31
3.4.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	31
3.5.-ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES.	32
3.6.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.	42
3.6.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.	42
3.6.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.	42
3.7.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.	43
3.7.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENTREVISTA.	44
3.7.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.	44
CAPÍTULO IV	46
PROPUESTA	46
4.1.- DATOS INFORMATIVOS.	47
4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.	48
4.3. JUSTIFICACIÓN.	49
4.4.- OBJETIVOS.	51
4.4.1.- Objetivo General.....	51
4.5.- METODOLOGÍA.	52
4.6.- PLAN DE ACCIÓN.	55
4.7.-DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO.	56
4.7.1.- Ejercicios de resistencia mixta.....	56
4.8.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA PROPUESTA.....	72
4.8.1.- Conclusiones.....	72
4.8.2. Recomendaciones.....	72
CAPÍTULO V	74
MARCO ADMINISTRATIVO	74
5.1.- RECURSOS.....	74
5.1.1.- Institucional.	74
5.1.2.- Humanos.	74

5.1.3.- Materiales.....	75
5.1.4.-Económicos.....	75
5.2.- PRESUPUESTO.....	75
5.3.-CRONOGRAMA.....	79
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXOS	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1.- Vías energéticas.	15
GRÁFICO N° 2.- Clases de resistencia.	16
GRÁFICO N° 3.- Métodos de entrenamiento de la resistencia.....	21
GRÁFICO N° 4.- Conocimiento de la práctica del fútbol.	32
GRÁFICO N° 5.-Entrena actualmente en una escuela de formación.	33
GRÁFICO N° 6.-El docente aplica ejercicios para la resistencia.....	34
GRÁFICO N° 7.-Practicar ejercicios para mejorar la resistencia.....	35
GRÁFICO N° 8.-Conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta.	36
GRÁFICO N° 9.- Descripción de su estado físico.....	37
GRÁFICO N° 10.-Pruebas para valorar tus condiciones.....	38
GRÁFICO N° 11.-Entrenamiento para mejorar su estado físico.....	39
GRÁFICO N° 12.-Entrenamiento 2 veces a la semana.	40
GRÁFICO N° 13.-Formar parte en el equipo del Colegio UPSE.....	41

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.- Test del kilómetro	53
CUADRO N° 2.- Calentamiento.	54
CUADRO N° 3.- Recuperación.	54
CUADRO N° 4.- Plan de acción.	55
CUADRO N° 5.- Programa de ejercicios.	56
CUADRO N° 6.- Recursos institucionales.	75
CUADRO N° 7.- Recursos humanos.	76
CUADRO N° 8.- Recursos materiales.	77
CUADRO N° 9.- Total de los recursos económicos.....	78
CUADRO N° 10.- AÑO 2015-2016.	79

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1.- Tipos de resistencia aeróbica.	17
TABLA N° 2.- Tipos de resistencia anaeróbica.	18
TABLA N° 3.- Variable independiente: Conjunto de ejercicios físicos.	26
TABLA N° 4.- Variable dependiente: Resistencia mixta en los futbolistas.	27
TABLA N° 5.- Conocimiento de la práctica del fútbol.....	32
TABLA N° 6.- Entrena actualmente en una escuela de formación.....	33
TABLA N° 7.- El docente aplica ejercicios para la resistencia.	34
TABLA N° 8.- Practicas ejercicios para mejorar la resistencia.	35
TABLA N° 9.- Conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta.....	36
TABLA N° 10.- Descripción de su estado físico.	37
TABLA N° 11.- Pruebas para valorar tus condiciones.	38
TABLA N° 12.- Entrenamiento para mejorar su estado físico.	39
TABLA N° 13.- Entrenamiento 2 veces a la semana.	40
TABLA N° 14.- Formar parte en el equipo del Colegio UPSE.	41
TABLA N° 15.- Guía de Observación a los estudiantes.....	45



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA: CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C

Autor: Francisco Javier Reyes Suárez

RESUMEN

La investigación se empleó con el objetivo de aplicar un conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE, quienes fueron favorecidos mediante la práctica de los ejercicios físicos en este deporte, utilizados como un medio para valorar sus condiciones físicas y mejorar su calidad de vida. La misma que tuvo referencia en las teorías pedagógicas en entrenamiento deportivo en la categoría 16 años, cuyos ejercicios se direccionan en la resistencia aeróbica y anaeróbica, cabe agregar que además de esto se trabajó conjuntamente la parte técnica y táctica como indican investigaciones científicas basada en el entrenamiento deportivo, ya que ésta capacidad es relevante en el fútbol, y porque las condiciones de los deportistas deben rendir más de los 90 minutos en un encuentro deportivo. La metodología que se requirió en la propuesta para obtener información previa se utilizó la encuesta, entrevista y la guía de observación, así mismo de los tipos de investigación histórico-lógico, inductivo-deductivo y analítico-sintético que facilitaron argumentar los resultados en los deportistas. En cuando a los contenidos de la propuesta se estableció un conjuntos de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas con una duración de dos meses de entrenamiento, con intensidades de trabajado variado utilizando métodos de entrenamiento como el Fartlek, circuitos e intervalos. Para aclarar el rendimiento de los futbolistas se complementó un test para valorar sus condiciones físicas, inclusive los ejercicios que se propusieron en el trabajo van encaminados a la etapa de preparación especial aunque se pueden comenzar el trabajo en la parte final de la preparación general, los mismos que se plantearon con sus respectivas dosificaciones, variantes y métodos de trabajo. En definitiva el trabajo se aplicó a 27 estudiantes con el propósito de mejorar sus condiciones físicas y que sirva de referencia para otras instituciones.

Palabras clave: Fútbol. Ejercicios. Resistencia Mixta.

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios físicos de resistencia mixta en el fútbol desempeñan un papel fundamental en mejora de las capacidades físicas y habilidades en los deportistas ya que requiere de esfuerzo, voluntad y desarrollo físico para rendir los 90 minutos en un encuentro deportivo, además de entrega a través de su preparación, se conoce que es uno de los deportes con mayor popularidad a nivel mundial, destacando que el Ecuador es uno de ellos por su práctica masiva.

Cabe destacar que el fútbol es el rey de los deportes, su rendimiento de alto nivel de juego no solo se debe a la técnica, sino que además de la preparación física destacando la utilización de ejercicios de resistencias que ayudan en el rendimiento motor de los jugadores y soportar las exigencias del juego en las competencias, el inconveniente es que si no se ejecuta con eficacia y a la intensidad considerada, estará malgastando su tiempo.

Se denomina conjunto a la agrupación de entes o elementos, que poseen una o varias características en común de esta manera, el ejercicio puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física, en este sentido, un ejercicio es un trabajo práctico que permite la comprobación de la enseñanza teórica.

Según MATVEEV 1983 citado por CRUZ, (2011) menciona que “El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso

organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)” pág. 19.

Por lo que se refiere a la provincia de Santa Elena existe un desinterés de las instituciones deportivas además de las personas encargadas de los clubes y escuela de formación, en adecuar una metodología planificada en base a las diferentes categorías menores, ya que su trabajo se evidencia de manera empírica, esto también se refleja en las instituciones educativas, ya que hay docentes que no valoran las condiciones y habilidades hacia el deporte, limitando la búsqueda de talentos que hay en la provincia.

En definitiva esta investigación aporta al mejoramiento de las capacidades físicas y al rendimiento deportivo a través de la práctica de los ejercicios físicos para resistencia en los jugadores de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, permitiendo alcanzar mejores logros deportivos en los campeonatos intercolegiales y que la propuesta se utilice de referencia para otras instituciones en los jugadores de fútbol en esta categoría.

La presente propuesta se encuentra desarrollada en cinco capítulos que están estructurados de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Analiza el Planteamiento del problema, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objeto de investigación, justificación y los objetivos que guían la realización del trabajo investigativo.

CAPÍTULO II: Comprende el Marco teórico, el cual permite exponer temas referentes a la importancia del conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años, además de las fundamentaciones pedagógicas que sirven como respaldo para la investigación,

CAPÍTULO III: Detalla la Metodología aplicada en la investigación, tipo de investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, que sustentan la aplicación de la propuesta y de esta manera dar solución al problema de investigación.

CAPÍTULO IV: Presenta los datos informativos de la Propuesta con su respectiva justificación, objetivos, fundamentación, plan y cronograma, concurrentemente al desarrollo de la propuesta, teniendo como resultado el conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años del colegio Mixto Particular UPSE.

CAPÍTULO V: Estructurado por el Marco administrativo donde se mencionan los recursos y materiales utilizados para la obtención de información y el presupuesto operativo del trabajo investigativo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- TEMA:

CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los jugadores que por su descripción y posición en el terreno de juego deben tener resistencia, ya que el juego moderno lo exige así; con el conjunto de ejercicios físicos se pretenden mejorar esta falencia, logrando optimizar las capacidades físicas del jugador y hacer lo más eficiente.

El trabajo mixto es en la actualidad la vertiente más importante del ejercicio físico para lograr altos resultados deportivos, la misma que presenta dificultades en el componente de planificación y ejecución en los equipos de fútbol de la provincia de Santa Elena, por lo que los resultados en los últimos cuatro años no han sido los más halagadores para sus seleccionadores ya que los niveles de esta capacidad comienzan a declinar en los jugadores a partir de los minutos 50 y 60 del segundo tiempo perdiéndose muchos balones aparentemente ganados por la posición, lentitud y poca fluidez.

Paralelo a estas deficiencias se pudo comprobar a través de las opiniones vertidas en la encuesta que le aplicamos que existe carencia de actualización de ejercicios que les ayuden al trabajo de la resistencia mixta desde el punto de vista real de juego, siendo hasta el momento el trabajo totalmente tradicional y muy por debajo de lo que requiere la categoría de 16 años.

1.2.1.- Contextualización.

La práctica del fútbol a nivel mundial y en grandes proporciones ha ocasionado que se extendieran los campeonatos en las categorías juveniles como semilleros de los equipos profesionales tales como la sub 16. En el ámbito internacional, en Alemania, España, Inglaterra e Italia cada día buscan como mejorar el nivel de los jugadores, considerando que es un deporte de mucha movilidad, ya que los ejercicios que se ejecutan principalmente en todos los planos musculares, durante el entrenamiento y en la competencia.

Para alcanzar los máximos rendimientos deportivos, en países de América, como Argentina, Uruguay, Brasil, y México mantienen una preparación de progreso en los grandes clubes con los deportistas necesitando de métodos, planes y ejercicios de resistencia siendo uno de los principios de adquisición y asimilación de las cargas se ponen de manifiesto en el trabajo de intensidad máxima dando prioridad a la resistencia física.

Por su parte en Ecuador los equipos profesionales y las Federaciones Deportivas son quienes efectúan en los entrenamientos planificados en mejorar las capacidades condicionales, destacando la resistencia, en la preparación física

específica dentro de los macrociclos de trabajo, contando con preparadores físicos. En la actualidad en la provincia de Santa Elena, existen pocos especialistas con metodología apropiada en entrenamiento deportivo, reflejándose en los pocos equipos profesionales la falta causa un retraso en la evolución y en el rendimiento del futbolista.

Para que el futbolista consiga mejorar su rendimiento es necesario que a lo largo de la preparación recurra a los diferentes medios de entrenamiento, esto son los ejercicios físicos propuestos para el mejoramiento de la resistencia del futbolista, considerando el recurso más importante para el rendimiento deportivo. Dadas las consideraciones anteriores es que se propone realizar el trabajo investigativo en el equipo de fútbol del Colegio Mixto Particular UPSE, aportando en la preparación física de un conjunto ejercicios de resistencia mixta, determinante en la disciplina del fútbol.

Según manifiesta CERESO, C. (2009) la resistencia mixta es aquella capacidad de disponer la energía requerida durante la totalidad del partido y en el momento de realizar las acciones técnicas-tácticas pág. 9. Atendiendo a esta consideración es que se centra en trabajar con ejercicios que aporten en la preparación física de los deportistas, siendo un fenómeno complejo que, para ser abordado con garantía exige un procedimiento sistematizado.

Por otra parte como expresa RIVERO, N. (2009) que en cada modalidad deportiva, demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que

plantea cada deporte, en este sentido teniendo en cuenta las acciones reales de juego, ayudaría a obtener la facultad de soportar las cargas del mismo entrenamiento y alcanzar un mejor rendimiento deportivo favorable.

1.2.2.-Análisis crítico.

Desde el punto de vista general en la actualidad existe un gran desinterés por parte de los estudiantes en realizar actividad física, por lo que la propuesta ayudaría al desarrollo y buen funcionamiento del organismo. Las razones principales por las que se va a investigar esta temática, se debe a la falta del desarrollo motor de los jóvenes de 16 años y de la falta de iniciativa de los docentes hacia la realización de los ejercicios físicos.

1.2.3.- Prognosis.

Con el conjunto de ejercicios físicos presentados se logrará garantizar en la planificación, organización, aplicación y control de las cargas para el incremento y mantención de la resistencia mixta en los futbolistas, obteniendo el mejoramiento de la capacidad física con el objetivo de conseguir resultados satisfactorios en las participaciones deportivas.

Se aplicará a los futbolistas que comprendan la categoría 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE con el propósito de establecer un conjunto de ejercicios físicos que mejoren la resistencia mixta y que sirvan como referencia para otras instituciones educativas y por qué no decir instituciones deportivas, donde los entrenadores, docentes y monitores cuenten con un ejemplar para trabajar la capacidad antes mencionada en los futbolistas.

1.3.- Formulación del problema

¿Cómo incidirán los ejercicios físicos, en la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años, del Colegio Mixto Particular UPSE en el año lectivo 2015-2016?

1.4.- Delimitación del Objeto de investigación.

Campo: Resistencia Mixta.

Área: Ejercicio Físico.

Aspecto: Preparación de la resistencia mixta en el fútbol.

1.4.1.- Unidades.

Categoría 16 años.

1.4.2.- Delimitación espacial.

Con respecto a la presente investigación se llevó a cabo en el cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, específicamente en la cancha de fútbol del Colegio Mixto Particular UPSE.

1.4.3.- Delimitación temporal.

La investigación se desarrolló durante el año 2015 – 2016.

1.4.4.- Delimitación poblacional.

27 futbolistas del Colegio Mixto Particular UPSE.

1.5.- JUSTIFICACIÓN.

La resistencia mixta, como capacidad biomotora, es una necesidad para el rendimiento del futbolista. En sus facetas aeróbica y anaeróbica ofrece al jugador de fútbol una base para poder ejecutar los diferentes esfuerzos exigidos en cada partido de competición. Por supuesto que debe tratarse de una resistencia específica o de una transferencia de la resistencia general al juego.

El fútbol al existir como un deporte completamente competente, es de vital **importancia** desarrollar un conjunto de ejercicios físicos con metodologías adecuadas para impulsar todas las exigencias que este deporte marca como expresa BENAVIDES, E.(2012), en el caso del fútbol, la preparación de la resistencia mixta se ha de incrementar en busca de establecer la base de rendimiento del deportista; eso debe estar dirigido a un alto desarrollo de las cualidades funcionales, también de las capacidades aerobia y anaerobia debido al volumen, la intensidad y la calidad de los esfuerzos pág. 24.

Los futbolistas en la actualidad en los encuentros deportivos requieren de resistencia mixta para lograr altos resultados, trabajo que presenta algunas dificultades en el componente de la preparación en el equipo de fútbol del Colegio UPSE, y otras Instituciones Deportivas como la Federación de la provincia de Santa Elena, como expresa LUONG C. (2010) que un buen conjunto de entrenamiento prepara a los deportistas para resistir la fatiga específica del deporte en cuestión y utiliza estímulos simultáneos para la fuerza y la resistencia específicas pág. 51.

Es **importante** ejecutar los ejercicios ya que mantendría un nivel de acondicionamiento físico óptimo no sólo para conservar un excelente nivel de aptitud cardiovascular y muscular, sino que además para prevenir cuestiones de salud y principalmente mejorar la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE que necesita entrenamiento físico para las competencias deportivas. Además como menciona CAMPOS V.(2012) debido a la duración y los esfuerzos requeridos durante un partido de fútbol, la mejora de la resistencia debe ocupar un lugar importante en las planificaciones que diseñen los entrenadores y preparadores físicos.

Se ha comprobado que con la práctica deportiva bien orientada, no sólo se logran algunos **beneficios** físicos sino que se puede mejorar el desempeño académico y características psicosociales y conseguir resultados en la parte deportiva. Esta investigación una vez realizada será **útil** y beneficiosa para los estudiantes en el entrenamiento deportivo para que se guíen apropiadamente en el mejoramiento de las capacidades físicas, como es la resistencia mixta, también para mantener una condición física adecuada y mejorar el rendimiento motor. Los resultados servirán para el éxito de los estudiantes en las competencias deportivas.

Según menciona SÁNCHEZ T.(2012) se puede afirmar que en el proceso de formación del futbolista contemporáneo es necesario la combinación del trabajo aerobio y anaerobio (Mixto) teniendo en cuenta las acciones reales de juego, lo que ayudaría a obtener la facultad de soportar las cargas del mismo entrenamiento y alcanzar un mejor rendimiento deportivo favorable pág. 1.

Esta investigación será **factible** ya que contará con los recursos, materiales, financieros y principalmente la colaboración de los futbolistas de la categoría 16 años, y del respaldo del señor Rector Ms.C Víctor Emilio Bernabé Rodríguez, para que se realicen correctamente la investigación y el respectivo test.

Objeto de estudio.

Resistencia Mixta en el fútbol.

Campo de acción.

Ejercicios de resistencia mixta en el fútbol.

1.6.- Objetivo de la investigación.

1.6.1.- Objetivo general.

Seleccionar un conjunto de ejercicios físicos, para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años, del Colegio Mixto Particular UPSE en el año lectivo 2015 - 2016.

1.6.2.- Objetivo específico.

1. Fundamentar el conjunto de ejercicios físicos en la resistencia mixta, para los futbolistas juveniles de la categoría 16 años.
2. Determinar las teorías y metodología de la investigación, para los ejercicios físicos en el fútbol, en los jóvenes de 16 años.
3. Aplicar los ejercicios físicos, que mejoren la resistencia mixta en los futbolistas del Colegio Mixto Particular UPSE.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS.

Con referencia al artículo del autor SÁNCHEZ T. (2012) en la disciplina de fútbol, el entrenamiento de la resistencia mixta se ha de incrementar en busca de establecer la base de rendimiento del deportista; eso debe estar dirigido a un alto desarrollo de las cualidades funcionales, también de las capacidades aerobia y anaerobia debido al volumen, la intensidad y la calidad de los esfuerzos que se realizan en la práctica del deporte pág. 1.

Sobre las bases de las ideas expuestas por Sánchez en el artículo “Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia mixta en los futbolistas del equipo juvenil de Pinar del Río” menciona que existen un desinterés de implementar los ejercicios, por tal razón estableció un trabajo durante 3 meses, efectuando un test para valorar el rendimiento actual, dando como resultados de regular condiciones 11.1% que comprendieron a 2 jugadores, el 22.2% en condiciones aceptables 4 jugadores, el 55.5% de muy buenas condiciones que comprenden 10 jugadores, mientras que el 11.1% en condiciones aceptables en el trabajo de la resistencia mixta, SÁNCHEZ T. (2012) “Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia mixta en los futbolistas del equipo juvenil de Pinar del Río”, pág. 1.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Para realizar el análisis según Kiriloff (2004), en la “Revista de Postgrado FACE-UC” enfatiza que la formación del docente para la Educación Física, se convierte - desde una visión humanista en un saber dinámico para las expresiones individuales y colectivas de sus docentes, para la interacción de sentimientos, impulsos y pensamientos, desplegando la oportunidad de una educación para el hombre mismo y para el desarrollo de potencialidades que satisfagan sus necesidades, pág. 428.

Para esta autora, entender la Educación Física con una visión humanista, es creer en el desarrollo y en el progreso de las potencialidades de los sujetos objeto de educación. En consecuencia, la formación académica del docente debe ser asumida desde una epistemología pedagógica con criterios humanísticos; donde las características que debe reunir un científico social se refleje en competencias para: la observación sistemática-regularizada constante, la capacidad para el análisis y la identificación comprensiva de los problemas, así como la búsqueda de explicaciones, y la elaboración de teorías.

Opinar sobre la Educación Física como componente y parte fundamental de la Educación general atiende al individuo en toda su complejidad, colaborando a la formación integral y armónica del ser humano – biológica, psicológica, social y cultural entre otras con la ayuda de un conjunto de ejercicios físicos en el entrenamiento deportivo tanto en la parte teórica como práctica. Además el educador debe emprender el estudio y la investigación, así como la indagación de las definiciones y la creación de métodos de enseñanza para la educación.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Según Williams (1991) en el libro “Variables Psicológicas y rendimiento deportivo en un equipo de fútbol profesional de la ciudad de San Luis”. Manifiesta que es importante focalizar los procesos mentales implicados en las ejecuciones exitosas y cómo éstos interactúan con el cuerpo en general. Además, plantea que el aspecto mental resulta muy importante para el éxito o mejora del rendimiento y, por esta razón, sostiene que un estado psicológico óptimo, más allá de las diferencias individuales y de la naturaleza del deporte, es fundamental para una ejecución eficiente, pág. 1.

El conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en el fútbol poseen características propias en los jugadores, más allá del estado físico, la parte mental y psicológico son muy primordiales, los jugadores tienen que mejorar sus capacidades, así mismo tienen que tener motivación para realizar las actividades físicas, por ende la psicología es un factor fundamental al momento de un encuentro de fútbol.

La ejecución de la actividad física en el ambiente competitivo radican en que el futbolista deja todo en la cancha, tanto físico y psicológica, ya que esto ayuda a la mejora del rendimiento excelente en los futbolistas y la concentración en los sistema de juego que requiere el entrenador.

2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

En el artículo “ENSEÑANZA COMPRENSIVA”, según Singleton (2010). Manifiesta que, la cuestión de cómo han de ser enseñados los deportes ha sido, y

es hoy en día, un asunto controvertido. Este hecho ha propiciado que, desde hace algo más de dos décadas, se esté produciendo en el ámbito de la enseñanza y aprendizaje de los deportes un especial interés por desarrollar una teoría de conocimientos relacionada con la enseñanza de los mismos, pág. 138. Para ofrecer una nueva forma de pensar acerca de la enseñanza y del entrenamiento en términos de comprensión de la conceptualización de técnicas y tácticas.

2.5.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Ley	Artículo	Contenido
Reglamento General de la Ley del deporte, Educación Física y la Recreación.	Art. 81	La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo

		familiar, social y productivo. Ley del Deporte (2010). pág. 12.
Régimen del Buen Vivir Plan Nacional 2013- 2017.	Objetivo 3.7	Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. (2013), pág. 148. Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.
Constitución de la República, Ley Orgánica de Educación Intercultural y Reglamento General.	Art. 381	Establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas. MARCO LEGAL EDUCATIVO - Ministerio de Educación (2012), pág. 46.

2.6.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

2.6.1.- La resistencia.

Según GÓMEZ & JIMÉNEZ (2009) menciona que la capacidad para mantener durante un tiempo prolongado un esfuerzo activo muscular voluntario. También se considera la resistencia como una capacidad que se opone a la fatiga pág. 137.

Mientras que PENDENZA (2009) establece que la resistencia es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar el esfuerzo de una actividad prolongada pág. 5.

VÁSQUEZ & MINGOTE (2013) en el entrenamiento de la resistencia se realizan ejercicios que necesitan movilizar grandes grupos musculares durante períodos de tiempo prolongados. Es importante para los jóvenes por su influencia en la adquisición de hábitos de vida saludable, y como método de motivación para la realización de deporte en los niños sedentarios pág. 410.

En relación con los autores se manifiesta que la resistencia es aquella capacidad que el futbolista requiere para mantenerse en óptimas condiciones en el tiempo establecido que dura un encuentro de fútbol y los esfuerzos extras ocupando el menor gasto de energía.

2.6.2.- Vías energéticas.

El cuerpo para su funcionamiento necesita de un mantenimiento en la producción de energía, esta energía proviene de la ingesta de alimentos, de las bebidas y del propio oxígeno que respiramos. Las vías energéticas con las que podemos obtener ATP son las siguientes.

GRÁFICO N° 1.- Vías energéticas.

	M. ANAERÓBICO ALÁCTICO	M. ANAERÓBICO LÁCTICO	M. AERÓBICO (OXIDATIVO)
Fuente de Energía	Fosfágeno	Glucosa	Grasa
Velocidad con la que forma Energía	Muy Rápida	Rápida	Lenta
Producción de la Energía	Muy Poca	Poca	Mucha
Tiempo de producción de Energía	Muy Corta (1- 10 segundo)	Corto (45" – 9 minutos)	Larga (minutos-horas)
	DEPENDEN DE LAS RESERVAS ENERGÉTICAS		
Intensidad del esfuerzo	Muy intenso (VO ₂ max.)	Intenso (80-100% VO ₂ max)	Moderado- Bajo (-50-80% VO ₂ max)

Fuente: Características de las vías energéticas (URDAMPILLETA, 2013).

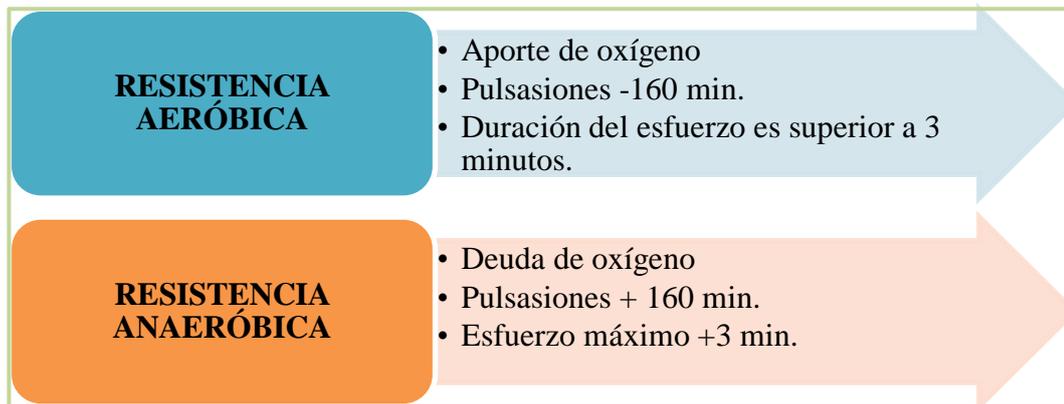
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

2.6.3.-Resistencia mixta.

Como manifiesta THEA (2010) la resistencia mixta es muy aplicable al fútbol, al ser un deporte interválico de esfuerzos intensos y variables. Es la capacidad de unir esfuerzos de alta intensidad con otros de menor intensidad, comprendiéndose como una suma entre la resistencia aeróbica y anaeróbica pág. 1.

2.6.4.- Clases de resistencia.

GRÁFICO N° 2.- Clases de resistencia.



Fuente: Clases de resistencia (PERALTA, 2012)

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

2.6.4.1.- Resistencia aeróbica.

Para el autor EZCURRA (2009) la resistencia aeróbica es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos de más de segunda duración en equilibrio entre el consumo y el suministro de energía y oxígeno en el tejido pág. 5.

Se define como resistencia AERÓBICA aquella que se realiza con suficiente aporte de oxígeno a nuestros músculos. Para desarrollar una resistencia aeróbica se debe cumplir como condición que el ejercicio sea de baja intensidad, las pulsaciones no deben pasar de 160 por minuto.

En estas condiciones, el oxígeno que nuestro pulmón suministra y lo que el organismo en sus procesos metabólicos precisa suele ser igual o incluso no indeterminada de todo el oxígeno suministrado, por consiguiente se dice que se realiza en equilibrio de consumo de oxígeno.

La duración del esfuerzo es superior a 3 minutos. La energía que se consume fundamentalmente son ácidos grasos que se convierten en ATP por medio de la cadena aeróbica.

La resistencia aeróbica se puede subdividir de la siguiente manera:

TABLA N° 1.- Tipos de resistencia aeróbica.

Aeróbico cortó.	2 minutos a 8 minutos.	(láctico/aeróbica)
Aeróbico medio.	8 minutos a 30 minutos.	(sobre todo aeróbico)
Aeróbicos largo.	De 30 minutos en adelante.	

Fuente: tipo de resistencia aeróbica.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

2.6.4.2.- Resistencia anaeróbica.

Es la resistencia que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno, producida por el alto ritmo de trabajo. Según UNDERWOOD (2009), pág. 8.

Se entiende como resistencia ANAERÓBICA aquella que se realiza con una alta deuda de oxígeno. Para desarrollar una resistencia anaeróbica, se debe tener como condición que el ejercicio sea de alta intensidad, las pulsaciones deben pasar de 160 por minuto.

En estas condiciones, el oxígeno que nuestro pulmón suministra y lo que el organismo en sus procesos metabólicos precisa suele ser insuficiente. Por esta

razón se dice que se produce una deuda de oxígeno. La duración del esfuerzo es larga, más de 3 minutos.

La energía que se consume fundamentalmente es ATP que proviene de la síntesis del ácido láctico. Este ácido es producido por el organismo en gran cantidad por una deficiente oxigenación.

TABLA N° 2.- Tipos de resistencia anaeróbica.

Anaeróbicos cortos.	- 25 segundos.	(sobre todo aláctico)
Anaeróbicas medios.	25 segundos a 1 min.	(principalmente láctico)
Anaeróbicas largos.	60 segundos a 120 segundos.	(ácido láctico + aeróbicos)

Fuente: tipo de resistencia anaeróbica.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

De acuerdo a los autores citados se sugiere que los jugadores de fútbol requieren de resistencia mixta en un entrenamiento que estimule, fortalezca y ayude a desarrollar las capacidades físicas, ya que el deportista a través de estos ejercicios obtiene sus necesidades energéticas como la capacidad aeróbica que permite mantener el esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo, y la capacidad anaeróbica que le permite realizar trabajos de mayor intensidad, enfocando el conjunto de ejercicios físicos que comprendan carreras

continuas de larga duración y con cambios de ritmos apropiados al fútbol, con el propósito de superar al rival tanto físico, técnico y mentalmente en los torneos.

El conjunto de ejercicios físicos de resistencia mixta ayudan a orientar que el futbolista alcance niveles de preparación que permitan sobresalir al esfuerzo proporcionado en un partido de fútbol con el menor agotamiento posible. Esto lleva a resistir distintas actividades de juego, situarse hacia un equilibrio continuo con una duración superior al tiempo reglamentario, con la suficiente reserva de energía para solucionar exigencias extras.

2.6.5.- El entrenamiento deportivo.

Como indica el autor RIVERO (2009) el rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar pág. 2. En el Entrenamiento Deportivo en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento y la nutrición.

La Preparación Física Específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aún lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos.

Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego. Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

2.6.6.- Planificación del entrenamiento deportivo.

UNDERWOOD (2009) Un plan de entrenamiento durará el tiempo necesario para que el organismo se adapte a los estímulos constituidos por las sobrecargas del entrenamiento elevando así su rendimiento, lo cual suele suceder alrededor de las 5 semanas pág. 18.

2.6.7.- Medios y métodos de entrenamiento deportivo.

En forma general, se puede decir que las decisiones que afectan al ¿qué? del entrenamiento están relacionadas a los medios de entrenamiento, mientras que las decisiones referentes al método están relacionadas al ¿cómo? del entrenamiento.

Los medios de entrenamiento son los ejercicios que influyen, directamente o no, en el dominio deportivo; asimismo, también pueden ser incluidos los medios técnicos complementarios que se pueden utilizar en el curso de los ejercicios, instalaciones ajenas y medios de diagnóstico y evaluación.

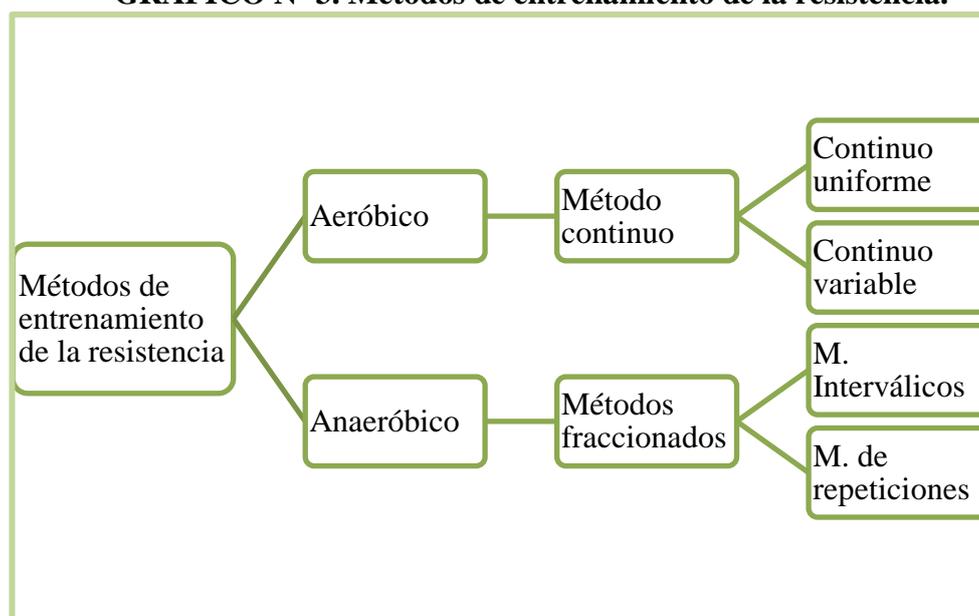
Los métodos de entrenamiento, otro de los pilares de la planificación, son considerados como distintos procedimientos de empleo de los medios que garantizan los resultados deportivos esperados.

Generalmente se distinguen por su duración ya que puede ser continuada en el tiempo o interrumpida por intervalos de reposo, aunque también forman parte de la estructuración de los métodos, la intensidad, la densidad y el volumen de los mismos. Sea cual sea esta estructura, sus combinaciones determinan el carácter general o selectivo del entrenamiento. LUONG C. (2011).

2.6.7.1.- Métodos para el desarrollo de la resistencia.

Según TEJERA (2009) A. Método de duración: trabajo donde no se producen deudas parciales de oxígeno. El alumno debe realizar la tarea con naturalidad, inclusive hablando pág. 12.

GRÁFICO N° 3. Métodos de entrenamiento de la resistencia.



Fuente: Métodos de entrenamiento de la resistencia de (CASTRO, 2012).

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

a. Métodos interválicos.

- ✓ La recuperación es incompleta (la duración de las pausas debe ser tal que la FC se recupere hasta 120-130 ppm).
- ✓ Las series pueden durar entre 1' y 15' (a menor duración mayor intensidad y mayor descanso) en función de la intensidad, desarrollan la resistencia aeróbica (<80%) o anaeróbica (>80%).
- ✓ Es recomendable comenzar con series más largas de menor intensidad (menor descanso en relación al tiempo de trabajo) e disminuyendo la duración de las series, aumentando la intensidad ejemplo: 4 x 8' (70%) /2'; 6x6'(80%)/2'; 8x4'(85%)/4'.

b. Método de repeticiones.

- ✓ La recuperación es completa (la duración de las pausas debe permitir que la FC baje de las 100 ppm).
- ✓ Las series pueden durar entre 20" y 3'.
- ✓ La intensidad es mayor que en los métodos interválicos.
- ✓ Desarrollan principalmente la resistencia anaeróbica ejemplo: 4 x 2' (90%) /10'; 6x45" (90-100%)/8', 8x20"/6'.

Los métodos utilizados en el entrenamiento durante los 2 meses fueron los métodos interválicos, el tiempo de duración de los ejercicios fue de 10 minutos entre 2 series a 4 repeticiones por ejercicio con intensidad de 65% - 75%, además se utilizó fartlek, fartlek con variantes, cambio de ritmo con balón y sin balón, acciones de juego, circuitos y ejercicios con implementos.

2.6.8.- Características de los jóvenes de 16 años.

2.6.8.1.- Características físicas.

- ✓ Están muy preocupados con respecto a su apariencia y sienten vergüenza acerca del crecimiento.
- ✓ Los hábitos alimenticios o de sueño pueden ser arrítmicos, lo cual puede resultar en bajos niveles de energía.
- ✓ Pueden experimentar una rápida subida de peso al comenzar la adolescencia.
- ✓ Un enorme apetito.

2.6.8.2.- Características sociales y emocionales.

- ✓ Desarrolla más claramente su identidad.
- ✓ Su sentido del humor aumenta.
- ✓ Desarrolla la capacidad de transigir y de tomar decisiones importantes.
- ✓ Tiende a la autonomía.

2.6.8.3.- Características cognitivas.

- ✓ Aumenta su preocupación con respecto a su futuro.
- ✓ Sus hábitos de trabajo están bien definidos.

2.6.9.- Ejercicio físico.

Aquel movimiento o tipo de actividad motora que es empleada para solucionar las tareas de la Educación Física, el Deporte y el Entrenamiento Deportivo para lo cual pueden servir los más variados tipos de actividad motora. PARRIS S.(2009), pág. 7.

2.6.9.1.- Beneficios Ejercicio físico.

Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son según: RETAMALES M.(2012).

- ✓ Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- ✓ Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana.
- ✓ Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
- ✓ Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.
- ✓ Mejora el aspecto físico de la persona.
- ✓ En la actualidad se ha acrecentado una cifra reveladora de habitantes tanto hombres como mujeres con dificultades de salud, la cual ellos adoptan formar parte de programas en las que se realizan actividad física para disminuir enfermedades perjudiciales, como sobre peso, obesidad, hipertensión y la diabetes que son las más comunes en nuestro medio, realizando ejercicios físicos por decisión propia o por recomendaciones médicas es necesario ejercitar nuestro cuerpo por 30 minutos tres veces a la semana, de tal forma

que se debe tener conocimiento de los diferentes ejercicios que se van a realizar al momento de su ejecución y así evitar los dolores musculares y mejorar la salud y calidad de vida.

2.7.- HIPÓTESIS.

Con la aplicación del conjunto de ejercicios físicos se logrará mejorar la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE.

2.8.-SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.

2.8.1.- Variable independiente.

Conjunto de ejercicios físicos.

2.8.2.- Variable dependiente.

Resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años.

2.9.- Operacionalización de las variables.

TABLA N° 3.- Variable independiente: Conjunto de ejercicios físicos.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Conjunto de ejercicios físicos.	Aquel movimiento o tipo de actividad motora que es empleada para solucionar las tareas de la Educación Física, el Deporte y el Entrenamiento Deportivo para lo cual pueden servir los más variados tipos de actividad motora. PARRIS S.(2009).	-Ejercicio de resistencia. -Ejercicio de fuerza -Ejercicio de velocidad -Ejercicio de coordinación	-Fartlek -Circuito -Carreras continuas y discontinuas. -Resistencia a la fuerza -Fuerza rápida -Fuerza máxima -Velocidad de reacción -Coordinación dinámica y estática.	¿Usted ha participado en un entrenamiento donde el Docente ha aplicado ejercicios para mejorar la resistencia? ¿Te gustaría practicar ejercicios para mejorar la capacidad de resistencia?	-Entrevista -Encuesta -Guía de observación

Fuente: Variable independiente PARRIS S.(2009)

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Métodos de investigación científica.

3.1.1.- Tipos de investigación.

Histórico-Lógico: este método ayudó a establecer la metodología de la propuesta que se sustentan en las investigaciones previas, como también en los antecedentes del conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en las edades de 16 años. Siendo el punto de partida en formular aquellos criterios de evaluación según los conocimientos anteriores.

Inductivo-Deductivo: este método contribuye al análisis de los ejercicios físicos en la resistencia mixta, para los jugadores de 16 años en mejora de las habilidades y destrezas, que se efectuó durante 2 meses de preparación utilizando métodos de entrenamiento en la resistencia física.

Analítico-Sintético: este tipo de investigación ayudó a comprobar el rendimiento de los deportistas utilizando ejercicios físicos en la resistencia mixta, con este proceso se van a comprender los resultados de la condición física de cada jugador y realizar una correcta selección de futbolistas que representen al Colegio Mixto Particular UPSE en competencias intercolegiales.

3.1.2.- Métodos Empíricos.

Guía de Observación: este procedimiento facilita comprobar el rendimiento en los jugadores mediante el conjunto de ejercicios físicos observando en cada uno de los entrenamientos, sus habilidades y capacidades en el fútbol utilizando una ficha de evaluación.

Encuesta: este tipo de método es destinado a conseguir investigación primaria de los estudiantes, para definir la población en la categoría de 16 años, del Colegio Mixto Particular UPSE, además se realizó con el objetivo de tener información sobre los conocimientos que poseen los futbolistas acerca de los ejercicios físicos en la resistencia mixta para mejorar su condición física.

Entrevista: el método fue aplicado al Rector Ms.C Víctor Emilio Bernabé Rodríguez encargado del Colegio Mixto Particular UPSE, además a un entrenador de fútbol con la intención de obtener información cualitativa, y tener referencias al establecer los parámetros que deben poseer los ejercicios físicos en la resistencia mixta específicamente en las edades de 16 años.

Estadístico-matemáticos: los datos obtenidos por los instrumentos y técnicas de medición se detallan en los resultados de cada participante, mediante el análisis del rendimiento físico en la capacidad de la resistencia mixta aplicadas a los estudiantes de 16 años de edad y los porcentajes obtenidos en los ejercicios se analizaron, para su mejor validez en el programa de Microsoft Excel 2010.

3.1.3.- Tipos de Investigación.

Descriptiva: se sometió a un análisis en el que se mide diversos aspectos o componentes, con el conjunto de ejercicios físicos en la resistencia mixta en las edades ya mencionadas para valorar su condición física.

Cuantitativa: este tipo de investigación permitió demostrar los datos reales, que van a adquirir en los resultados de los ejercicios de resistencia mixta, la que tendrá pertinencia en la selección de los deportistas.

Evaluativa: este tipo de investigación se puso de manifiesto en la medición de los deportistas, mediante el conjunto de ejercicios físicos en la resistencia mixta, como pruebas para fútbol, aquellos que obtengan los resultados favorables son quienes pueden conformar el equipo de la Institución.

3.2.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1.- Población.

Para la realización de la propuesta, la población estuvo conformada por estudiantes del Colegio Mixto Particular “UPSE” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, (bachillerato) que participan activamente en el desarrollo de los ejercicios físicos en la resistencia mixta en el fútbol.

3.2.2.- Muestra.

La muestra es integrada por los estudiantes que son el mismo número de la población con un total de 27 que tienen las edades de 16 años del Colegio Mixto

Particular “UPSE” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. Por tal razón, no es necesaria la utilidad de la fórmula para establecer la muestra, ya que es inferior al número requerido, por la que se desarrolló sin inconveniente.

3.3.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Con respecto a la investigación se desarrolló aplicando la encuesta a los integrantes del Colegio Mixto Particular UPSE, que comprenden las edades de 16 años, para obtener información referente al tema de la propuesta y tener un conocimiento básico de los ejercicios físicos para la resistencia mixta en la práctica de fútbol permitiendo la selección de jugadores del colegio, además se llevó a cabo la ejecución de una guía de observación acerca de las características futbolísticas, para cumplir con los requisitos como jugadores. Finalmente se realizó la entrevista al Rector de la Institución quien tiene conocimiento sobre los integrantes de la muestra sirviendo como dato adicional para la investigación.

3.4.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

De las evidencias anteriores obtenidas con los instrumentos y técnicas de recolección de datos se procedió a ingresar la información que intenta proporcionar la solución a la problemática. La información se tabuló utilizando Microsoft Excel 2010, para dar respuestas a la falta de los conocimientos referente a los ejercicios de resistencia mixta cuyos resultados se representan mediante ilustraciones y cuadros.

3.5.-ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES.

1. ¿Practicas la disciplina del fútbol?

TABLA N° 5.- Conocimiento de la práctica del fútbol.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	89%
NO	3	11%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 4.- Conocimiento de la práctica del fútbol.



Fuente: Encuesta a los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: El 89% de los encuestados respondieron que sí practican la disciplina de fútbol, mientras que el 11% que corresponde a 3 de los encuestados mencionaron que no practican.

Interpretación: según el análisis se demuestra que los 24 estudiantes conocen y han practicado el deporte del fútbol facilitando la labor del entrenador, solo 3 de ellos demostraron desinterés en la aplicación de la propuesta.

2. ¿Se encuentra entrenando actualmente en una escuela de formación de fútbol?

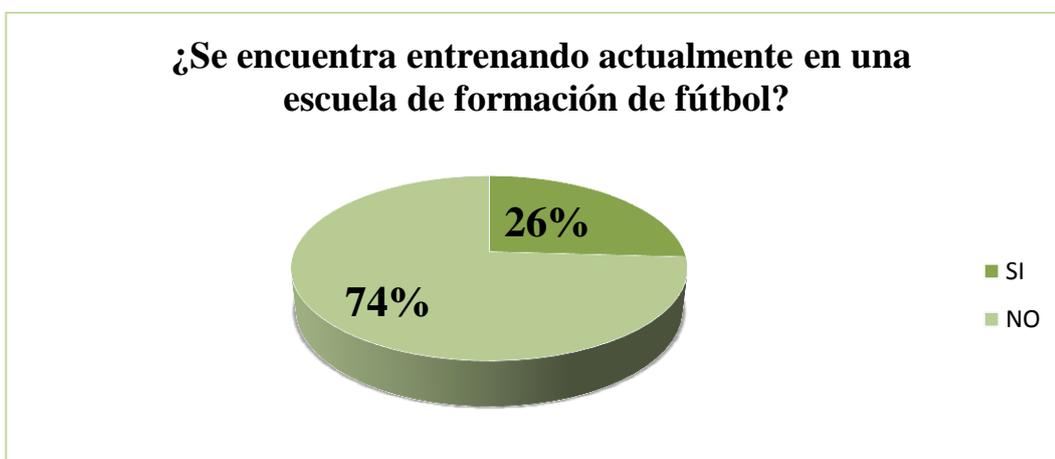
TABLA N° 6.- Entrena actualmente en una escuela de formación.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	26%
NO	20	74%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 5.-Entrena actualmente en una escuela de formación.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: De los encuestados el 74% de los estudiantes mencionaron que no entrenan actualmente, mientras que el 26% afirmaron que entrenan en una escuela de fútbol.

Interpretación: Es evidente que no se encuentran en un estado físico para las exigencias que demanda la competencia intercolegial, es por eso que se propuso los diferentes ejercicios de resistencia mixta que ayudará a mejorar sus capacidades de juego.

3. ¿Usted ha participado en un entrenamiento donde el Docente ha aplicado ejercicios para mejorar la resistencia?

TABLA N° 7.- El docente aplica ejercicios para la resistencia.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	11%
NO	24	89%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 6.-El docente aplica ejercicios para la resistencia.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: El 89% de los encuestados respondieron que no han participado en un entrenamiento donde el Docente aplique ejercicios para mejorar la resistencia, mientras que el 11% de ellos mencionaron que si han participado.

Interpretación: Los resultados de la pregunta evidencian que la mayoría de los estudiantes no poseen el conocimiento de los objetivos que plantean los docentes en las clases prácticas o en los entrenamientos y que capacidad física están desarrollando.

4. ¿Te gustaría practicar ejercicios para mejorar la capacidad de resistencia?

TABLA N° 8.-Practicas ejercicios para mejorar la resistencia.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	93%
NO	2	7%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 7.-Practicas ejercicios para mejorar la resistencia.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: Los resultados de la pregunta fue que el 93% de los estudiantes mencionaron que si le gustaría practicar ejercicios para mejorar la resistencia, mientras que el 7% no le gustaría practicarlos.

Interpretación: Los estudiantes en su mayoría están dispuestos a intervenir en un entrenamiento no solo para mejorar la capacidad de resistencia sino que efectuarla para mejorar la salud.

5. ¿Tienes conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta en la práctica de fútbol?

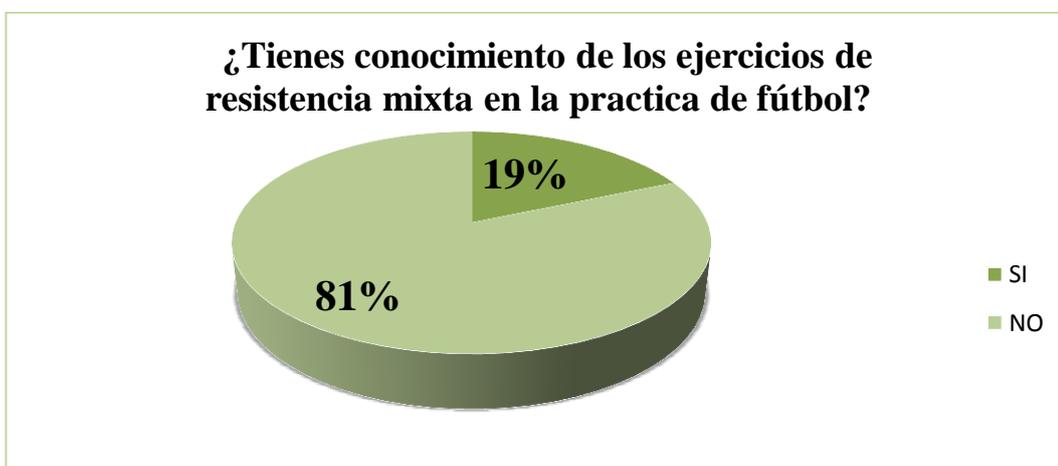
TABLA N° 9.- Conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	19%
NO	22	81%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por el autor: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 8.-Conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: El 81% de los encuestados mencionaron que no tiene conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta, en tanto que el 19% de los estudiantes afirman que si conocen los ejercicios de resistencia mixta.

Interpretación: Para los encuestados la resistencia es un tema nuevo que desean experimentar en los entrenamientos, sin conocimientos de los ejercicios que se utilizan en la disciplina del fútbol.

6. ¿A criterio personal, cómo describiría su estado físico?

TABLA N° 10.-Descripción de su estado físico.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	3	11%
BUENO	15	56%
REGULAR	9	33%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 9.- Descripción de su estado físico.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por el autor: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: Los resultados señalan que el 56% afirman tener un excelente estado físico, en tanto que el 33% de los estudiantes mencionan que tiene un buen estado físico, y el 11% de los encuestados manifiestan tener un regular estado físico.

Interpretación: Se establece que los estudiantes conocen del estado físico que poseen actualmente, conscientemente señalan en qué nivel se encuentran, siendo factible para obtener resultados a corto plazo.

7. ¿Estarías dispuesto a realizarte pruebas para valorar tus condiciones actuales?

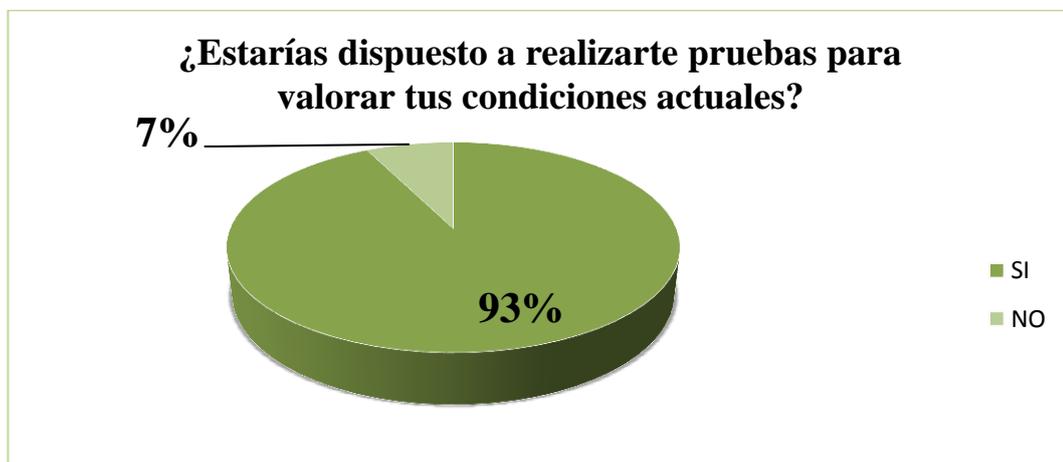
TABLA N° 11.- Pruebas para valorar tus condiciones.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	93%
NO	2	7%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 10.-Pruebas para valorar tus condiciones.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: De los encuestados el 93% mencionaron que si están dispuestos a realizarse pruebas físicas, mientras que el 7% de los estudiantes no estaban de acuerdo en ejecutarla.

Interpretación: Un total de 25 estudiantes están disponibles a valorar el estado actual en que se encuentran utilizando el test de kilómetro que tiene como objetivo a medir la resistencia mixta en los jugadores de fútbol.

8. ¿Cree usted que con un entrenamiento regular mejoraría su estado físico en la práctica de fútbol?

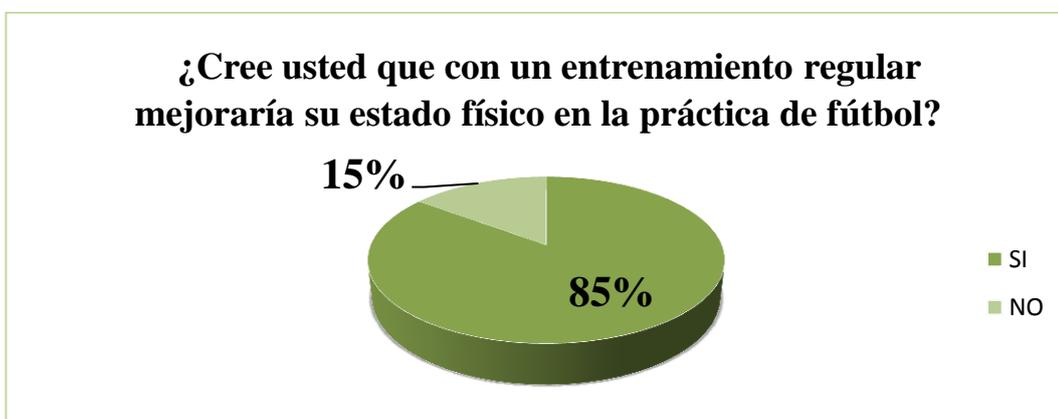
TABLA N° 12.- Entrenamiento para mejorar su estado físico.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	85%
NO	4	15%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 11.-Entrenamiento para mejorar su estado físico.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: El 85% de los encuestados mencionaron que si creen que con un entrenamiento regular mejorarán su estado físico en el fútbol, mientras que el 15% no creen que mejorarán sus condiciones físicas.

Interpretación: Es indudable, por las características generales de los jugadores de 16 años tengan los conocimientos de las actividades que ayudan a mejorar el estado físico, es por eso que la mayoría de los encuestados mencionaron que si mejoraría, factor fundamental de la propuesta.

9. ¿Estarías dispuesto a entrenar 2 veces a la semana para mejorar la capacidad de resistencia?

TABLA N° 13.- Entrenamiento 2 veces a la semana.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	67%
NO	9	33%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 12.-Entrenamiento 2 veces a la semana.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: De los encuestados el 67% mencionaron que si están dispuestos a entrenar dos veces a la semana, mientras que el 33% de los estudiantes no están dispuestos a entrenar para mejorar la capacidad de resistencia.

Interpretación: Los entrenamientos se realizaron dos días a la semana ya que se trata de trabajar una capacidad donde el volumen de trabajo por semana es de 80 minutos, para tener efectos positivos, la mayoría de los estudiantes están de acuerdo en entrenar los días propuestos.

10. ¿Te gustaría formar parte del equipo de fútbol del Colegio Mixto Particular UPSE?

TABLA N° 14.- Formar parte en el equipo del Colegio UPSE.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	89%
NO	3	11%
TOTAL	27	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

GRÁFICO N° 13.-Formar parte en el equipo del Colegio UPSE.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 16 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Análisis: La pregunta tuvo como resultado que el 89% de los estudiantes mencionaron que si les gustaría formar parte del equipo del colegio UPSE, mientras que el 11% de ellos no están de acuerdo.

Interpretación: De los 27 encuestados 24 están dispuestos a pertenecer al equipo de la institución en la disciplina de fútbol, los resultados son factibles ya que los estudiantes van a dar todo en los entrenamientos para mejorar las capacidades y habilidades.

3.6.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

3.6.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.

De las evidencias anteriores se obtiene como resultado que el número del total de los encuestados fueron 27 estudiantes, contestando las preguntas sin inconvenientes, sobre las falencias en el conocimiento en los ejercicios físicos de resistencia mixta y la posibilidad de establecer dichas prácticas para las edades de 16 años, orientadas con el fin de mejorar el rendimiento físico y representar a la institución en campeonatos intercolegiales, mayoritariamente consideran el deporte, teniendo como base la prácticas en la Educación Física, así mismo el 26% de los encuestados asisten a escuelas de fútbol, teniendo un entrenamiento regular, siendo factible su aplicación en el campo.

En este sentido se evidenció el conocimiento de los fundamentos de los ejercicios en el fútbol en la mayoría, que permite deducir que los estudiantes tienen noción de las exigencias, pero no cuentan con la experiencia de haber realizado ejercicios de resistencia mixta, para ingresar a una Institución Deportiva.

3.6.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

- ✓ Los profesores de Educación Física deben aprovechar la preferencia de los estudiantes hacia el fútbol para entrenar y mejorar sus habilidades y capacidades.
- ✓ Una conferencia audio-visual previa a los ejercicios físicos en la resistencia mixta en el fútbol, para mejores resultados en su ejecución.

3.7.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.

La aplicación del método empírico de la entrevista fue aplicada al Director del Colegio Mixto Particular UPSE además que se desempeña como docente y asume tener conocimiento sobre la disciplina del fútbol.

Objetivo: Conocer el criterio del Rector del Colegio Mixto Particular UPSE, sobre la disciplina del fútbol y de la aplicación de ejercicios físicos para la resistencia mixta en el fútbol, para la obtención de información que ayuden como indicadores en la selección de jugadores de la institución.

1. ¿Qué opinión tiene de la práctica de la disciplina del fútbol?

La respuesta del Rector de la Institución fue positiva para la investigación, argumentando que la práctica del fútbol es un deporte de esfuerzo físico donde el jugador tiene que rendir los 90 minutos en un encuentro y ayudando sobre todo al bienestar del deportista, además que es un deporte apasionante, el jugador requiere de mucha resistencia para conseguir resultados satisfactorios, así mismo menciono que sería bueno incluirlos en todas las instituciones, para que las competencias a nivel intercolegiales tengan mejores resultados.

2. ¿Cuál es su opinión sobre la práctica del fútbol en las Instituciones Educativas en las edades de 16 años?

En la respuesta se mantuvo que es de suma importancia la práctica del fútbol en las instituciones educativas, por lo que se debe aprovechar el tiempo libre en realizar actividades físicas para el beneficio del estudiante.

3.7.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENTREVISTA.

El señor Rector tiene conocimientos apropiados del tema a investigar, ya que es parte de la Comisión de Deportes de la Institución, sintiéndose motivado por escoger a la entidad, para aplicar la presente propuesta mencionando además, que es importante aprovechar el tiempo libre en actividades físicas, siendo un beneficio a la comunidad que es un aporte al deporte de la provincia.

3.7.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.

- ✓ La Comisión de Deportes de la Institución debe tener una estructuración de las actividades de cada deporte, en especial en el fútbol y centrarse en su mayoría en planificar acciones de los ejercicios físicos para la resistencia mixta que es relevante para el deporte.
- ✓ La Comisión de Deportes de la Institución debe evaluar a cada deportista, para la seleccionarlos y que representen con éxito en competencias.
- ✓ Los Directivos de la Institución deben brindar el apoyo a los estudiantes en las competencias deportivas en las instituciones, ya que es un beneficio para la salud y el deporte de la provincia de Santa Elena.

TABLA N° 15.- Guía de Observación a los estudiantes.

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIÓN
		SI	NO	
1	Los estudiantes a evaluar tienen una causa que les dificulte realizar la actividad.		x	No existen dificultades para la práctica.
2	Los estudiantes que practican los ejercicios mantienen un horario definido de entrenamiento.	x		Si mantiene un horario definido.
3	En los entrenamientos los estudiantes realizan un calentamiento previo.	x		Realizan antes de la práctica principal el calentamiento.
4	En la evaluación del test el estudiante culminó el ejercicio.	x		Si terminaron el test sin inconvenientes.
5	Acude con regularidad a los entrenamientos.		x	4 de ellos no asisten por el horario regularmente a los entrenamientos.
6	En los entrenamientos los estudiantes muestran un buen desempeño en la práctica.	x		Si demuestran interés por mejorar sus condiciones.
7	Demuestra aptitudes favorables para la práctica de fútbol.	x		Si muestran aptitudes en la práctica del fútbol.
8	Asimila los cambios de ritmo de velocidades en la resistencia.	x		Si conoce las diferentes intensidades de trabajo.
9	El estudiante trabaja de forma grupal en el entrenamiento.	x		Si muestra relación entre ellos.
10	El estudiante es puntual en los entrenamientos.	x		Si acuden a los entrenamientos en el horario establecido.



CAPÍTULO IV

PROPUESTA

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA



TEMA:

“CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”.

AUTOR:

FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ

TUTORA: Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C

LA LIBERTAD – SANTA ELENA

OCTUBRE - 2015

4.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Tema:

Conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015.

Institución Ejecutora:	Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Beneficiarios:	Estudiantes de las edades de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE.
Ubicación:	Colegio Mixto Particular UPSE del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena.
Tiempo estimado para la ejecución	3 meses.
Equipo responsable:	Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C Egresado: Francisco Javier Reyes Suárez

Fuente: Datos informativos de la propuesta de tesis.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

El fútbol es el deporte con mayor acogida en las instituciones educativas por las participaciones constantes en las competencias intercolegiales cada día buscan mejorar el rendimiento de sus jugadores para que representen con un nivel aceptable y conseguir logros deportivos.

En cuanto a la investigación sobre la temática de la resistencia mixta en el Ecuador se han registrado pero en otro deporte como es el ciclismo, cabe agregar que en los clubes profesionales trabajan esta capacidad que es relevante en el fútbol. En la provincia de Santa Elena los entrenadores de los equipos desconocen sobre la resistencia mixta, dando a conocer que se entrena la resistencia aeróbica y anaeróbica como parte de una preparación general.

RAMOS (2009) La resistencia es la capacidad, tanto biológica como físico-temperamental, para oponerse al síndrome de la fatiga pág. 4. La resistencia depende de la capacidad del organismo para llevar y usar el oxígeno y producir actividad como así mismo para eliminar el sobrante de esa actividad (ácido láctico) y anhídrido carbónico, tóxicos al organismo.

Se conoce por evidencias previas que en el Colegio Mixto Particular UPSE, se han registrado investigaciones en la parte recreativa, menos en el deporte específicamente en la disciplina del fútbol, como es el tema de Conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años, categoría que participa en los campeonatos contando con 27 estudiantes aspirantes a formar el equipo de la institución.

4.3. JUSTIFICACIÓN.

El trabajo investigativo se basa en la preparación de los deportistas en el aspecto físico, uno de los puntos fundamentales en el rendimiento durante los encuentros deportivos, ya que los futbolistas en los encuentros efectúan cambios de velocidades en un tiempo determinado con diferentes acciones asociadas con la técnica y táctica realizando esfuerzos en los miembros superiores e inferiores.

La importancia en el entrenamiento de la resistencia mixta, radica en establecer la base del rendimiento deportivo, que repercute en la mejora de la capacidad tanto de forma aeróbica y anaeróbica, fortaleciendo el sistema cardiovascular, hay que tener en cuenta que los ejercicios físicos en su mayoría se relacionan a las acciones reales de juego.

Con respecto a los **beneficios** que se otorga por la aplicación de la propuesta está en ayudar a los futbolistas en una rápida recuperación en los movimientos motrices que ocurre por el esfuerzo durante el proceso de entrenamiento, además que mejora en la formación física fortaleciendo la musculatura del futbolista, asimismo en las habilidades, dando respuestas a las exigencias de las acciones de juego.

Como indican LINCIDE, MARCHENA, & DUEÑAS (2012) además favorece la tonificación de los grupos musculares aseguradores de la postura; el fortalecimiento de los músculos de las extremidades superiores, actúa de modo preventivo, pues aumenta la elasticidad de los ligamentos, mejora la protección de

las articulaciones, el engrosamiento muscular permite una mejor oxigenación de la sangre pág. 15.

Paralelo a las deficiencias en la actualización de los ejercicios físicos que desarrollan la resistencia mixta se tiene como propósito, seleccionar un conjunto de ejercicios físicos, para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría 16 años, del Colegio Mixto Particular UPSE en el año lectivo 2015- 2016. Que ayude desde el punto de vista real de juego, utilizando variantes con balón y cambio de ritmo e intensidad.

De la misma manera es útil, porque servirá como guía para otras instituciones deportivas y educativas, contar con un conjunto de ejercicios específicamente para la resistencia mixta en los futbolistas, además útil para los entrenadores y preparadores físicos como una herramienta para incrementar esta capacidad. Y fue factible porque en la edad de 16 años los jugadores no tienen muchos inconvenientes en el trabajo de la resistencia, además fisiológicamente el organismo se adapta a los esfuerzos realizados en los entrenamientos.

4.4.- OBJETIVOS.

4.4.1.- Objetivo General.

Analizar la importancia de los ejercicios físicos que influyen en la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría de 16 años Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015 - 2016.

4.4.2.- Objetivos específicos.

1. Seleccionar un conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de 16 años.
2. Detallar los diversos ejercicios de resistencia mixta, aplicando una metodología que ayude a los futbolistas a desarrollarla de manera efectiva en los entrenamientos.
3. Aplicar los ejercicios, para el mejoramiento de sus capacidades motoras en los futbolistas de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE.

4.5.- METODOLOGÍA.

Se ha descrito en la literatura especializada que los componentes de la condición física para la salud son la resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, y composición corporal siendo la resistencia uno de los más importantes. LLAMAS & GIMÉNEZ (2011), pág. 1.

Para que los ejercicios físicos tengan efectos en el entrenamiento de los deportistas y no existan anomalías que afecten al organismo tienen que planificarse las cargas adecuadas a las edades, asumiendo en este caso el trabajo diario es de 40 minutos mientras que la intensidad varía según los cambios de ritmo de velocidades entre 60% hasta 90% de la frecuencia cardíaca, el tiempo de trabajo para mejorar la resistencia mixta en los futbolistas se planificó para 2 meses.

Como seguimiento de esta actividad, para conocer el avance del deportista es necesario complementar pruebas que valoren la capacidad aeróbica y anaeróbica, utilizando el test de Kilómetro (1000 metros), que se evidencia en el cuadro N° 1 antes y después de aplicar los ejercicios, para luego analizar los resultados individuales, sobre esta capacidad en la práctica de la disciplina de fútbol.

El entrenamiento de la resistencia debe acondicionarse a superar la demanda de un partido de fútbol, por lo que se presenta planificar la sección de entrenamiento en tres partes como indica López & García inicial, principal y final. En la parte inicial que comprende en realizar el calentamiento es mejor disponibilidad para el mejoramiento y fortalecimiento de la capacidad de trabajo y rendimiento que se

espera como consecuencia de la práctica sistémica de la actividad física-deportiva. PARRIS S. (2009) y activar el aparato neuromuscular, mientras que en la parte principal la aplicación de los ejercicios de resistencia mixta factor fundamental de la propuesta utilizando métodos de entrenamientos continuos, variados utilizando variantes con acciones de juego y en la parte final la recuperación de los esfuerzos, finalmente los ejercicios de resistencia mixta fueron editados en el software (<https://www.easy2coach.net>).

CUADRO N° 1.- Test del kilómetro.

TEST DEL KILÓMETRO (1000 metros).
Objetivo: Valorar la resistencia mixta (aeróbica-anaeróbica).
Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro o la distancia elegida en el menor tiempo posible.
Valorar: Tiempo en minutos.
Materiales: Cronómetro, terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado y conos.
El principal objetivo es conocer la velocidad aeróbica máxima (VAM), y a partir de la misma estimar los tiempos para los trabajos continuos y fraccionados en función de un porcentaje de la VAM medida.

Fuente: Test de Kilómetro.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

CUADRO N° 2.- Calentamiento.

PARTE INICIAL	
CALENTAMIENTO	
-Toma de pulso	-Realizar la toma de pulso radial en 15”.
-Movilidad articular Flexión y extensión del tobillo, rodillas, codos, muñeca. Rotación de la cadera y escapula. Movimientos laterales e inclinación de la cabeza.	-Efectuar el movimiento de articulación de flexión y extensión de cada uno de sus tobillos, rodillas, codos de forma moderada con 10 repeticiones. Como también el movimiento de rotación de la cadera y escapula, finalizando con movimientos laterales e inclinación de la cabeza.
-Calentamiento general Trote alrededor de la cancha. Movimientos con balón	-Hacer el trote alrededor de la cancha, elevando las rodillas, tobillos. Trote lateral, manos arribas. -Traslado del balón, conduciendo con las diferentes partes de contacto de los pies: borde interno, externo y planta del pie.

Fuente: Calentamiento parte inicial.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

CUADRO N° 3.- Recuperación.

PARTE FINAL	
RECUPERACIÓN	
-Ejercicio de estiramiento de	-Hacer ejercicios de estiramientos en dúos del tren inferior y superior manteniendo por 10 segundos cada ejercicio.
-Ejercicio de relajación	-Realizar los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos arriba y exhalando votando el aire de forma lenta y bajando las manos y cerrando los ojos esto en dos minutos.

Fuente: Recuperación parte final.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

4.6.- PLAN DE ACCIÓN.

CUADRO N° 4.- Plan de acción.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES PARA LA RESISTENCIA MIXTA	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Mejorar la resistencia mixta en los estudiantes de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE aplicando los ejercicios físicos en el desarrollo su ejecución para mejorar su condición del futbolista.	Fartlek sin balón y con balón.	Conos.	Entrenador.	1 semana
	Circuito y resistencia con balón.	Cronómetro.		1 semana
	Acciones de juego y Circuito.	Silbato.	Monitores. Estudiantes de 16 años.	1 semana
	Acciones de juego y Fartlek.	Pulsímetro.		1 semana
	Acciones de juego.	Plintos.		1 semana
	Intervalos y acciones de juego.	Escalera de coordinación.		1 semana
	Acciones de juego y cambio de ritmo.	Picas.		1 semana
	Circuito con balón y acciones de juego	Platillos. Bastones.		1 semana
Tiempo de entrenamiento.				8 semanas = a 2 meses

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

4.7.-DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO.

4.7.1.- Ejercicios de resistencia mixta.

CUADRO N° 5.- Programa de ejercicios.

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Fartlek sin balón.		
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD:60-70%	FRECUENCIA:(M-A)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 1	MES: MAYO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO	T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.	10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El jugador inicia el recorrido en un cuadro 40x50 metros con carrera continua en la primera vuelta, en la segunda realizará con cambios de velocidades en que se evidencia con platillos de color rojo, continuando el ejercicio con un ritmo medio que se evidencian con platillos de color verde y finalizando el recorrido a ritmo acelerado que se evidencian con platillos de color azul. El ejercicio se la realiza de forma colectiva.	10'	4	
Variante: Individual con balón.	10'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.	10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Fartlek con balón		
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD:50-60%	FRECUENCIA:(M-B)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 1	MES: MAYO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El jugador inicia el recorrido en un cuadro 30x30 mts. Conduciendo el balón de forma continua, dando una vuelta con tres cambios de ritmos, en el primer tramo trasladar el balón con carrera continua como muestra la gráfica, que corresponde al color rojo, siguiendo el traslado del balón con un ritmo medio que se evidencia en el color verde y luego en la distancia final de color azul se conduce el balón con un ritmo acelerado hasta llegar al punto de inicio donde entregara el balón a otro compañero para seguir con el ejercicio, mientras que el jugador que entrego el balón deberá realizar el recorrido sin balón al ritmo anterior ya estipulado fuera del cuadro señalados por los conos.		10'	2
Variante: Se efectúa también con el pie menos hábil utilizando las partes de contacto del pie como es borde interno, externo y empeine.		10'	2
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2
		GRÁFICO DEL EJERCICIO	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Circuito		
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD:60-70%	FRECUENCIA: (M – A)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 2	MES: MAYO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2
PARTE PRINCIPAL:			
Circuito: El jugador efectuará el circuito haciendo el recorrido en las diferentes estaciones, como está organizado en la gráfica: 1. Salto lateral con vallas donde se trabaja los miembros inferiores, 2. Abdominales en posición semiacostado apoyando los codos en el terreno y los pies extendidos con el balón apoyados en borde interno de los pies, 3. Zigzag con balón 4. Flexiones brazos en posición prono, 5. Cintura lanzar el balón lateralmente separados en un metro. 6. Salto con vallas trabajando las extremidades inferiores, 7. Abdominales en posición de cubito supino, flexionando el tronco recoge el balón que está en la punta de los pies y pasa al compañero. 8. Cintura movimientos laterales con bastones, 9. Sentadilla con barra.		20'	4
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2
		GRÁFICO DEL EJERCICIO	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Ejercicio con balón		
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 60-65%	FRECUENCIA: (M-B)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 2	MES: MAYO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2
PARTE PRINCIPAL: Circuito: El ejercicio se efectúa trasladando el balón de cono a cono hasta llegar al centro del área, donde frente del área de portería realizará del tiro a portería para conseguir el gol, luego pasara al otro extremo imprimiendo velocidad ubicándose detrás de los compañeros.		10'	4
Variante: Implementar 2 conos en cada tramo, para que el jugador esquive los obstáculos.		10'	4
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2
		GRÁFICO DEL EJERCICIO	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE		DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Acciones de juego.			
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 60-65%	FRECUENCIA: (M – B)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 3	MES: MAYO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El ejercicio se realiza en una zona delimitada 70 x 60 metros, con 9 jugadores por equipo, el campo de juego se dividirá por carriles laterales dos con una distancia de 12x60 metros en la que quedan 4 espacios laterales donde 4 jugadores por equipos pueden acceder a la zona para el ataque y la defensa, para poder convertir un gol debe pasar por los extremos laterales.		10'	2	
Variante: El ejercicio es necesario que culmine para poder ser gol con un centro desde las bandas laterales, en el ataque.		10'	2	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Circuito			
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 3	MES: MAYO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Circuito: El circuito cuenta con 8 estaciones donde empiezan a realizar en una distancia separados por conos en cada estación a una distancia de 5 metros y cada uno con un recorrido de 20 metros de la siguiente manera 1. brazos y cintura, trote llevando los miembros superiores juntas hacia delante y hacia atrás y luego torsión de cintura. 2. Miembros inferiores, en el tramo elevación de rodilla y luego de talones. 3. Saltos de vallas. 4. Carrera en zigzag. 5 escaleras de coordinación. 6. Salto de obstáculo con cambio de ritmo. 7. Combinación de saltos laterales y cabeceo. 8. Carrera con amplitud de pasos y salto.		10'	2	
Variante: Luego de culminar el recorrido, volver a realizarla pero a carrera continua con intensidad baja para la recuperación.		10'	2	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Acciones de juego.			
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 50-60%	FRECUENCIA: (M – B)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 4	MES: MAYO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL:				
<p>Ejercicio 1: Se organiza a los defensores en el área de los 7,50 m, mientras que los volantes se ubicarán en el área opuesta y los delanteros en la línea de medio campo para poder defender. Al saque del guardameta los defensas deben salir al círculo central para poder marcar, los atacantes con velocidad saldrán hacia las bandas laterales para luego contraatacar por la zona central de los defensas, y los volantes interceptaran la pelota para salir a atacar. El tiempo de la acción para conseguir el gol es de 30", luego de ello retornan a su sitio para dar paso al siguiente grupo.</p>		20'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Fartlek con variaciones de intensidad.			
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M - A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 4	MES: MAYO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
<p>PARTE INICAL: Calentamiento.</p> <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>Ejercicio 1: El ejercicio se limita en un cuadro con una distancia de 40x20 metros donde el jugador recorrerá el cuadro dando tres vueltas con carrera con intensidad baja, para luego en una esquina de forma diagonal correr a una intensidad de 60% fuera de los conos, continuando con un trote para luego aumentar la velocidad a 70%, hasta llegar a un 80 y 90% de velocidad máxima.</p> <p>Variante: El recorrido en el tramo diagonal de forma de zigzag.</p> <p>PARTE FINAL: Recuperación.</p>		10'	2	
		10'	4	
		10'	4	
		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Acciones de juego.		
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 60-65%	FRECUENCIA: (M – B)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 5	MES: JUNIO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO	T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.	10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: En un cuadro delimitados por conos en una distancia de 20x20 mts. Se ubican a 2 jugadores por equipo dentro del cuadro y 2 fuera del mismo quienes iniciarán el ejercicio con un saque lateral, dando el pase al compañero, que deberá dominar y pasar el balón con la cabeza hasta llegar dar el pase al otro compañero que se encuentra fuera del cuadro, mientras que el rival debe interceptar el pase, el ejercicio culmina cuando llega al compañero que realiza el saque y cuando cae el balón al suelo.	10'	4	
Variante: El ejercicio continúa cuando el balón cae al suelo y deberá pasar a un compañero que realiza el saque.	10'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.	10	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Acciones de juego.			
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 5	MES: JUNIO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: En el ejercicio participan 4 jugadores por equipo, donde cada uno de ellos deben realizar una carrera a máxima velocidad y llegar al primer cono donde deben volver al lugar de inicio, para después ir al siguiente cono, hasta llegar al último cono donde realizará un tiro a portería. El ejercicio culmina con un ataque en conjunto a portería contraria.		10'	4	
Variante: Fútbol tenis, para la recuperación 3 pases entre compañeros y de volver al contrario por encima de la net.		10'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

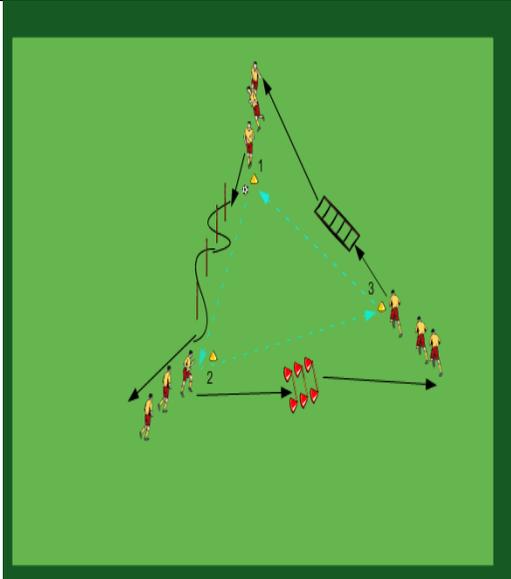
DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Intervalos			
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 6	MES: JUNIO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
<p>PARTE INICAL: Calentamiento.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El ejercicio se limita en una distancia de 100 mts, 150mts y 200mts, donde el jugador recorrerá en el primer tramo 100 metros a máxima velocidad con descanso activo de 40 segundos, seguido en el segundo tramo a una velocidad media en una distancia de 150 metros con un descanso activo de 35 segundos y en el último tramo en una distancia de 200 metros un carrera continua de baja intensidad con un descanso activo de 30 segundos. El ejercicio se realiza en grupo de 4 jugadores.</p> <p>Variantes: Al finalizar el tercer tramo realizar dos tiros a portería.</p> <p>PARTE FINAL: Recuperación.</p>		10'	2	
		10'	4	
		10'	4	
		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Acciones de juego en espacio reducido.			
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M-A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 6	MES: JUNIO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL:				
Ejercicio 1: El ejercicio se limita en tres cuadros en una distancia de 6x4 metros donde 2 cuadros contarán con 5 jugadores donde uno de ellos deberán estar en el centro con la intención de presionar y quitar el balón, si consigue el objetivo debe pasar al cuadro donde se encuentran 4 jugadores realizando pases a dos toque.		10'	4	
Variante: Aumentar un jugador más en el centro del cuadro con la intención de hacerse del balón, los jugadores deben realizar a un toque.		10'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Acciones de juego.			
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 7	MES: JUNIO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.		10'	2	
PARTE PRINCIPAL:				
Ejercicio 1: El ejercicio se limita en una distancia de 30x20 metros, se organiza en dos grupos atacantes y defensores a la señal del instructor deberán salir, el atacante con balón dominado intentará acercarse al área de portería y rematar para conseguir el gol, mientras que el defensa debe interrumpir e interceptar al atacante para no anotar.		10'	4	
Variante: Cambiar el grupo de atacantes a defensores luego de terminar con todos los jugadores la actividad y aumentar el números de jugadores en el ejercicio.		10'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.		10'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27	
	Subtema: Cambio de ritmos.			
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general		
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)	
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 7	MES: JUNIO		
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO		T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
<p>PARTE INICAL: Calentamiento.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El ejercicio se limita en distancia de 5, 10, 15, 20,25, y 30 metros donde el jugador debe efectuar un sprint de alta intensidad al inicio del ejercicio y volver con un trote de recuperación hasta culminar las diferentes distancias.</p> <p>Variante: Sprint progresivo en una distancia de 80 metros el jugador efectuara el recorrido con cambios de velocidades aumentando la intensidad 60%, 70%, 80% y 90% la velocidad.</p> <p>PARTE FINAL: Recuperación.</p>		10'	2	<p>El gráfico muestra un jugador realizando sprints de 5m, 10m, 15m, 20m, 25m y 30m, y un sprint progresivo de 80m con cambios de velocidad. El gráfico indica que la intensidad aumenta a medida que aumenta la distancia.</p>
		15'	2	
		10'	1	
		5'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Circuito con balón		
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 8	MES: JUNIO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO	T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
<p>PARTE INICAL: Calentamiento.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Circuito: Cada estación con un minuto de duración y 30 segundos. de pausa activa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conducción de balón en una distancia de 6x6 metros con diferentes partes del pie. 2. Zigzag, conducción con dribbling 6 metros de distancia. 3. Escalera de coordinación carrera en sprint y pases. 4. Cabeceo frontal y velocidad. 5. Trote continuo con balón recorriendo la media cancha. <p>PARTE FINAL: Recuperación.</p>	10'	2	
	22'	2	
	8'	2	

DEPORTE: Fútbol	TEMA: RESISTENCIA MIXTA	EQUIPO: UPSE	DEPORTISTAS: 27
	Subtema: Circuito con balón		
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 16 años	ETAPA: Preparación general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MINUTOS.	INTENSIDAD: 65-75%	FRECUENCIA: (M – A)
ENTRENADOR: FRANCISCO REYES	SEMANA: 8	MES: JUNIO	
METODOLOGÍA DEL EJERCICIO	T.	R.	GRÁFICO DEL EJERCICIO
PARTE INICAL: Calentamiento.	10'	2	
PARTE PRINCIPAL: Ejercicio 1: El ejercicio se limita en un triángulo con una distancia en el primer tramo 10 metros donde el jugador deberá driblar entre las picas con balón imprimiendo velocidad, en el segundo tramo con una distancia de 15 metros, conducción del balón hasta llegar a las vallas donde hará saltos e inmediatamente a máxima velocidad llegar al tercer tramo que es de 20 metros, en la que pasará la escalera de coordinación dos veces para luego hacer un sprint y realiza un pase para que salga el siguiente jugador del tramo 1. Cada tramo estará conformado por 5 jugadores que al mismo tiempo realizarán el ejercicio de manera continua.	20'	4	
PARTE FINAL: Recuperación.	10'	2	

Fuente: Plan de trabajo de resistencia mixta.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

4.8.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA PROPUESTA.

4.8.1.- Conclusiones.

Los ejercicios físicos planteados para los futbolistas de la categoría de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE fueron de gran ayuda, logrando adaptarse a las necesidades que requieren los jugadores de fútbol, ya que éste forma parte del objeto de estudio, por lo tanto los deportistas en su mayoría mejoraron sus condiciones físicas aplicando los ejercicios de resistencia mixta.

El conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta favorecieron a los jugadores de fútbol de la categoría de 16 años el Colegio Mixto Particular UPSE, ya que es parte fundamental en este deporte, donde hay un gasto de energía considerablemente de la fuerza muscular. Se determinó mediante el test de kilómetro los resultados evidenciando que el 70 % de los jugadores presentan niveles futbolísticos valorando la capacidad de resistencia mixta, en el tiempo de 2 meses de entrenamiento.

4.8.2. Recomendaciones.

- ✓ Esta propuesta está fundamentada en ejercicios físicos para mejorar la resistencia mixta favoreciendo a las condiciones físicas de los futbolistas y así cambiar los ejercicios empíricos que se han empleado en los entrenamientos anteriores por profesores postulantes que no tienen conocimiento de este tipo de ejercicios, por lo tanto se recomienda realizar los ejercicios correctamente.

- ✓ Dentro la práctica de los ejercicios físicos el entrenador debe considerar el estado actual en que se encuentra el futbolista, realizando pruebas o test físicos.
- ✓ El aspirante debe conocer previo a la evaluación práctica, una proyección de los ejercicios.
- ✓ Cabe recalcar que al realizar los ejercicios físicos en un entrenamiento de fútbol, los entrenadores deben fundamentar y demostrar la práctica para alcanzar los resultados esperados.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- RECURSOS.

Para realizar el trabajo investigativo se han establecido recursos como parte primordial que serán de mucha utilidad en el desarrollo de la propuesta, necesarios para la contribución de los procesos tales como organización, planeación, ejecución y evaluación a su vez también los siguientes recursos que son esenciales para ofrecer las garantías, como recursos humanos, institucional, material y económicos.

5.1.1.- Institucional.

La institución cuenta con la infraestructura adecuada y para que las pruebas sean las correctas se las realizó en la cancha de fútbol ubicado a un costado del Colegio Mixto Particular UPSE, el sitio donde se van a realizar los ejercicios físicos para resistencia mixta.

5.1.2.- Humanos.

El talento humano como factor primordial e indispensable tiene el aval de facilitar los resultados y el análisis dentro del proceso obtenido en los ejercicios físicos para resistencia mixta, la reciente propuesta formada por 27 estudiantes en edades de 16 años del Colegio Mixto Particular UPSE, contando también con los conocimientos adquiridos de la investigación en el área de fútbol, quienes evaluaron fueron el preparador físico con la ayuda del monitor.

5.1.3.- Materiales.

Los implementos deportivos utilizados en la realización de los ejercicios de resistencia son para la elaboración y aplicación de la propuesta, que van a permitir llegar al objetivo planteado, además de contar con materiales didácticos de oficinas contribuyendo en el desarrollo de la propuesta.

5.1.4.-Económicos.

En el trabajo investigativo del conjunto de ejercicios físicos para la resistencia mixta en los futbolistas de la categoría de 16 años en el Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2015-2016. Los gastos fueron autofinancias.

5.2.- PRESUPUESTO.

CUADRO N° 6.- Recursos institucionales.

RECURSOS INSTITUCIONALES				
N°	Descripción	Valor Unitario	Valor Total	Observaciones
1	Colegio Mixto Particular UPSE 27 estudiantes			-La Institución educativa contribuyó en el apoyo de 27 estudiantes en las edades de 16 años.
Total				

Fuente: Datos obtenidos de los recursos institucionales.

Elaborado por el autor: Francisco Javier Reyes Suárez.

CUADRO N° 7.- Recursos humanos.

RECURSOS HUMANOS				
N°	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
1	Monitores	\$ 30,00	\$240,00	-Los monitores ayudarán en el control de la preparación física de los deportistas.
1	Preparador Físico Francisco Reyes autor de la Investigación.	\$ 00,00	\$ 00,00	-Los ejercicios estarán dirigidos por el autor de la investigación.
Total			\$ 240,00	

Fuente: Datos obtenidos de los recursos humanos.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

CUADRO N° 8.- Recursos materiales.

RECURSOS MATERIALES			
DETALLES	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Cronómetros	2	40	80
Silbatos	2	15	30
Platillos	50	1	50
Conos	10	10	100
Escalera de coordinación	2	15	30
Vallas	8	5	40
Laptop	Laptop hp	800	800
Impresora	1 tinta continua	300	300
Remas de papel	5 remas de papel	3,50	16,50
Balones	5	30	150
Picas	6	5	30
Documentos ejemplares	10	15	150
	SUB – TOTAL		1.776,50
	IVA 12%		213,18
	TOTAL		\$ 1.989,68

Fuente: Presupuesto de recursos materiales.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

CUADRO N° 9.- Total de los recursos económicos.

Total de los Recursos Económicos	
Recurso	Valor Total
Recursos Humanos	\$ 240,00
Recursos Materiales	\$ 1.895,60
Total de los gastos	\$2.135,60

Fuente: Total de los recursos económicos en el desarrollo del trabajo de titulación.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

BIBLIOGRAFÍA.

BENAVIDES E, D. (2012). *Incidencia de los ejercicios propioceptivos en la ejecución de las técnicas ofensivas en el fútbol con los jugadores del Club "Raíces" categoría Sub 17*. Sangolquí: Universitaria.

CAMPOS V, M. (2012). *Consideraciones para la mejora de la resistencia en el fútbol*. España: Apunts. Educación Física y Deportes.

CARRASCO, D. (2014). Fútbol Profesional | La resistencia en el fútbol: concepto y clasificación . *Futbolcarrasco.com*, 1.

CASTRO, D. (11 de 09 de 2012). *Métodos de entrenamiento*. España.

CRUZ, R. (2011). *Métodos de preparación física que utilizan los profesores de cultura física y entrenadores de fútbol de los colegios y clubes de la ciudad de cayambe en el año 2010*. Ibarra: Universitaria.

GÓMEZ, C., & JIMÉNEZ, R. (2009). *Antología de Educación Física*. México: SEP.

LLAMAS, V., & GIMÉNEZ, A. (2011). Metodología para el desarrollo de la resistencia en escolares. *EFdeportes*, 1.

SÁNCHEZ T, A. (Septiembre de 2012). Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas del equipo juvenil de Pinar del Río. (R. Digital, Ed.) *Efdeportes.*, 1.

VÁSQUEZ, S., & MINGOTE, B. (2013). *Actividad física en los adolescentes: un valor para crecer y vivir sanos*. España: Ediciones Díaz de Santos.

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

EZCURRA, M. (2009). *Ejercicio físico*. España: El Cid Editor/apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10316780&p00>

LINCIDE, S., MARCHENA, P., & DUEÑAS, D. (2012). *Conjunto de ejercicios de resistencia a la fuerza, para la prevención de las dolencias profesionales en los estudiantes de informática*. Cuba: Editorial Universitaria.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10623758&p00>

LUONG, C. (2010). *Metodología para el desarrollo de la fuerza general y especial en función del incremento de la resistencia a la velocidad del remate en los voleibolistas de la categoría juvenil*. Cuba: Editorial Universitaria.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10592683&p00>

LUONG, C. (2011). *Metodología para el desarrollo de la fuerza general y especial en función del incremento y la mantención de la velocidad del remate en los voleibolistas de la categoría juvenil de la provincia de Matanzas*. Cuba: Universidad de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10577062&ppg>

LUONG, D. (2010). *Metodología para el desarrollo de la fuerza general y especial en función del incremento de la resistencia a la velocidad del remate en los voleibolistas de la categoría juvenil*. Cuba: Universitaria.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10592683&p00>

PARRIS S, E. (2009). *Preparación física compilación de apuntes*. Argentina:: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10316946>

PENDENZA, R. (2009). *Cualidades físicas del movimiento*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10317188&p00>

RAMOS, J. (2009). *Resistencia*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10316592>

RETAMALES M, F. (2012). *Manual monitor deportivo y recreativo*. Chile: Consultores Deportivos.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10566194>

RIVERO, N. (2009). *Entrenamiento deportivo*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10317191&p00>

TEJERA, A. (2009). *La resistencia en la infancia y pubertad*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docid=10316606&p00>

UNDERWOOD, G. (2009). *Fútbol: preparación física en la edad infanto-juvenil*.

Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10317142&p00>

REFERENCIAS DE INTERNET

PERALTA, M. (2012). Los componentes del entrenamiento de resistencia.

Superaerobico, 1.

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/programa.htm>

<http://superaerobico.com.ar/los-componentes-del-entrenamiento-de-resistencia>.

<https://www.easy2coach.net>

Ley del Deporte, E. F. (11 de agosto de 2010). Recuperado el 5 de febrero de

2014de<http://www.deporte.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/>

[ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf](http://www.deporte.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf).

MARCO LEGAL EDUCATIVO - Ministerio de Educación. (17 de octubre de

2012). Recuperado el 25 de febrero de 2014, de

[http://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2013/01/Marco_Le](http://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2013/01/Marco_Legal_Educativo_2012.pdf)

[gal_Educativo_2012.pdf](http://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2013/01/Marco_Legal_Educativo_2012.pdf)

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. (5 de agosto de 2013). Recuperado el 20

de febrero de 2014, de <http://www.buenvivir.gob.ec>

URDAMPILLETA, A. (junio de 2013). Valoración fisiológica y bioquímica del

deportista de resistencia. *EFDeportes*.

A
N
N
E
X
O
S

ANEXO 1

ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Practicar la disciplina del fútbol?		
SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NO		
<hr/>		
2. ¿Se encuentra entrenando actualmente en una escuela de formación de fútbol?		
SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NO		
<hr/>		
3. ¿Usted ha participado en un entrenamiento donde el Docente ha aplicado ejercicios para mejorar la resistencia?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
4. ¿Te gustaría practicar ejercicios para mejorar la capacidad de la resistencia?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
5. ¿Tienes conocimiento de los ejercicios de resistencia mixta en la práctica de fútbol?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
6. ¿A criterio personal, cómo describiría su estado físico?		
EXCELENTE	<input type="checkbox"/>	BUENO <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/>
<hr/>		
7. ¿Estarías dispuesto a realizarte unas pruebas para que verifiques tu estado físico?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
8. ¿Cree usted que con un entrenamiento regular mejoraría su estado físico en la práctica de fútbol?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
9. ¿Estarías dispuesto a entrenar 3 veces a la semana para mejorar la capacidad de resistencia?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		
10. ¿Te gustaría formar parte del equipo de fútbol del Colegio Mixto Particular UPSE?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
<hr/>		

ANEXO 2

ENTREVISTA AL RECTOR.

ENTREVISTA AL RECTOR DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”.

Objetivo: Entrevista al Rector del Colegio Mixto Particular UPSE, y conocer su criterio sobre los ejercicios físicos para la resistencia mixta que van a contribuir al desarrollo de la condición física en los futbolistas de la categoría de 16 años.

Fecha: *Vieves 5 de Junio del 2015*
Nombre: *MSc. Emilio Benabé Rodríguez*
Edad: *52 años*
Sexo: *Masculino*

1. ¿Cuál es su opinión sobre la práctica del fútbol en las Instituciones Educativas en las edades de 16 años?

Ver que falta prepararlo en este área para reforzar estrategias y técnicas para enseñanza y aprendizaje de los jóvenes que aman este deporte.

2. ¿Cree Ud. que el Docente de Educación Física tiene conocimientos de ejercicios para mejorar la capacidad de resistencia en el futbolista?

Claro que sí, porque se ha preparado física y científicamente para lograr este objetivo.

3. ¿Qué beneficios cree usted que aportaría la aplicación de ejercicios físicos para el equipo de fútbol del Colegio UPSE?

Nuestros estudiantes tendrán el beneficio de mayor
circulatoria para tener más resistencia física
en las competencias:

4. ¿Cree que existen estudiantes con talentos en el fútbol en el Colegio UPSE?

Si existen algunos estudiantes jóvenes con talentos
futbolísticos pero que por lo demuestran
nada jugando en la cancha de Sta. Elena

5. ¿Usted aceptaría el entrenamiento a los futbolistas de 16 años 2 veces por semana para mejorar sus capacidades físicas y representar al colegio UPSE en los campeonatos intercolegiales?

Si aceptaría la preparación 2 veces a la semana
para si mejoran su rendimiento en las diferentes
competencias que tengan que participar



Agradeciendo la información obtenida ya que esta entrevista va a contribuir a un estudio como un segmento del trabajo de titulación.

ANEXO 3

FOTOS DE LA PROPUESTA



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE".
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.



Fuente: momento en la entrevista al rector.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.



Fuente: Estudiantes del Colegio Mixto Particular "UPSE" participantes del trabajo investigativo.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Calentamiento.



Fuente: Momento en la movilidad articular.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.



Fuente: Momento en el calentamiento general.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.



Fuente: Momento del estiramiento.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Ejercicios de la propuesta.

Fartlek sin balón



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta 'Fartlek sin balón'.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Fartlek con balón



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta 'Fartlek con balón'.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Circuito



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta circuito.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Ejercicio con balón



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta Fartlek sin balón.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego



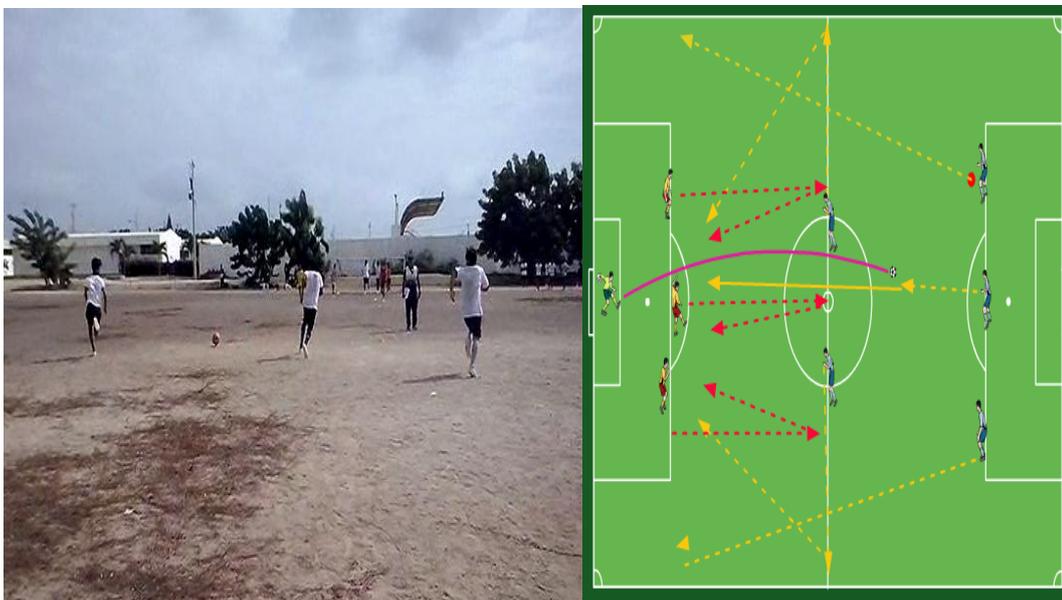
Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Circuito



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta circuito.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Fartlek con variaciones de intensidad.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta Fartlek con variaciones de intensidad.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Intervalos



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta intervalos.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego en espacio reducido.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego en espacio reducido.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

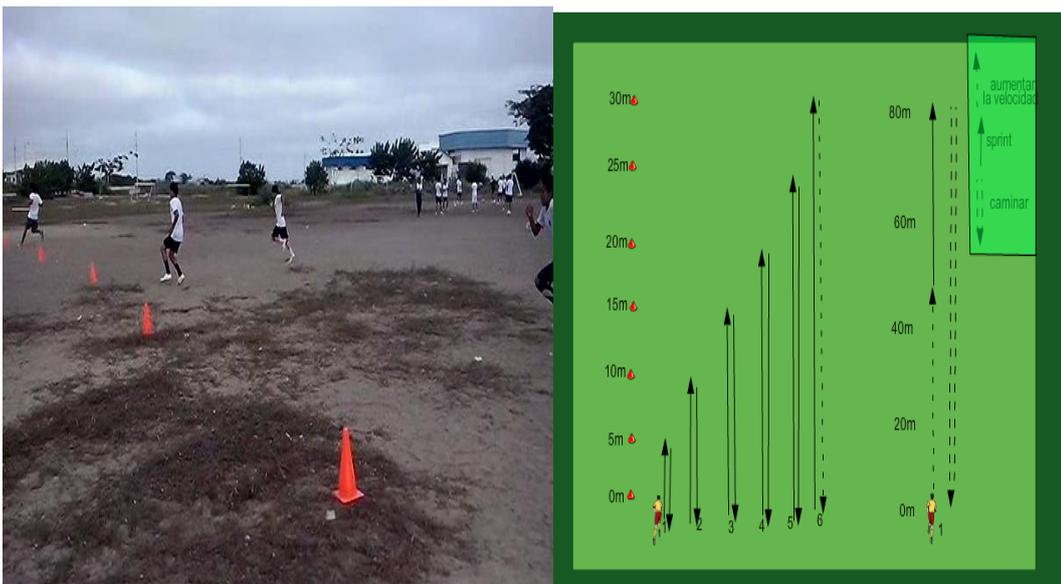
Acciones de juego.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Cambios de ritmos.



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta cambios de ritmos.

Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Circuito con balón



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta circuito con balón.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

Acciones de juego



Fuente: Ejercicio de resistencia mixta acciones de juego.
Elaborado por: Francisco Javier Reyes Suárez.

ANEXO 4

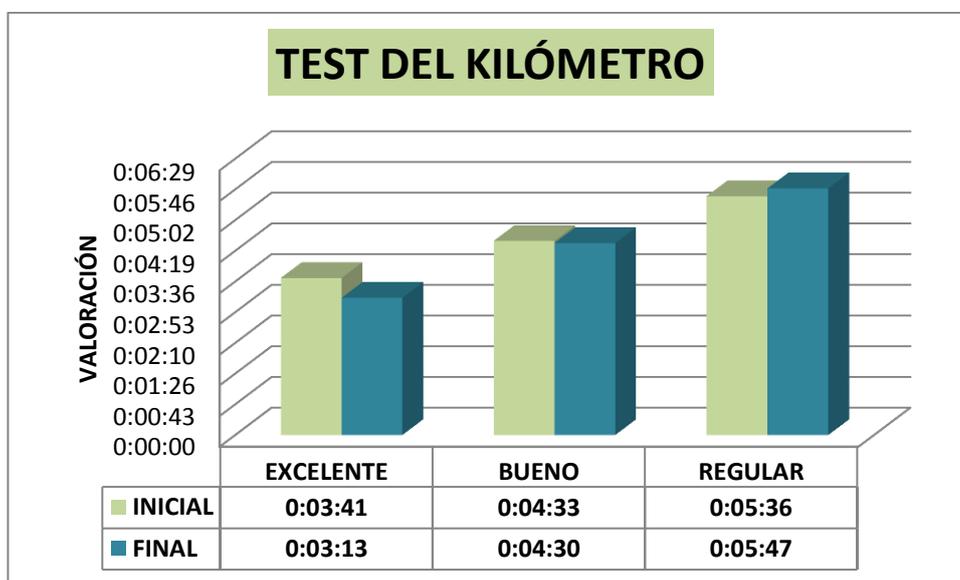
RESULTADOS DEL TEST DE 1 KILÓMETRO.

N°	APELLIDO Y NOMBRE	EDAD	1.000 METROS	
			INICIAL	FINAL
1	BORBOR GONZÁLEZ JEAN ANTHONY	14	04:33.37	04:18.90
2	CAÑAMAR POTOSI ANDERSON DAVID	14	04:33.05	04:10.75
3	CARRILLO QUINDE JORDY LEONEL	15	04:07.31	03:37.45
4	CEDEÑO MACIAS JESUS	15	04:50.17	04:20.17
5	CLAVIJO MONTALVAN KLEBER	15	04:35.72	04:16.47
6	CLEMENTE DEL PEZO HENRY ARIEL	15	04:33.92	04:15.05
7	CRUZ CRUZ BYRON DAVID	16	04:12.06	03:36.33
8	GÓMEZ SOLANO SAMUEL ANDRES	14	04:54.70	04:30.40
9	GONZÁLEZ TOMALÁ JOHN JAIRO	15	04:24.70	04:08.85
10	GRANADOS ANTHONY WILLIAM	16	05:36.12	05:47.15
11	GUALE GONZÁLEZ JONATHAN ANDRES	15	04:15.42	04:06.80
12	LAÍNEZ ANGEL JOSÉ DANIEL	15	05:00.32	04:28.65
13	MÉNDEZ COBEÑA DANIEL RIGOBERTO	16	04:28.18	03:57.80
14	MOLINA MENDOZA GEOVANNY	15	03:41.14	03:09.41
15	MONTALVAN ORRALA BYRON	15	04:22.40	04:06.80
16	ORRALA YOSLY WILLIAM	15	05:04.66	04:53.65
17	PERERO PERERO ANTHONY DANIEL	14	04:10.58	03:39.91
18	RODRÍGUEZ GONZÁLEZ GUSTAVO ADOLFO	14	04:14.53	04:07.10
19	RODRIGUEZ TUMBACO GERARDO DAVID	15	04:42.35	04:23.10
20	ROSALES SUÁREZ DAVID ESEQUIEL	15	04:36.49	04:13.05
21	SALSEDO GUARANDA BLEKE	13	03:53.47	03:08.46
22	SEGOVIA CEVALLOS FROYD OMAR	15	04:59.17	04:47.76
23	TAFFUR YES HAROLD ALBERTO	14	04:46.12	04:24.75
24	TORRES POMADER ANTONIO ANDRES	16	03:57.58	03:13.07
25	VERA SUÁREZ ARIEL ALEXANDER	14	04:59.06	05:03.62
26	VERA YAGUAL CRISTHIAN MARCELO	14	04:46.12	04:14.35
27	YAGUAL POZO PHILIPP MANUEL	14	04:21.97	04:04.37
MÍNIMO			03:41.14	03:13.07
MÁXIMO			05:36.12	05:47.15
MEDIANA			04:33.05	04:30.40
MODA			04:46.12	04:06.80

TABLA DE INDICADORES DE LA PRUEBA

EVALUACIÓN	TEST DEL KILÓMETRO	
	INICIAL	FINAL
EXCELENTE	0:03:41	0:03:13
BUENO	0:04:33	0:04:30
REGULAR	0:05:36	0:05:47

GRÁFICO DE INDICADORES DEL TEST DEL KILÓMETRO





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

UPSE – MATRIZ

MODALIDAD PRESENCIAL



Oficio 010-CEFDR-2015-OF
La Libertad, 08 mayo del 2015

Licenciado,
Victor Emilio Bernabé Rodríguez. MSc
RECTOR COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE
En su despacho,



COLEGIO MIXTO PARTICULAR
"UPSE"

RECIBIDO

Por Grcelia
Fecha 08-05-2015
Hora 13:30

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Institución que preside. En aras del desarrollo y fortalecimiento de la Educación Física de la Península y como Directora de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que el egresado **FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ**, con cédula de ciudadanía # 0917252157, pueda realizar el diagnóstico de la situación actual del Tema: **"CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015-2016"**, el mismo que le servirá para la obtención de su título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos nos otorgue un documento que indique la aprobación para que el Egresado pueda llevar a cabo su estudio investigativo.

Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y segura de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,



Lda. Laura Villao Layle, Ms.C.

DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) DE CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

C.c: Archivo

LVI/garcía ?



**COLEGIO MIXTO PARTICULAR
"UPSE"**

Resolución N° 0000002 del 20 de Febrero de 2009 y Resolución N°0000004 del 9 de marzo de 2009
Dirección Provincial de Educación de Santa Elena
La Libertad - Ecuador

Santa Elena, 05 de junio del 2015

ASUNTO: Autorizado trabajo de investigación.

Lcda.

Laura Villao Laylel, MSc.

DIRECTORA DE LA ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTORA (E) DE CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Presente.-

De mi consideración:

Por el presente expreso a usted, un cordial y afectuoso saludo a nombre de quienes conformamos el Colegio Mixto Particular UPSE.

En referencia a su Oficio 010-2015-OF, de fecha 08 de mayo del 2015, me permito comunicar que está autorizado al Sr. FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ, a realizar el trabajo de investigación solicitado, en el Colegio Mixto Particular UPSE a los estudiantes de 16 años. Cabe indicar que esta institución le brindará las facilidades necesarias para que pueda realizar un excelente trabajo investigativo, para la elaboración de su tesis de grado.



Atentamente,

Ing. Victor Emilio Bernabé Rodríguez. MSc.
Rector del Colegio Mixto Particular UPSE



**COLEGIO MIXTO PARTICULAR
"UPSE"**

Resolución N° 0000002 del 20 de febrero de 2009 y Resolución N° 0000004 del 9 de marzo de 2009
Dirección Provincial de Educación de Santa Elena
La Libertad - Ecuador

*MSc. Emilio Bernabé Rodríguez,
RECTOR DEL COLEGIO "MIXTO
PARTICULAR UPSE" Código AMIE
24H00361*

CERTIFICA:

Que el Sr. FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ, Egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, aplicó todas las pruebas correspondientes a la tesis de grado, en la disciplina de fútbol con los estudiantes de 16 años de edad, tomando como muestra a 27 estudiantes de la institución.

Es todo cuanto puedo certificar, en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso del mismo para los fines que estimen conveniente.

La Libertad, 30 de junio de 2015



MSc. Emilio Bernabé Rodríguez
RECTOR

C.c. Archivo

Orlita

La Libertad, 23 de Junio de 2015

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

001-TUTOR TER -2015

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado “CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLSTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015-2016”, elaborado por el estudiante **FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 0% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Enríquez Rojas Tatiana, MSc.

DOCENTE TUTORA

Reporte Urkund.

The screenshot shows the Urkund web interface. The browser address bar displays the URL: <https://secure.urkund.com/view/14890242-560942-433720#q1bKLvayjoi6BQA=>. The page title is "URKUND".

Document: URKUND FRANCISCO REYES.docx (D14867014)

Submitted: 2015-06-18 17:20 (-05:00)

Submitted by: jarey28@hotmail.com

Receiver: tenriquez.upse@analysis.urkund.com

Message: *****SPAM***** Score: (Req: 06.10 | 5.0) Urkund Francisco Reyes [Show full message](#)

0% of this approx. 13 pages long document consists of text present in 0 sources.

List of sources

Rank	Path/Filename
Alternative sources	
Sources not used	

The interface includes a search bar, navigation icons, and a footer with "0 Warnings", "Reset", "Export", and "Share" buttons.

Fuentes de similitud

The screenshot shows the "List of sources" section of the Urkund interface. It displays a table with columns for Rank and Path/Filename. The table is currently empty, showing only the headers and section titles.

List of sources

Rank	Path/Filename
Alternative sources	
Sources not used	

The footer of the interface includes "0 Warnings", "Reset", "Export", and "Share" buttons.

Dra. Gloria Salinas Aquino

Rectora

**Doctora en Ciencias de la Educación
Especialización: Literatura y Español**

Santa Elena, 21 de Junio del 2015

CERTIFICACIÓN

Yo, Dra. Gloria Salinas Aquino, Docente y Rectora DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN: LITERATURA Y ESPAÑOL, con registro Senescyt 1006-10-979993, magister en educación superior, certifica haber revisado y corregido el trabajo de Titulación previa a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación del egresado FRANCISCO JAVIER REYES SUÁREZ C.I # 091725215-7 con tema **“CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA MIXTA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 16 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 – 2016”**, en calidad de Gramatóloga.

Certifico el trabajo realizado, y otorgo la presente certificación al egresado para trámites pertinentes.

Particular que comunico para fines de ley.

Atentamente.



Dra. Gloria Salinas Aquino.

C.I# 090659097-1

Registro Senescyt # 1006-10-979993

Consulta de Títulos Registrados

Búsqueda por Apellidos

Búsqueda por
Identificación (cédula/pasaporte)

Buscar

ATENCIÓN

"La SENESCYT emitirá certificados impresos únicamente cuando sean requeridos para uso en el extranjero o para fines judiciales. El título emitido por cualquier Universidad o Instituto de Educación Superior existente en el Ecuador no requerirá validación alguna, ni del CE3 ni del SENESCYT."

(Reglamento General de Aplicación a la Ley Orgánica de Educación Superior, Art. 10)

Nombre SALINAS AQUINO GLORIA AZUCENA
Identificación 0906990971
Nacionalidad ECUATORIANA
Genero FEMENINO

Títulos de Cuarto Nivel

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
MAGISTER EN EDUCACION SUPERIOR	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-12-747366	01-06-2012	
DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION: LITERATURA Y ESPAÑOL	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-10-979993	03-03-2010	No equivalente al título de doctorado "PhD", según Resolución No. 0023-2009-TC del Tribunal Constitucional.

Títulos de Tercer Nivel

Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
PROFESORA DE SEGUNDA ENSEÑANZA ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825461	15-04-2008	
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACION LITERATURA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-08-825460	15-04-2008	