



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

TÍTULO:

**“EJERCICIOS DE RESISTENCIA, PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA
CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS,
PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”**

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

AUTOR:

JACINTO SALOMÓN ALARCÓN NEVAREZ

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO - 2016

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

TÍTULO:

“EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”

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

AUTOR:

JACINTO SALOMÓN ALARCÓN NEVAREZ

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO -2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación **“EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”** elaborado por Jacinto Salomón Alarcón Nevarez, 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 aclarar que luego de haber orientado, estudiado y pensado, lo apruebo en todas sus partes porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del tribunal de grado.

Atentamente

.....

Econ. Tatiana Enríquez Rojas MSc.

TUTORA.

AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADO

Yo JACINTO SALOMON ALARCÓN NEVAREZ, portador de la cédula de identidad N° 1710846971, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, aclaro que soy el autor del presente trabajo investigativo, el mismo que es original, auténtico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se encuentran detallados en el presente trabajo son responsabilidad exclusiva de la autor. **“EJERCICIOS DE RESISTENCIA, PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”**, el mismo que es original, autentico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se encuentran detallados en el presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

.....
JACINTO SALOMÓN ALARCÓN NEVAREZ
CI. N° 1710846971
AUTOR

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
**DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.
**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
RECREACIÓN**

Lcdo. Luis Miguel Mazón Arévalo
MSc. **PROFESOR ESPECIALISTA**

Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.
TUTORA

Abg. Joe Espinoza Ayala MSc.
SECRETARIO - GENERAL

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación dedico con mucho esfuerzo y dedicación:

A mi padre Sr. Manuel Alarcón Ordoñez y mi madre Sra. Virginia Nevarez Cagua quienes han sido el motor y la razón que impulsan mi existencia.

A mis profesores de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis compañeros que día a día colaboraron con su apoyo moral.

A mis familiares y amigos/as que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Universidad Península de Santa Elena para que hagan uso de esta investigación que será de gran utilidad para sus estudios.

A los especialistas de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación que con su sabiduría me impartieron sus conocimientos en mis años de estudio.

A los docentes de Investigación que sustentaron mis dudas e inquietudes.

Salomón

AGRADECIMIENTO

Al Ser Supremo por brindarme una oportunidad de vivir de manera apacible llena de bendiciones, sobre todo por brindarme sabiduría para seguir el camino del bien y la paz.

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos para la creación de éste trabajo de titulación.

Agradezco el apoyo que recibí de cada uno de mis docentes, gracias a ellos adquirí valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación, a la Dra. Nelly Panchana Rodríguez, a la PhD. Maritza Gisella Paula Chica y a la MSc. Katherine Aguilar Morocho, por su colaboración y motivación recibida en el proceso formativo de mi carrera, a la MSc. Laura Villao Laylel por permitirme obtener sus conocimientos y cerrar brillantemente mi licenciatura.

A los docentes MSc. Luis Mazón Arévalo, MSc. David Sisalima, Lcdo. Fernando Boada y a mis profesora tutora y MSc. Tatiana Enríquez Rojas que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este magnífico trabajo de titulación.

Salomón

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | Página |
|---------------------------------------|--------|
| PORTADA..... | I |
| PORTADILLA..... | II |
| APROBACIÓN DEL TUTOR..... | III |
| AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN..... | IV |
| TRIBUNAL DE GRADO..... | V |
| DEDICATORIA..... | VI |
| AGRADECIMIENTO..... | VII |
| ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS..... | VIII |
| ÍNDICE GENERAL DE TABLAS..... | XIV |
| ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS..... | XVII |
| RESUMEN..... | XVIII |
| INTRODUCCIÓN..... | XIX |
| CAPÍTULO I. | |
| EL PROBLEMA..... | 1 |
| 1.1. Tema..... | 1 |
| 1.2. Planteamiento del problema..... | 1 |
| 1.2.1. Contextualización..... | 2 |
| 1.2.2. Análisis Crítico..... | 2 |
| 1.2.3. Prognosis..... | 3 |
| 1.2.4. Formulación del problema..... | 4 |

| | |
|--|----------|
| 1.2.5. Delimitación del objeto de investigación..... | 4 |
| 1.2.6. Objeto de Estudio..... | 4 |
| 1.2.7. Campo de Acción..... | 4 |
| 1.3. Justificación..... | 5 |
| 1.4.- Objetivos..... | 7 |
| 1.4.1. Objetivo General..... | 7 |
| 1.4.2. Objetivo Específico..... | 7 |
| CAPÍTULO II. | |
| MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 2.1. Investigaciones previas..... | 8 |
| 2.1.1. Origen e Historia..... | 8 |
| 2.1.2. Fundamentaciones..... | 9 |
| 2.1.2.1 Fundamentación Filosófica..... | 9 |
| 2.1.2.2. Fundamentación Pedagógica..... | 10 |
| 2.1.2.3. Fundamentación Fisiológica..... | 10 |
| 2.1.2.4. Fundamentación Psicológica..... | 11 |
| 2.1.2.5. Fundamentación Legal..... | 12 |
| 2.1.2.5.1. Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros..... | 12 |
| 2.1.2.5.2. Constitución de la República del Ecuador..... | 13 |
| 2.1.2.5.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación..... | 13 |
| 2.3. Categoría Fundamentales..... | 14 |
| 2.3.1. Acondicionamiento físico..... | 14 |
| 2.3.2. Características del Acondicionamiento Físico..... | 15 |

| | |
|---|----|
| 2.3.3. Adaptación del acondicionamiento físico..... | 15 |
| 2.3.4 Elementos de la carga..... | 15 |
| 2.3.4.1. El Volumen..... | 15 |
| 2.3.4.2La Intensidad..... | 16 |
| 2.3.4.3. La densidad del estímulo..... | 16 |
| 2.3.5. Principios del acondicionamiento físico..... | 16 |
| 2.3.5.1. Principio del estímulo eficaz de la carga..... | 16 |
| 2.3.5.2. Principio del incremento progresivo de la carga..... | 16 |
| 2.3.5.3. Principio de la densidad de la carga..... | 17 |
| 2.3.5.4. Principio de la continuidad de la carga..... | 17 |
| 2.3.5.5. Principio de la periodización..... | 17 |
| 2.4. Los ejercicios de resistencia..... | 17 |
| 2.4.1. Tipos de Resistencia..... | 18 |
| 2.4.2. Sistemas de Desarrollo..... | 19 |
| 2.4.2.1. Sistema Continuo..... | 19 |
| 2.4.2.2. Sistema Fraccionado..... | 19 |
| 2.4.2.3. Sistema Mixto..... | 19 |
| 2.4.3. Conocimiento Teórico del árbitro..... | 20 |
| 2.4.4.Las Reglas del Juego..... | 20 |
| 2.4.5. Equipamiento básico del árbitro..... | 21 |
| 2.4.6. Señales técnicas o lenguaje corporal..... | 21 |
| 2.4.7. Normas personales..... | 22 |
| 2.4.8. Eficiencia social en el arbitraje..... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 2.4.9. Finalidad y aspiración..... | 23 |
| 2.5. Hipótesis..... | 23 |
| 2.6. Señalamiento de Variables..... | 23 |
| 2.6.1. Variable Independiente..... | 23 |
| 2.6.2. Variable Dependiente..... | 23 |
| 2.7. Operacionalización de las Variables..... | 24 |
| 2.7.1. Variable Dependiente..... | 24 |
| 2.7.2. Variable Independiente..... | 25 |
| CAPÍTULO III. | |
| METODOLOGÍA..... | 26 |
| 3.1. Enfoque Investigativo..... | 26 |
| 3.1.1. Investigación Cualitativa..... | 26 |
| 3.2. Modalidad básica de Investigación..... | 27 |
| 3.2.1. Métodos teóricos..... | 27 |
| 3.2.2 Histórico lógico..... | 27 |
| 3.2.3.- Inducción-deducción..... | 27 |
| 3.2.4. Análisis-síntesis..... | 27 |
| 3.2.5. Estadísticos Matemáticos..... | 28 |
| 3.3. Nivel o Tipo de Investigación..... | 28 |
| 3.3.1. Investigación de campo..... | 28 |
| 3.3.2. Investigación descriptiva..... | 28 |
| 3.4. Población y Muestra..... | 28 |
| 3.4.1. Población..... | 28 |

| | |
|--|----|
| 3.4.2. Muestra..... | 29 |
| 3.5. Técnicas e Instrumentos..... | 29 |
| 3.5.1. Métodos Empíricos..... | 29 |
| 3.5.1.1 Encuesta..... | 29 |
| 3.5.1.2 Entrevista..... | 29 |
| 3.5.1.3 Guía de Observación..... | 30 |
| 3.6. Plan de Recolección de Información..... | 30 |
| 3.7. Plan de Procesamiento de la Información..... | 30 |
| 3.8. Análisis e Interpretación de Resultados en la encuesta a los árbitros | 32 |
| 3.8.1. Análisis de las preguntas realizadas a los árbitros..... | 32 |
| 3.9. Conclusiones y Recomendaciones..... | 42 |
| 3.9.1. Conclusiones..... | 42 |
| 3.9.2. Recomendaciones..... | 42 |
| CAPÍTULO IV. | |
| PROPUESTA..... | 43 |
| 4.1 Datos Informativos..... | 44 |
| 4.1.1. Tema..... | 44 |
| 4.1.2. Institución..... | 44 |
| 4.1.3. Ubicación..... | 44 |
| 4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución..... | 44 |
| 4.1.5. Equipo técnico responsable..... | 44 |
| 4.1.6. Beneficiarios..... | 44 |

| | |
|---|----|
| 4.2 Antecedentes de la Propuesta..... | 45 |
| 4.2.1. Caracterizaciones previas de los árbitros profesionales de fútbol del cantón salinas | 45 |
| 4.2.2. Tipo de caracterizaciones..... | 45 |
| 4.2.2.1.Caracterización Escrita..... | 46 |
| 4.2.2.2. Caracterizaciones Físicas..... | 46 |
| 4.2.2.2.1 Índice de Masa Corporal (IMC)..... | 47 |
| 4.2.2.2.2. Índice de Adaptación al Esfuerzo..... | 47 |
| 4.2.2.2.3. Índice de Fuerza General..... | 48 |
| 4.2.2.2.4. Índice de Resistencia General..... | 51 |
| 4.2.2.2.5.Índice de Velocidad General..... | 52 |
| 4.2.2.2.6. Índice de Movilidad General..... | 53 |
| 4.3. Análisis de los resultados de la caracterización a los árbitros..... | 55 |
| 4.4. Justificación..... | 56 |
| 4.5. Objetivos..... | 57 |
| 4.5.1. Objetivo General..... | 57 |
| 4.5.2. Objetivo Específico..... | 57 |
| 4.6. Fundamentación..... | 57 |
| 4.7. Metodología del Plan de Acción..... | 58 |
| 4.8. Cronograma del plan de acción..... | 59 |
| 4.8.1. Cronograma del plan de acción del primer Mes..... | 59 |
| 4.8.2. Cronograma del plan de acción del segundo Mes..... | 60 |
| 4.8.3. Cronograma del plan de acción del tercer Mes..... | 61 |
| 4.9. Metodología de los ejercicios para el acondicionamiento | 62 |

| | |
|--|----|
| 4.10. Desarrollo de la Propuesta | 63 |
| 4.11. Resultados de la Aplicación de los ejercicios de resistencia en el acondicionamiento.... | 74 |
| 4.12. Conclusión y Recomendaciones..... | 74 |
| 4.12.1. Conclusiones..... | 74 |
| 4.12.2. Recomendaciones..... | 74 |
| CAPÍTULO V. | |
| MARCO ADMINISTRATIVO | |
| 5.1 Recursos..... | 75 |
| 5.1.1. Institucionales..... | 75 |
| 5.1.2.- Humanos..... | 75 |
| 5.1.3.- Materiales..... | 75 |
| 5.1.4 Presupuesto | 76 |
| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | 79 |
| BIBLIOGRÁFIAS | 80 |
| ANEXOS | 85 |
| ÍNDICE DE TABLAS | |
| Tabla N°1 Tipos de Test para el Estado Físico..... | 32 |
| Tabla N°2 Entrenamiento de la Resistencia | 33 |
| Tabla N°3 Acondicionamiento físico en las decisiones arbitrales..... | 34 |
| Tabla N°4 Importancia de la preparacion física general..... | 35 |
| Tabla N°5 Principio de la forma deporiva..... | 36 |
| Tabla N°6 Talleres y Videos para la condicion física..... | 37 |

| | |
|--|----|
| Tabla N°7 Fuerza general en la preparación..... | 38 |
| Tabla N°8 Apeobacion de pruebas fisicas..... | 39 |
| Tabla N°9 Mejorar la condición física..... | 40 |
| Tabla N°10 Puntualidad en los entrenamientos | 41 |
| Tabla N°11 Caracterización escrita | 46 |
| Tabla N°12 Índice de masa corporal..... | 47 |
| Tabla N°13 Índice de adaptación al esfuerzo..... | 48 |
| Tabla N°14 Abdominales en un minuto..... | 50 |
| Tabla N°15 Flexiones de brazos | 51 |
| Tabla N°16 Índice de resistencia general..... | 52 |
| Tabla N°17 Índice de velocidad general..... | 53 |
| Tabla N°18 Movilidad general..... | 54 |
| Tabla N°19 Puntuación y referencia..... | 55 |
| Tabla N°20 Cronograma del plan de accion del primer mes..... | 59 |
| Tabla N°21 Cronograma del Plan de Acción del segundo mes..... | 60 |
| Tabla N°22 Cronograma del Plan de Acción del tercer mes..... | 61 |
| Tabla N°23 Desarrollo de la resistencia | 63 |
| Tabla N°24 Acondicionamiento de la resistencia | 64 |
| Tabla N°25 Acondicionamiento de la resistencia a la fuerza | 65 |
| Tabla N°26 Acondicionamiento de la fuerza | 66 |
| Tabla N°27 Desarrollo de la velocidad..... | 67 |
| Tabla N°28 Acondicionameto de la fuerza a la velocidad..... | 68 |
| Tabla N°29 Continuir al desarrollo dela fuerza y resisitencia muscular | 69 |

| | |
|--|----|
| Tabla N°30 Potencializar las capacidades anaerobicas lacticas..... | 70 |
| Tabla N°31 Acondicionar la velocidad de reaccion y de aceleración... | 71 |
| Tabla N°32 Mejorar la velocidad de reacción en los cambios de ritmo... | 72 |
| Tabla N°33 Mejorar la velocidad de reacción..... | 73 |
| Tabla N°34 Recursos Humanos | 76 |
| Tabla N°35 Recursos Institucionales..... | 76 |
| Tabla N°36 Recursos y materiales..... | 77 |
| Tabla N°37 Movilización | 78 |
| Tabla N°38 Total de gastos | 78 |
| Tabla N°39 Cronograma de actividades..... | 79 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico N°1 Tipos de test para el estado físico..... | 32 |
| Gráfico N°2 Entrenamiento de la resistencia | 33 |
| Gráfico N°3 Acondicionamiento físico en las decisiones arbitrales..... | 34 |
| Gráfico N°4 Importancia de la preparación física general..... | 35 |
| Gráfico N°5 Principios de la forma deportiva..... | 36 |
| Gráfico N°6 Talleres y Videos para la condición física..... | 37 |
| Gráfico N°7 Fuerza general en la preparación..... | 38 |
| Gráfico N°8 Aprobación de las pruebas físicas..... | 39 |
| Gráfico N° 9 Mejorar la condición físicas..... | 40 |
| Gráfico N°10 puntualidad en los entrenamientos | 41 |



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

Tema

“EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.
Autor: Jacinto Salomón Alarcón Nevarez
Correo: salom_alan@hotmail.es.

RESUMEN

Los árbitros de fútbol son parte fundamental dentro del campo de juego en cualquier parte del mundo, siendo la preparación física un punto importante en el desempeño del arbitraje, porque le permite estar cerca de las acciones del juego al momento de tomar una decisión arbitral considerando las reglas del fútbol, para validar o anular según la situación durante de la acción. En este contexto, los árbitros de fútbol profesional de cuarta categoría del cantón Salinas, la mayoría ha demostrado un déficit en la parte física, el cual hace pensar que su acondicionamiento físico no está siendo bien entrenado mediante la aplicación de los ejercicios de resistencia, siendo de mucha importancia, ya que el entrenador conseguirá emplear ejercicios específicos de resistencia en la planificación anual, capacidad que es muy significativa en el entrenamiento de un árbitro de fútbol para alcanzar el nivel óptimo. En este trabajo se ha hecho uso de la investigación de campo, de los métodos histórico-lógico, el análisis-síntesis, las técnicas como: la entrevista, la encuesta y la guía de observación. Se ha realizado investigaciones científicas que ha permitido escoger un conjunto de ejercicios donde la prioridad es el acondicionamiento físico a través de un entrenamiento especializado, basado en los métodos del entrenamiento deportivo, ya que se considera a un árbitro de fútbol como un atleta.

Palabras claves: ÁRBITRO, EJERCICIOS, RESISTENCIA, FÚTBOL, ENTRENAMIENTO.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte que deslumbra multitudes, es el más practicado en el mundo entero y cada vez es más competitivo, por eso la preparación de cada deportista es rigurosa y meticulosa. Los árbitros juegan un rol muy importante en este deporte ya que ellos se encargan de juzgar toda acción en favor del juego limpio en un partido de fútbol. La Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA), el regulador oficial de este deporte.

El árbitro tiene que estar preparado de forma óptima, física y mental, ya que este también es un deportista, por esta razón tienen que cumplir periódicamente controles que afirmen su estado óptimo, razón importante para que su preparación sea de manera especializada donde el objetivo principal es alcanzar y mantener un acondicionamiento físico acorde para la competencia.

Para ser un árbitro profesional en Ecuador se debe transitar por varios procesos de preparación, entre ellos están: la académica, psicológica, etiqueta y en especial la física adquiriendo un vínculo entre ellas. El arbitraje profesional tiene un escalafón que son: cuarta, tercera, segunda, primera y FIFA Internacional, cada una es un proceso diferente pero con una similitud, sobre todo en la preparación física del árbitro, por esto se emplearán los ejercicios físicos de resistencia en el plan de entrenamiento anual.

El árbitro de fútbol debe de estar preparado físicamente de acuerdo a la situación, durante un partido aproximadamente recorre entre 10 a 12 kilómetros, con una resistencia que le permita responder al esfuerzo que exige un encuentro de fútbol; todo este esfuerzo demanda un gasto energético y debe ser recompensado, al no

estar preparado de forma adecuada sus ejecuciones se verán afectadas con decisiones erróneas, inseguridad, poca comunicación con sus asistentes en el campo de juego, entre otros. Este trabajo de investigación científica se lo desarrolla en cinco capítulos:

Capítulo I.- Se realizará el tema de la investigación, dando a conocer el planteamiento del **PROBLEMA** de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

Capítulo II.- Se desarrollará el **MARCO TEÓRICO**, donde se pone de manifiesto las investigaciones previas al tema a presentar, las fundamentaciones filosóficas del tema ya estudiados y se establecerán sus categorías fundamentales de base reglamentaria.

Capítulo III.- Se determinará la **METODOLOGÍA** que ampara la investigación científica como el histórico lógico, el análisis síntesis y el inductivo deductivo además de la población y muestra a la cual se aplicarán, la encuesta, entrevista y guía de observación.

Capítulo IV.- Se sustentará **LA PROPUESTA** y se establecerá los antecedentes de la misma, su justificación y fundamentación; acompañada de esta, el plan de trabajo que se va aplicar, finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo V.- Se enfocarán los recursos económicos y materiales utilizados en la investigación, que permitirán sustentar el proyecto.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.

1.1. TEMA:

“EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016”.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En el mundo entero el árbitro de fútbol ha sido protagonista por su autoridad e imparcialidad al dirigir en los torneos mundiales; para lograr este nivel debe estar bien preparado físicamente.

En el Ecuador existe en la actualidad una debilidad en la preparación física de los árbitros en su etapa inicial, al presentar bajos indicios en sus actuaciones, en el acondicionamiento físico los árbitros de cuarta categoría deberían contar con un plan de ejercicios de resistencia como existen en otras disciplinas deportivas. En España, Brasil, México, Uruguay por mencionar algunos países donde se elaboran planes de entrenamientos considerando los ejercicios de resistencia, el objetivo es buscar un eficiente acondicionamiento físico.

En la provincia de Santa Elena, el arbitraje ha sido una de las problemáticas durante muchos años, considerando que desde el año 2011 se juega fútbol profesional, los árbitros que dirigen estos encuentros deportivos manifiestan una deficiente preparación física en su accionar.

Según (BETANCUR Miguel, pag.1 2002) cita que, para que un sistema deportivo

Alcance las cotas satisfactorias de calidad, el árbitro de tener una capacitación ajustándose a los requerimientos del medio.

Debido a las falencias físicas que han demostrado durante estos años los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional en el cantón Salinas, surge la necesidad de implementar los ejercicios de resistencia que ayuden a mejorar el rendimiento físico de estos individuos.

1.2.1. Contextualización.

En la provincia de Santa Elena se juega el torneo de segunda categoría con la participación de los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional del cantón Salinas, lo que ha permitido evidenciar el bajo acondicionamiento físico que presentan los árbitros. En sus actuaciones el reporte promedio es que continuamente están lejos de la zona de conflicto.

A propósito corresponde establecer que la preparación física del árbitro es como la de un atleta debido a su constantes desplazamientos, durante los noventa minutos recorren una distancia aproximada de 10 a 12 km.

Inicialmente esta insolvencia repercute en la preparación física que se viene realizando, siendo importante la aplicación de los ejercicios de resistencia en el plan de entrenamiento para mejorar el acondicionamiento físico de los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2016.

1.2.2. Análisis Crítico.

Es importante tener en cuenta que siendo Santa Elena una de las provincias más jóvenes del país, existe un desconocimiento en la preparación física de los

árbitros, así como qué ejercicios se aplicarán para lograr el acondicionamiento óptimo del árbitro. La preparación física es compleja ya que se deben considerar algunas capacidades como: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la movilidad para alcanzar un acondicionamiento acorde a las exigencias del árbitro.

A nivel nacional se preparan los árbitros en las diferentes categorías pero no hay un plan de entrenamiento básico que se realice en todas las asociaciones de árbitros del país, estableciendo un nivel competitivo. Se propone los ejercicios de resistencia en la cuarta categoría de los árbitros profesionales, por ser la categoría donde inician su actividad forjando las bases en su preparación física.

Se establecen tres etapas del acondicionamiento: aumento – mantenimiento – reducción, según las etapas del árbitro en su carrera profesional. La edad comprendida entre 16 a 22 años que exige la Federación Ecuatoriana de Fútbol para iniciarse profesionalmente permite alcanzar las metas propuestas; la juventud y predisposición de los árbitros brindará el entorno ideal para su preparación física.

1.2.3. Prognosis.

La presente investigación va orientada a realizar un serie de ejercicios de resistencia capaz de mejorar el acondicionamiento físico profesional de los árbitros, a través del entrenamiento deportivo, ciencia que se está introduciendo y aplicando en el Ecuador actualmente en un gran número de organizaciones.

El arbitraje peninsular carece de una preparación física, mediante el entrenamiento deportivo y la aplicación de los ejercicios de resistencia mejorará su rendimiento.

Esta institución no cuenta con un plan de entrenamiento para los árbitros, por lo tanto esta propuesta permitirá que los señores jueces del fútbol puedan mejorar sus capacidades físicas de una manera óptima, a su vez sean capaces de elevar las condiciones deportivas reflejándose en el arbitraje.

1.2.4.- Formulación del Problema.

¿Cómo mejorar la resistencia en los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional en el Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, año 2016?

1.2.5.- Delimitación del Objeto de la Investigación.

Este trabajo investigativo se lo llevó a cabo en el cantón Salinas, provincia de Santa Elena con los 16 árbitros profesionales de cuarta categoría en el año 2016.

Campo: Educación Física y Deportes

Área: Entrenamiento deportivo

1.2.6. Objeto de Estudio.

El proceso de aplicación de los ejercicios de resistencia en los árbitros profesionales de fútbol de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

1.2.6.1. Campo de Acción.

El trabajo de resistencia en los árbitros de cuarta categoría profesional del cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, año 2016.

1.3.- JUSTIFICACIÓN.

Para llegar a ser árbitro profesional se debe pasar por un proceso de preparación y se los clasifica por categoría siendo el tope más alto la categoría Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA), reconocida por el organismo que rige el fútbol profesional mundial, la FIFA.

Iniciándose en la cuarta categoría del escalafón profesional, siendo la que al momento tiene la provincia de Santa Elena. Esta es la etapa ideal por ser la base de las demás categorías en el arbitraje profesional, lo que permitirá desarrollar un acondicionamiento físico óptimo en la resistencia, la fuerza, la velocidad y la movilidad empleando ejercicios acordes a su actividad, como árbitros de fútbol. Con esto se logrará que ellos puedan ascender de categoría con un nivel de eficiencia y profesionalismo en tan noble y difícil actividad.

La importancia de la aplicación de los ejercicios de resistencia permitirá establecer un nivel óptimo en el acondicionamiento físico, brindando un comportamiento psicológico idóneo, con seguridad al momento de interpretar y juzgar la acción de una jugada.

Su utilidad se verá reflejada en las fortalezas del grupo humano donde cada individuo presentará un acondicionamiento físico y psicológico excelente, que le permitirá pasar los controles periódicos durante su carrera arbitral.

La factibilidad de la aplicación de los ejercicios de resistencia, basados en los estudios realizados y aplicados con resultados comprobados en los países donde se los ha desarrollado, considerando la edad de los participantes de 16 a 22 años establecidos por la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF), permitirá alcanzar

los objetivos planteados para obtener un árbitro peninsular en la élite nacional e internacional.

Los beneficiados serán los jóvenes de la provincia porque tendrán una oportunidad de formarse en un trabajo de mucha responsabilidad y disciplina personal mejorando su autoestima y sustento en sus hogares. Las instituciones deportivas contarán con un grupo humano idóneo capaz de garantizar los eventos deportivos de la provincia y el país.

“La formación de los jóvenes valores se sustente en una objetividad transparente como cualidad integradora del arbitraje y juicio deportivo donde prime la formación de los valores. Estratégicamente con la actividad arbitral cualquiera que sea la vía para formación de los árbitros y jueces, el desarrollo de habilidades propias de acciones de arbitrar y juzgar el deporte dado ha de ser un principio abarcador exigente de inicio a fin” (Guardo M., pag.1, marzo2004).

1.4.- Objetivos

1.4.1.- Objetivo General.

Aplicar los ejercicios de resistencia para mejorar el acondicionamiento físico de los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional del cantón Salinas.

1.4.2.- Objetivos Específicos

- Analizar los fundamentos teóricos metodológicos de los ejercicios de resistencia.
- Caracterizar el estado actual de los árbitros de fútbol de cuarta categoría del cantón Salinas.
- Seleccionar los ejercicios de resistencia para el acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol.
- Aplicar los ejercicios de resistencia en los árbitros de fútbol profesional de cuarta categoría del cantón Salinas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. INVESTIGACIONES PREVIAS.

2.1.1. Origen e Historia.

En 1863 se redacta el primer reglamento de fútbol en la Taverna Freemasons' de Londres. En 1886 se funda la International Football Association Board (FAB) para defender las reglas de juego, los capitanes de cada equipo resolvían cualquier impase dentro del campo, sin embargo el nivel progresivo de la competencia incitó cambios radicales en las reglas de juego.

Los saques de puerta en 1869, los lanzamientos de esquina en 1872, en 1878 un árbitro utilizó un silbato por primera ocasión, tras la propuesta de la Asociación Irlandesa de Fútbol, se autoriza la presencia de un árbitro por equipo, ellos cronometraban el tiempo y cuando los capitanes no resolvían algún impase se los consultaba; el lanzamiento penal o 'disparo de la muerte' como se los llamaba no se ejecutaban.

En 1891 cambia su accionar y fueron una pieza clave para hacer cumplir los reglamentos dentro del juego. Era la única persona que tenía el poder de hacer prevalecer todas las reglas del juego en un encuentro y expulsar un jugador de ser necesario, luego implementaron jueces que corrían por fuera de las bandas, a estos se los llamaba jueces de línea o como se los conoce en hoy en día, asistente uno y asistente dos.

El árbitro no solo necesita tener conocimientos académicos de las reglas del fútbol, sino que debe adquirir el acondicionamiento físico en su organismo. Por

tal motivo esta investigación está encaminada a obtener el acondicionamiento físico mediante la aplicación de los ejercicios de resistencia, considerando los fundamentos básicos y técnicos que contribuyan para la preparación física de los árbitros profesionales de fútbol de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2016. (<http://es.fifa.com>)

2.1.2. FUNDAMENTACIONES

Según Cuadrado en (1996), “El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico.” (Bernal-Reyes et al: pag.42-49, 2014)

Según Ozolin (2012), “El entrenamiento deportivo especializado deben distinguirse dos direcciones 1) el ejercicio para el deporte practicado y 2) la aplicación de ejercicios especiales para la educación de las capacidades motoras”. (Bernal-Reyes et al: pag.42-49, 2014)

Según (López, 2007), “El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir”. (Bernal-Reyes et al: pag.42-49, 2014)

2.1.2.1. Fundamentaciones Filosóficas.

“El arbitraje nació para generar nuevas políticas dentro del orden deportivo en la aplicación de las reglas de juego en un encuentro deportivo, los árbitros deberán enfrentar los miedos en base al conocimiento adquirido para optimizar un

desarrollo con mayor eficacia y sencillez en favor del espectáculo deportivo en todas las disciplinas deportivas”. DOSIL (2003, pag.407-412)

La educación física en el deporte concibe amplios beneficios para mejorar la calidad de vida de quienes están inmersos en el arbitraje estimulando en ellos y en nuestra sociedad el mejoramiento de las estructuras para el aprendizaje y progreso de los árbitros en forma integral. La profesión es muy importante no solo en el ámbito deportivo sino también en lo social y lo económico.

2.1.2.2. Fundamentación Pedagógica

El árbitro no solo debe adquirir las condiciones físicas para cumplir con su objetivo al dirigir un partido de fútbol, sino también desarrollar una formación integral que influya en su crecimiento como ser humano, en la relación que debe mantener dentro del campo de juego con los deportistas, conservar su personalidad de autoridad sin ofender o menoscabar a los jugadores de cada equipo empleando una técnica que le permita mantener la armonía en un deporte de contacto. “ El entrenamiento deportivo es un proceso científico-pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico “(Pérez 2009,Bernal-Reyes et al: pag.42-49,2014)

2.1.2.3. Fundamentación Fisiológica.

La preparación física mediante los ejercicios de resistencia formará una base en el entrenamiento del árbitro. Toda carga física demanda un gasto energético y

varias reacciones químicas de acuerdo al tipo de ejercicio que se ejecute, la respuesta fisiológica será al instante, dentro de esta se encuentran la reacción muscular, existe una particularidad en sus tipos de fibras; las blancas, responden de una manera rápida ante el estímulo y las rojas, se caracterizan por ser más lentas que las anteriores.

Si bien es cierto que la actividad física ayuda a mejorar la salud, también esta puede deteriorala si no es aplicada de una forma correcta, por lo tanto el entrenamiento deportivo genera varios cambios fisiológicos por eso se cree que esta es una agresión hacia el organismo.

“¡Mallo et al, (2009) concluyeron! que las exigencias físicas que deben soportar los árbitros y árbitros asistentes aumentan conforme lo hace el nivel de los futbolistas que intervienen en un partido. En concreto, la cantidad de ejercicio realizado a la máxima intensidad parece ser la variable de rendimiento físico que mejor discrimina el nivel de la competición “(Sous Sánchez, J.O. pág. 429-438, 2010)

2.1.2.4. Fundamentación Psicológica.

“ La exigencia psicológica es a veces obviada por los árbitros, que deberían utilizarla más a menudo, puesto que la motivación, la atención, la autoconfianza, la comunicación, el control del stress y la ansiedad junto con el control son habilidades psicológicas básicas para la correcta toma de decisiones (González-Oya vol. 4.pag. 53-66, 2004).

La preparación psicológica es la predisposición óptima para llevar un proceso de entrenamiento con un nivel alto de exigencia con el fin de alcanzar elevados

resultados deportivos sumándole las experiencias que van adquiriendo durante su preparación, con valores como: puntualidad, honradez, bondad, responsabilidad, dotando al árbitro con los conocimientos y capacidades necesarias para solucionar con efectividad las situaciones que surjan en la competencia.

2.1.2.5. Fundamentación Legal.

2.1.2.5.1.- Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros.

Es un organismo permanente de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Le corresponde organizar, dirigir y controlar la actividad arbitral del fútbol del país, de conformidad con las leyes del Ecuador. Los reglamentos internacionales, el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y el presente Reglamento. Dentro de este Reglamento citamos algunos artículos que conciernen a la presente investigación.

Art. 4. c) Impartir las instrucciones y adoptar las medidas necesarias para el control de los árbitros en todos sus aspectos.

s) Someter a los árbitros, obligatoriamente, cuatro veces al año a pruebas físicas y de suficiencia en el conocimiento de las 17 reglas de juego.

Art. 35. Los árbitros no serán designados y, por consiguiente no podrán actuar en las correspondientes programaciones de fútbol, cuando estuvieren comprendidos en cualquiera de los siguientes casos.

b) No haberse presentado a rendir una o cualquiera de las pruebas académicas, y/o de aptitud física.

i) Cuando reiteradamente se informe falta de estado físico.

m) las demás obligaciones que establecieren por resoluciones del Congreso

Nacional de Fútbol, del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, de la comisión.

2.1.2.5.2.- Constitución de la República del Ecuador.

Art. 383.- Indica que, la Constitución garantiza el derecho al tiempo libre y permitirá la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales permitiendo la promoción de actividades, de sano esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Amparados en este artículo de la Constitución de la república del Ecuador podemos aplicar una metodología que ayude al mejoramiento de las habilidades físicas de los árbitros profesionales de fútbol de cuarta categoría del cantón Salinas.

2.1.2.5.3.-Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art.85.- Indica que el Ministerio sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, elaborará planificará cursos, talleres y seminarios para capacitar el talento humano, a su vez supervisará, evaluará, y reajustará los planes, programas, proyectos a ejecutarse en todos los niveles de educación. (Ley de Educación Física y Recreación 2010)

2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

2.3.1.- Acondicionamiento físico.

Concepto. Las capacidades físicas básicas son el tiempo general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física, tiene que ver con el nivel de resistencia, fuerza, flexibilidad o velocidad que se tiene, y que el desarrollo o mantenimiento de estas capacidades son el objetivo del acondicionamiento físico. (Castañer.M.1991).

Los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico (Álvarez. C. 1985).

La preparación física adecuada del árbitro de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, se logrará mediante la aplicación de los ejercicios de resistencia, esto permitirá que ellos obtengan el acondicionamiento. El conocimiento de las leyes, los principios de la preparación física, el efecto en su organismo, brindarán la confianza y seguridad psicológica, que permitirá mejorar según la exigencia del entrenamiento.

La deficiencia en el acondicionamiento físico conlleva a una serie de errores como decisiones polémicas, cansancio, inseguridad para emitir un juicio por estar lejos de la zona de conflicto, su profesionalismo se pondrá en duda y no le permitirá seguir ascendiendo en el escalafón del arbitraje ecuatoriano y mundial, la cuarta categoría del arbitraje profesional es la primera en el escalafón profesional de la FEF. , luego del lapso de dos años en actividad y según su

desarrollo será promovido a otra categoría hasta llegar a FIFA Internacional.

2.3.2. Características del Acondicionamiento físico.

Se basa en torno al concepto de adaptación, sustentado en los conocimientos científicos, (constantes mayores a dos veces por semana, arriba de 10 o 15 min.

Grosser y Col. 88). Estructurados en fases y basándose en los principios del acondicionamiento físico.

2.3.3. Adaptación del acondicionamiento físico.

Es la modificación funcional y morfológica de los sistemas orgánicos frente a estímulos eficaces de carga, suele manifestarse mediante un incremento de las reservas para el rendimiento en la capacidad y mayor aprovechamiento de los mismos (VARGAS Rene 2007,25).

ESTÍMULO - DESEQUILIBRIO – REACCIÓN – ADAPTACIÓN.

Proceso.- Estímulo de resistencia muscular que produce la reducción de reservas de glucógeno. Tras reposo adecuado se recargan los depósitos de glucógeno en un nivel superior al anterior. Supercompensación.

2.3.4. Elementos de la carga.

2.3.4.1. Volumen.

Cantidad de trabajo realizado durante uno o varias sesiones de entrenamiento, se pueden controlar cuantificando en distancia (metros-toneladas) cantidad de elementos (clavados, repeticiones) (VARGAS Rene 2007,214).

Parte cuantitativa de la carga, depende del nivel de la condición física y el momento de la preparación.

Se expresa en: n° de sesiones, n° de series, n° de repeticiones, n° de ejercicios, n° de lanzamientos, kilómetros

2.3.4.2. Intensidad.

Es el grado de exigencia de la carga de entrenamiento puede ser definido como trabajo, como unidad de tiempo, por velocidad de desplazamiento, frecuencia por minuto entre otros. (VARGAS Rene2007).

Parte cualitativa de la carga, depende también del nivel de la condición física y el momento de la preparación. Se expresa en: m/seg. (Velocidad), kg. (Fuerza), frecuencia cardiaca, descanso.

2.3.4.3. Densidad del estímulo.

Es la relación entre esfuerzo y el descanso, el descanso tiene dos objetivos.

- a) Reducir el cansancio (pausa completa).
- b) Reducir la adaptación (pausa incompleta) hasta los 120 – 130 ppm.(pulsaciones por minuto)

Regla: Cuanto más elevada sea la intensidad de la duración, más larga deberá ser la pausa.

2.3.5. Principios del acondicionamiento físico.

2.3.5.1. Principios del estímulo eficaz de la carga

Ley de los niveles del estímulo.- el estímulo debe sobrepasar el umbral de esfuerzo individual para producir adaptación.

2.3.5.2. Principio del incremento progresivo de la carga.

Cuando una carga es aplicada en un número suficiente de veces, el organismo se adapta y es necesario modificar o incrementar; aumentando el volumen, la intensidad y la complejidad de los principios.

2.3.5.3. Principio de la densidad de la carga.

Es el tiempo entre los diferentes estímulos de carga que regula los cambios entre carga y descanso (VARGAS Rene 2007.65).

Apartarse de la simplicidad, variar los ejercicios, los métodos de entrenamiento entre otros.

2.3.5.4. Principio de la continuidad.

Todo estímulo interrumpido prolongadamente o realizado sin continuidad no crea un hábito, ni produce adaptación.

2.3.5.5. Principio de la periodización.

La distribución de las cargas alternadas y modificadas en diferentes periodos de tiempo: unidad de entrenamiento, un día, una semana, un mes, varios meses.

2.4. Los ejercicios de resistencia.

Para tener un conocimiento real debemos primero conocer el concepto de resistencia y qué ejercicios se involucran bajo este concepto.

Concepto de resistencia.

Martín y Col. (2001), “Es la capacidad para sostener un determinado rendimiento durante el más largo periodo de tiempo posible”.

Bompa. (2003), “Se refiere al tiempo durante el cual el sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad”.

2.4.1. Tipos de resistencia.

Zintl (1991) y García Manzo (1996) presentan un cuadro de clasificación de la resistencia.

Según la duración del esfuerzo:

- Resistencia de corta duración
- Resistencia de mediana duración
- Resistencia de larga duración.

Según los grupos musculares que participan:

- Resistencia general Más de 2/3 de la musculatura
- Resistencia local Menos 2/3 de la musculatura

Según el sistema energético que predomina:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica láctica
- Resistencia anaeróbica aláctica

Según la relación con otras cualidades físicas:

- Resistencia a la fuerza
- Resistencia a la velocidad

Según como participa la musculatura:

- Resistencia estática
- Resistencia dinámica

Según la especificidad con la disciplina deportiva:

- Resistencia general
- Resistencia específica

2.4.2. Sistemas de Desarrollo.

2.4.2.2.1. Sistemas Continuos.

Carrera Continua.- Esfuerzos a un ritmo constante (bastante volumen de 15 a 45min.) Y moderado (aprox. 150 – 160 ppm.).

Fartlek.- Carrera continúa alternando distintos ritmos mediante aceleraciones, progresivas, desaceleraciones, ritmos constantes, cuestas, bajadas, hasta 30min.

Mejorar resistencia aeróbica y anaeróbica se puede llegar a 180 – 190 ppm.

2.4.2.2.2. Sistemas Fraccionados.

Interval-Training: Distancias entre 100 – 300 m. repeticiones (10 – 15) intensidad en función del objetivo (aprox. 180 – 190 ppm).

Mejorar la resistencia aerobia y anaeróbica. Descanso entre series hasta 110 120ppm.

2.4.2.2.3. Sistemas mixtos.

Circuito de 8 a 12 ejercicios o estaciones, 3 a 5 series, repeticiones (número fijo de repeticiones, o tiempo fijo en cada estación).

Circuito Semi-continuo.- Recuperación en el tiempo que se tarda de una estación a otra.

Circuito fraccionado.- Hay una pausa después de cada estación, 30 – 45 seg.

Entrenamiento total.- Mezcla de carrera continua, fartlek y ejercicios de saltos, lanzamientos, trepas, equilibrios.

Los Ejercicios Aeróbicos: Se caracterizarán por ser ejercicios de larga duración para que el árbitro acondicione sus capacidades físicas condicionantes como: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, entre otras.

Los Ejercicios Anaeróbicos: Le ayudarán mucho en el desarrollo de sus capacidades físicas determinantes como la velocidad, la reacción, entre otras; serán un aporte para el árbitro dentro del campo de juego para que pueda reaccionar de una manera precisa durante el cambio de velocidad que ejecutan los futbolistas.

2.4.3. Conocimientos teóricos del árbitro.

Unos de los aspectos fundamentales que esta profesión ofrece, es la seguridad que debe brindar un árbitro durante un encuentro de fútbol. Para ello es importante que todo árbitro profesional de fútbol, en el mundo sin importar la categoría, debe tener como conocimiento general las 17 reglas del fútbol, ya que deberá ampararse en ellas al momento de juzgar una acción dentro del campo de juego.

A esto se le incluye otros conocimientos como el tipo de vestimenta, el material de trabajo, las señales técnicas, entre otros. Además su imparcialidad será una constancia.

2.4.4. Las reglas del juego.

El fútbol como todo deporte de alto rendimiento tiene sus propias reglas, el árbitro será el único encargado de impartirlas dentro del campo de juego, las 17 reglas de juego son:

| | | | |
|---|--------------------------------------|----|-------------------------|
| 1 | El terreno de juego | 10 | El gol marcado |
| 2 | El balón | 11 | El fuera de juego |
| 3 | El número de jugadores | 12 | Faltas e incorrecciones |
| 4 | El equipamiento de los jugadores | 13 | Tiros libres |
| 5 | El árbitro (réferi o central) | 14 | El tiro penal. |
| 6 | Los árbitros asistentes | 15 | El saque de meta |
| 7 | La duración del partido | 16 | El saque de banda. |
| 8 | El inicio y la reanudación del juego | 17 | El saque de esquina. |
| 9 | El balón en juego o fuera de juego | | |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: FEF. Estatutos y Reglamentos 2015.

2.4.5. El equipamiento básico del árbitro.

El árbitro debe contar con un conjunto de objetos que le ayuden al desenvolvimiento de su profesión, estas son las siguientes:

| | | | |
|---|--------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | Jersey o camiseta. | 5 | Silbato |
| 2 | Pantalones cortos. | 6 | Cronómetros. |
| 3 | Medias | 7 | Dos tarjetas (1 amarilla y 1 roja). |
| 4 | Calzado. | | |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: FEF. Reglamento y Estatutos 2015.

2.4.6. Las Señales Técnicas o Lenguaje Corporal.

Son el silbato, manos y tarjetas del árbitro central; las manos o gestos, técnica del desplazamiento, señales acústicas, de los árbitros asistentes son:

| | | | |
|---|--------------------------|----|---|
| 1 | Tiro libre | 9 | Saque de banda para el defensor |
| 2 | Tiro libre indirecto | 10 | Saque de banda para el atacante |
| 3 | Aplicación de la ventaja | 11 | Fuera de juego |
| 4 | Tarjeta amarilla | 12 | Fuera de juego centro del campo |
| 5 | Tarjeta roja | 13 | Fuera de juego parte cercana del campo. |
| 6 | Sustitución | 14 | Falta cometida por un atacante |
| 7 | Saque de meta | 15 | Falta cometida por un defensor |
| 8 | Saque de esquina | 16 | Fuera de juego parte más alejada del campo. |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: FEF. Estatutos y Reglamentos 2015.

2.4.7. Normas personales.

El árbitro deportivo debe constantemente mostrar altas normas personales y mostrar una imagen favorable de su deporte y de su trabajo a los deportistas, espectadores, medios de comunicación y espectadores en general, algunas normas para conocimiento general.

- El árbitro nunca debe fumar durante un partido.
- El árbitro deportivo no debe tomar alcohol antes de arbitrar para evitar el aliento alcohólico cuando trabaje con los participantes.
- Mantener su personalidad para que su autoridad no sea cuestionada.

2.4.8. Eficacia social en el arbitraje.

El rendimiento de un árbitro en el juego, es un trabajo de equipo porque debe coordinar su trabajo con los dos árbitros asistentes y un cuarto árbitro que se encuentra en los predios de la mesa de control.

“LeBoterf, G (2000), señala que (... Para rendir la persona tiene que saber actuar en forma autónoma e incluye saber escoger, tomar iniciativas, arbitrar, correr riesgos, reaccionar ante lo imprevisto, contrastar, tomar responsabilidades y saber innovar)”.

Hechavarría Urdaneta (2007) dice: “El árbitro es uno de los protagonistas de la actividad competitiva de alto rendimiento en el fútbol, donde para lograr un desempeño eficaz, es menester que reúna determinados estándares (parámetros de referencia) que manifiestan una relación holística (integral)...en su formación...”

2.4.9. Finalidad y Aspiración

Todos tenemos una finalidad cuando iniciamos una etapa en la vida con la finalidad de garantizar la eficacia del trabajo o la actividad que realiza. Para alcanzar estos objetivos será mediante metas diarias que den como resultado el ascenso de categoría y puedan dirigir los encuentros nacionales e internacionales de la FIFA. Estos logros se evidenciarán previo a un eficiente acondicionamiento físico del árbitro de fútbol del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

2.5. HIPÓTESIS

“Si se aplican ejercicios de resistencia en los árbitros de fútbol entonces mejorará la condición física de los árbitros de cuarta categoría de fútbol”.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

2.6.1. Variable independiente

Ejercicios de resistencia para los árbitros de fútbol.

2.6.2. Variable dependiente

Acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol.

2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

2.7.1. Variable Dependiente: Acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol cuarta categoría.

| Concepto | Dimensión | Indicadores | Ítems. | Instrumentos |
|---|--|---|--|---|
| “Los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico (Álvarez C.1985).” | <ul style="list-style-type: none"> *La intensidad. *El volumen. *La densidad. | <ul style="list-style-type: none"> * Reacción a los estímulos * Proceso de adaptación. * Comportamiento psicológico en su entorno. | <ul style="list-style-type: none"> *¿Cuál es la importancia del acondicionamiento físico? * ¿Conoces que los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos ayudan en el acondicionamiento? * | <ul style="list-style-type: none"> Encuestas Entrevistas Guía de observación |

Fuente: Álvarez C.1985.

Elaborado por el autor: Salomón Alarcón Nevarez

2.7.2. Variable Independiente: Ejercicios de resistencia para los árbitros de fútbol.

| Concepto | Dimensión | Indicadores | Ítems. | Instrumentos |
|--|---|--|--|--|
| Bompa. (2003) “Se refiere al tiempo durante el cual el sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad.” | <ul style="list-style-type: none"> *Ejercicios Aeróbicos *Ejercicios Anaeróbicos *Ejercicios continuos *Ejercicios fraccionados *Ejercicios mixtos | <ul style="list-style-type: none"> *test físicos. *Consumo del V02max. *fortalecimiento del sistema muscular. | <ul style="list-style-type: none"> *¿De qué manera influye los ejercicios de resistencia? *¿Cómo determino la resistencia física del árbitro? *¿Cómo evoluciona la frecuencia cardiaca en la resistencia? | <ul style="list-style-type: none"> *Encuestas *Entrevistas *Guía de observación |

Fuente: Bompa.(2003)

Elaborado por el autor: Salomón Alarcón Nevarez

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO.

En esta investigación se tomó muy en cuenta la investigación de campo y la descriptiva, ya que estas ayudaron a valorar a los jueces de fútbol que no están capacitados físicamente en la Asociación de Árbitros del cantón Salinas.

3.1.1. Investigación cualitativa.

Este trabajo investigativo se efectuó en la Asociación de árbitros profesionales de fútbol que entrenan en las instalaciones de la Liga Cantonal de Salinas, la cual cuenta con un área apropiada (pista de arcilla, cancha de fútbol, gimnasio de pesas) para realizar los ejercicios requeridos.

Los árbitros profesionales de cuarta categoría son jóvenes, esto permite que el acondicionamiento físico sea considerado dentro del entrenamiento deportivo, ya que el organismo de estos aún puede mejorar sus capacidades físicas, como la resistencia a la velocidad, la fuerza, la reacción, la flexibilidad, entre otros; estos son fundamentales en esta profesión.

Una de las cualidades fundamentales dentro de esta investigación son los tipos de capacidades físicas como las condicionantes y determinantes, no solo eso sino también la manera de emplear o entrenar las resistencias físicas como la aeróbica y la anaeróbica.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

Este trabajo se desarrolló como una investigación de campo, bibliográfica. La recolección de los datos se realizó en la Asociación de árbitros profesionales del cantón Salinas donde se receptó la información para la posterior caracterización del nivel de entrenamiento de los 16 árbitros, con edades de 16 a 22 años. Se recopiló la información bibliográfica de autores con varios conceptos relacionados a los términos utilizados en esta investigación, relacionados a la metodología a emplearse para mejorar el acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol del cantón Salinas.

3.2.1. Métodos teóricos.

3.2.2. Histórico Lógico: visión documentada de los árbitros y su entrenamiento de la resistencia, fuerza, velocidad y movilidad, con un orden lógico en el proceso de la investigación.

3.2.3. Inducción-deducción: Se determinó ciertas generalidades por medio de diferentes consultas bibliográficas sobre el entrenamiento de la resistencia, donde se manifiesta un punto de partida en relación a la confirmación de la formulación de la investigación.

3.2.4. Análisis-síntesis: Mediante este método, se pudo analizar la necesidad de capacitar a los jueces de una manera física aplicando las leyes del entrenamiento deportivo que ayuden a la evolución sustancial en el acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol profesional del cantón Salinas.

3.2.5. Estadístico Matemático.

Se utilizó el programa de office Microsoft Excel 2010 para realizar el cómputo muestral y el respectivo análisis de las encuestas aplicadas a los árbitros del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

3.3.1. Investigación de Campo

Se realizó para conocer todo lo relacionado con el régimen de entrenamiento y mejorar el acondicionamiento físico en la resistencia, para mejorar el desempeño profesional de los árbitros de la referida jurisdicción. Considerando toda esta información y las temáticas a indagar en la recopilación de la información bibliográfica, contribuyó a la selección de los ejercicios de resistencia, para el acondicionamiento físico de los árbitros.

3.3.2. Investigación Descriptiva.

Se realizó una investigación descriptiva ya que por medio de ella se describió los registros, análisis e interpretación de la situación real de los árbitros del cantón Salinas.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1. Población

Se contó con una población de 16 árbitros profesionales del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena, de los que se receptó la información por medio de las encuestas, con sus actores principales.

3.4.2. Muestra

Estuvo enfocada a los 16 árbitros de la Asociación Profesional de Árbitros de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

3.5.1. Métodos Empíricos.

3.5.1.1. Encuesta:

Es el recurso principal que se les aplicó a 16 árbitros profesionales de cuarta categoría para obtener la información individual real de sus conocimientos sobre el acondicionamiento físico, el entrenamiento de la resistencia, las reglas de juego y la ética profesional para adquirir un juicio amplio y crítico de la investigación. Por esta causa se elaboró una serie de preguntas cerradas relacionadas, con el objetivo de conocer diferentes opiniones de los árbitros, logrando obtener respuestas reales de los actores principales en esta investigación.

3.5.1.2. Entrevista:

Este procedimiento permitirá establecer un diálogo con el entrenador de los árbitros, a fin de obtener información más confiable para nuestra investigación; el instructor es la persona entendida en el tema de la investigación. La misma se facilitó cuando se entrevistó al preparador físico, Lcdo. Santiago Guillen Pacheco de los árbitros profesionales de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2015. Las preguntas fueron planteadas de forma clara y sencilla para que sean respondidas con toda la honestidad del caso.

3.5.1.3. Guía de observaciones:

Este recurso permite realizar un análisis del desenvolvimiento tanto en los entrenamientos como en el terreno de juego. En el juego se evaluó: los desplazamientos que realice, cuantas veces se cruza e interrumpe la jugada debido a su desplazamiento en el terreno, las veces que se equivoca al emitir un juicio en el juego, las faltas no penalizadas por encontrarse lejos de la zona de conflicto, la falta de comunicación con sus asistente de línea, la reacción para enfrentar una jugada polémica. Mientras que en los entrenamientos se observó: la puntualidad a la práctica, que ejercicios emplea el entrenador, la predisposición de los árbitros para desarrollar los ejercicios, el volumen y la intensidad del entrenamiento. Hay un sin número de parámetros, en esta ocasión se utilizarán los citados por considerarse de afinidad a la investigación.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Las encuestas: fueron realizadas a los árbitros profesionales del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

La entrevista: fue realizada al preparador físico, Lcdo. Santiago Guillén Pacheco.

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

La encuesta.

Es realizada a los árbitros profesionales de fútbol de cuarta categoría, para lo cual se utilizó varios materiales, como: lápices, cámara, filmadora, hoja con formato de preguntas y para la realización de la tabulación de datos se utilizó Microsoft

Excel, todos estos instrumentos son indispensables para la justificación de esta investigación.

La entrevista.

Se la realizó al preparador físico Lcdo. Santiago Guillén Pacheco. Los materiales que se utilizaron fueron una cámara digital, cuaderno, lápiz, hoja con formato de preguntas. En la entrevista se efectuó un análisis cualitativo de cada pregunta, además de esto se pudo saber que los conocimientos que posee, son escasos para lo que se necesita en el acondicionamiento físico de los árbitros profesionales de cuarta categoría.

La Observación.

Se realizó durante el campeonato de segunda categoría desarrollado en el estadio “El Dorado” de la parroquia Anconcito, y en los entrenamientos de las instalaciones de la Liga Deportiva Cantonal del cantón Salinas. Los materiales usados fueron un lápiz y una hoja con formato de observación.

La observación realizada en los encuentros de fútbol en el estadio “EL Dorado” se efectuó en los árbitros más destacados en ese momento, a criterio recomendado por el entrenador, ya que por partido actúan cuatro árbitros en una programación y prácticamente actúan todos; sin embargo se realizó por tres ocasiones la observación para tener los datos más aproximados a la realidad.

3.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DEL CANTÓN SALINAS.

3.6.1. Análisis de las preguntas realizadas a los árbitros.

A continuación se detalla cada pregunta de la encuesta realizada a los árbitros de fútbol de cuarta categoría del cantón Salinas y su análisis respectivo.

1.- ¿Conoce qué tipo de test deberían aplicarse para conocer su estado físico actual?

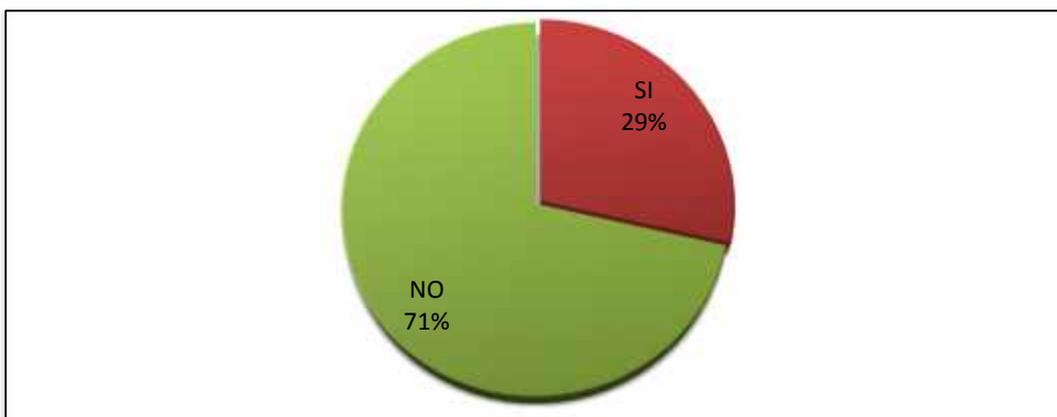
Tabla #1 Tipos de Test para el Estado Físico

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí | 4 | 29% |
| No | 10 | 71% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 1 Tipos de Test para el Estado Físico.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada se obtuvo que el 71% de los árbitros manifestaron no conocer qué tipo de test debe aplicarse para saber su estado físico actual, el 29% opinaron que sí conocían.

2.- ¿Conoce usted cómo entrenar la resistencia?

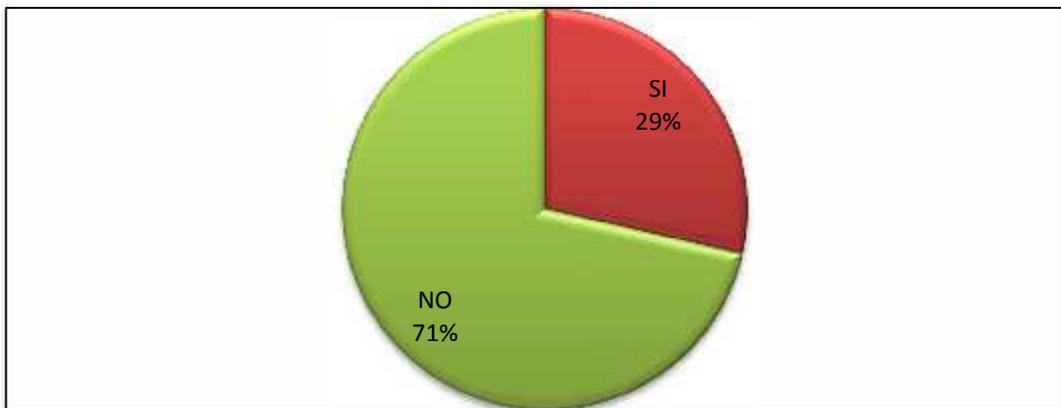
Tabla # 2 Entrenamiento de la Resistencia.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| Sí | 11 | 29% |
| No | 3 | 71% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 2 Entrenamiento de la Resistencia.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada se obtuvo como resultado que el 71% de los árbitros manifestaron que no saben cómo entrenar la resistencia, en los entrenamientos, el 29% afirmó que sí lo sabe pero que a veces lo realizan,

3.- ¿Conoces cómo influye tu acondicionamiento físico en las decisiones arbitrales en un partido de fútbol complicado?

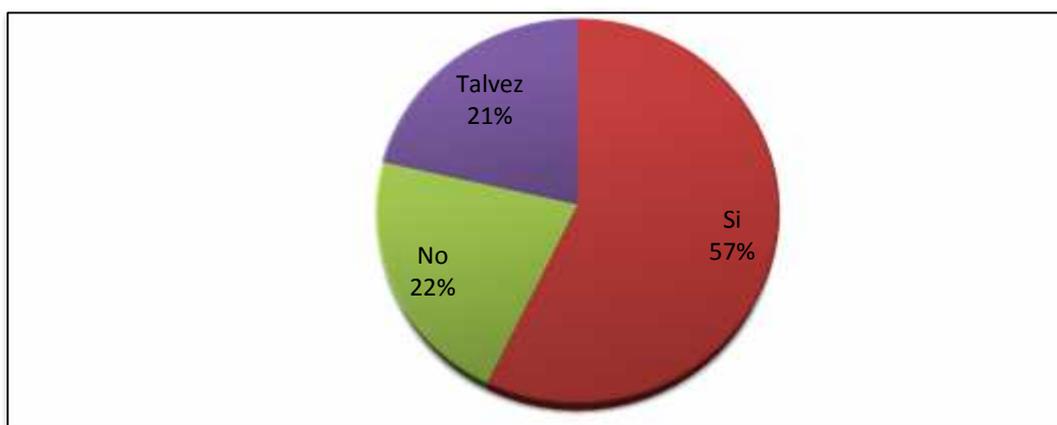
Tabla # 3 Acondicionamiento Físico en las Decisiones Arbitrales.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| Si | 8 | 57% |
| No | 3 | 22% |
| Tal vez | 3 | 21% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 3 Acondicionamiento Físico en las Decisiones Arbitrales



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 57% de los árbitros cree que sí influye el acondicionamiento físico en las decisiones arbitrales, el 21% dijo que tal vez en ocasiones sí influye, el 21% manifestó que no influye la preparación física al tomar una decisión, al momento de emitir un juicio.

4.- ¿Conoce la importancia de trabajar la resistencia general como un complemento en el acondicionamiento físico del árbitro?

Tabla # 4 Importancia de la Preparación Física General

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| No | 9 | 64% |
| Sí | 5 | 36% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 4 Importancia de la Preparación Física General.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 64% declaró que no conocían la importancia de trabajar la resistencia general como un complemento en el acondicionamiento físico del árbitro, 36% manifestó conocer los beneficios de trabajar en la resistencia general en la preparación del mismo.

5.- ¿Conoces el principio “es difícil mantener la forma deportiva si realizas un entrenamiento irregular”?

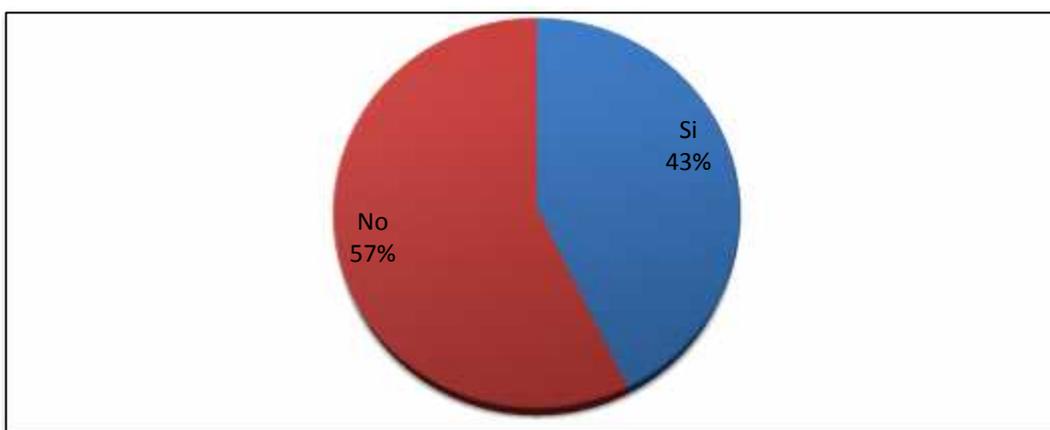
Tabla # 5 Principio de la Forma Deportiva.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí | 6 | 43% |
| No | 8 | 57% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 5 Principio de la Forma Deportiva



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada nos dio como resultado que el 57% indicó que no conocen de este principio fundamental en la preparación física, el 43% argumentó que ha escuchado pero que no conoce el fundamento real del principio.

6.- ¿Usted ha realizado talleres o ha visto videos que ayuden en su acondicionamiento físico?

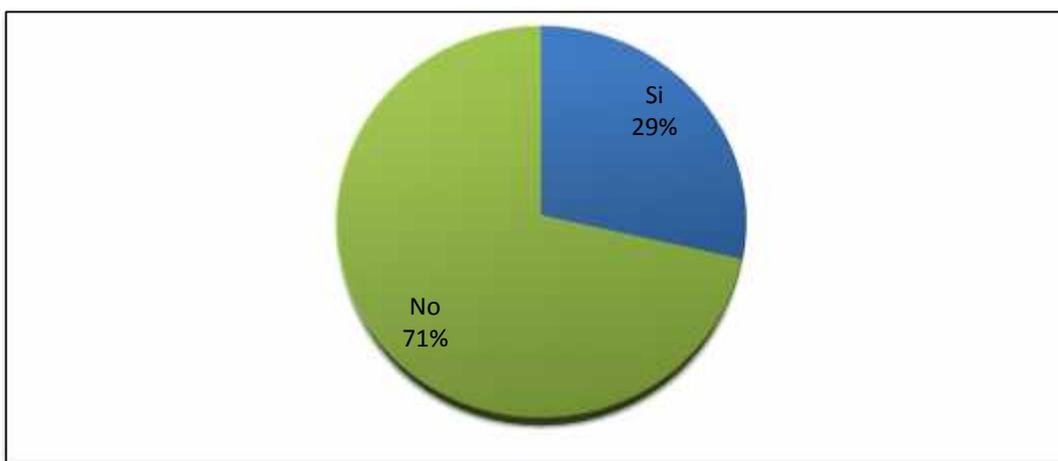
Tabla # 6 Talleres y Videos para la condición Física.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí | 4 | 29% |
| No | 10 | 71% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 6 Talleres y Videos para la condición Física.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asó. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 71% manifestó que no se aplicaba este sistema de aprendizaje por parte del entrenador, el 29% concluyó que durante el tiempo que está en su acondicionamiento se lo ha realizado en una o dos veces.

7.- ¿Crees que es importante trabajar la fuerza general en la preparación de los árbitros?

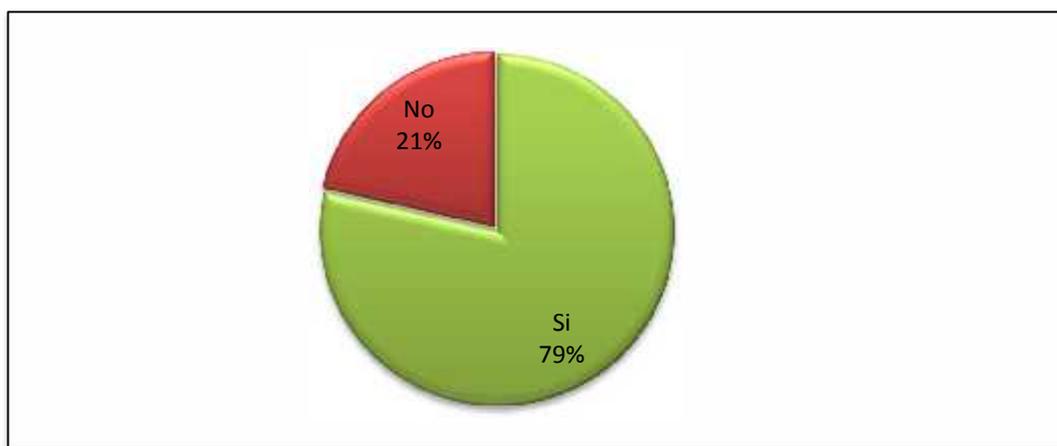
Tabla # 7 Fuerza General en la Preparación.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí | 11 | 79% |
| No | 3 | 21% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 7 Fuerza General en la Preparación.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 21% de los árbitros manifestaron que no era importante trabajar la fuerza general, el 79% alegaron que era muy importante por los beneficios que obtendrían al estar bien preparados.

8.- ¿En las pruebas físicas que les realizan durante el año la FEF cuántas veces no has aprobado?

Tabla # 8 Aprobación de Pruebas Físicas

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|------------|------------|------------|
| Todas | 4 | 29% |
| Ninguna | 0 | 0% |
| Al menos 1 | 10 | 71% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 8 Aprobación de Pruebas Físicas.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada nos dio como resultado que el 71% manifestó que no aprobó por lo menos una vez las pruebas físicas realizadas en la FEF, el 29% indicó que aprobó todas las veces que le han realizado las pruebas.

9.- ¿Te gustaría mejorar tu condición física para obtener un rendimiento óptimo?

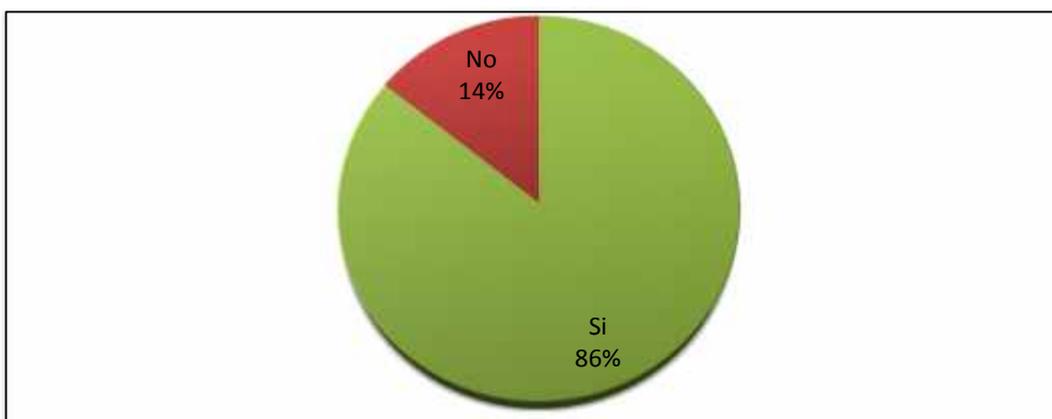
Tabla # 9 Mejorar la Condición física

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí | 12 | 86% |
| No | 2 | 14% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asoc. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 9 Mejorar la condición física.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Asoc. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 86% manifestó que le gustaría mejorar su condición física y obtener un mejor rendimiento en el arbitraje. El 14% manifestó estar conforme con el nivel que tiene al momento de realizar la encuesta.

10.- ¿Asistes puntualmente a los entrenamientos?

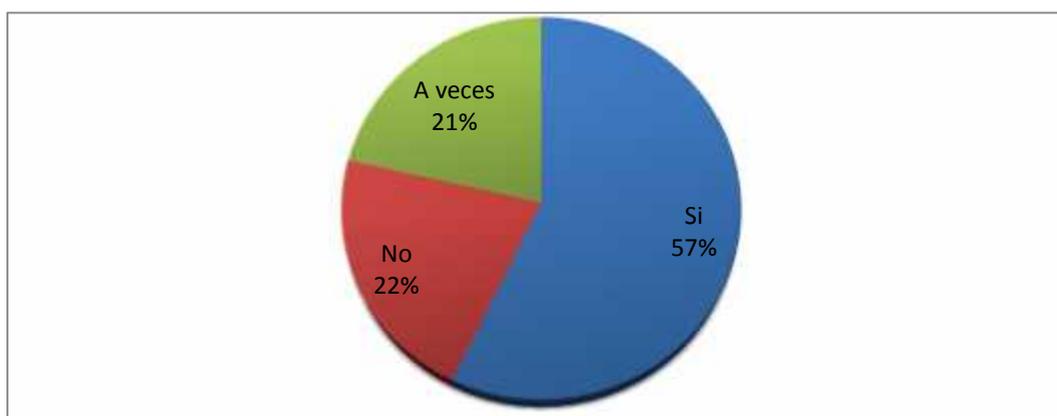
Tabla # 10 Puntualidad en los Entrenamientos.

| Variable | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| Sí | 8 | 57% |
| No | 3 | 22% |
| A veces | 3 | 21% |
| Total | 14 | 100% |

Autor: Salomón Alarcón Nevare

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Gráfico # 10 Puntualidad en los entrenamientos.



Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Fuente: Aso. Árbitros Profesionales de Santa Elena

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada dio como resultado que el 57% manifestó que asiste puntualmente a los entrenamientos, el 22% acude a veces con puntualidad por diversos motivos, y el 21% declaró que no cumple con este objetivo en los entrenamientos.

3.8.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

3.8.1. Conclusiones.

- El desconocimiento de la importancia que tiene el acondicionamiento físico en un árbitro en cuanto a la resistencia, hace que exista una falencia en la formación del árbitro, lo que permite establecer una debilidad significativa en el desempeño profesional en este ámbito deportivo.
- Se pudo evidenciar que no se realiza adecuadamente la preparación física en los árbitros del cantón Salinas, provincia de Santa Elena. Pues no cuentan con una planificación científica deportiva.
- Es necesario aplicar los ejercicios de resistencia en todas las categorías de la formación de los árbitros, que permitan obtener una caracterización de su acondicionamiento físico

3.8.2. Recomendaciones.

- Darle mayor énfasis al proceso de preparación física de los árbitros del cantón Salinas, por medio de caracterizaciones científicas que permitan medir su acondicionamiento físico actual.
- Elaborar una planificación anual considerando los métodos de entrenamiento deportivo, ya que estos ayudan a que la carga que se aplique sea la adecuada para el acondicionamiento físico del árbitro.
- Aplicar los ejercicios de resistencia para mejorar su acondicionamiento y alcanzar el nivel ideal.



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

PROPUESTA



**“EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LOS ÁRBITROS DE CUARTA
CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN EL CANTÓN SALINAS,
PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2016.”**

AUTOR:

ALARCÓN NEVAREZ JACINTO SALOMÓN

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO-2016

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. DATOS INFORMATIVOS.

4.1.1. Tema:

“Ejercicios de resistencia para los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional en el cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año 2016”.

4.1.2. Institución Ejecutora:

Asociación de árbitros profesionales del cantón Salinas.

4.1.3. Ubicación

Estadio Camilo Gallegos ubicado en el cantón de Salinas, provincia de Santa Elena

4.1.4. Tiempo estimado para su ejecución:

3 meses.

4.1.5. Equipo técnico responsable:

Egresado:

Jacinto Salomón Alarcón Nevarez

Tutora:

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.

4.1.6. Beneficiarios:

16 árbitros profesionales de cuarta categoría de fútbol del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Dentro del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, no había árbitros profesionales, cuando se jugaba el campeonato de segunda categoría, quienes dirigían estos encuentros eran árbitros foráneos. Hace más de un año capacitaron a un grupo de jóvenes para que incursionen en este ámbito deportivo y que sean ellos quienes dirijan los encuentros de fútbol en esta categoría.

Dos años han transcurrido de haberse graduado como árbitros profesionales, el motivo de esta propuesta es dada la falencia en el acondicionamiento físico, los ejercicios de resistencia son una base en el entrenamiento; además se considera un modelo para el país, ya que no se cuenta con un plan de acondicionamiento físico de manera científica que se aplique en todas las provincias del Ecuador.

Basados en las investigaciones realizadas, en países como: México, Brasil, España entre otros; y según los expertos en la preparación física de los árbitros profesionales, los ejercicios de resistencia son los más recomendados para elevar el acondicionamiento físico.

4.2.1. Caracterizaciones previas a los árbitros profesionales de fútbol del cantón Salinas.

Antes de aplicar los ejercicios de resistencia se debe realizar dos tipos de caracterizaciones, que ayudarán a conocer el estado físico del individuo.

4.2.2. Tipos de caracterizaciones.

La caracterización escrita: son de diez preguntas cerradas de medicina general.

La caracterización física: aplicación de seis test físicos para referenciar la condición física actual.

4.2.2.1. Caracterización escrita

TABLA # 12 CARACTERIZACIÓN ESCRITA.

| Nº | Responda las preguntas marque con una X el casillero → | SI | NO | A VECES |
|----|---|----|----|------------|
| 1 | ¿Tiene problemas para dormir? | | | |
| 2 | ¿Se ha sentido ansioso sin razón aparente? | | | |
| 3 | ¿Experimenta falta de aliento al caminar? | | | |
| 4 | ¿Experimenta Ud. alguna vez malestar en el pecho? | | | |
| 5 | ¿Se le ha hecho borrosa la visión alguna vez? | | | |
| 6 | ¿Ha sufrido mareos desmayos o amnesia temporal? | | | |
| 7 | ¿Alguna enfermedad de cuidado que padezca actualmente? | | | |
| 8 | ¿Padece de diabetes? | | | |
| 9 | ¿Alguna vez sus manos o pies están más fríos que otra parte del cuerpo? | | | |
| 10 | ¿Ha experimentado latidos del corazón anormales? (taquicardia palpitaciones) | | | |

Fuente: Evaluación Escrita.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

Nota: con tres preguntas afirmativas el árbitro debe consultar al médico.

4.2.2.2. Caracterización Física.-La caracterización física que se efectuará está basada en estudios realizados específicamente en árbitros profesionales de fútbol en otros países por la SECCAD-Fútbol.

4.2.2.2.1. Índice de masa corporal (IMC)

Para establecer esta técnica se debe considerar dos factores importantes como son: el peso actual y la estatura; con este parámetro se conocerá el estado nutricional relativo del árbitro usando la siguiente ecuación:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} \times \text{altura}^2 \text{ (m.)}.$$

TABLA # 13 ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

| IMC | Característica General |
|--------------------|-------------------------------|
| 18.5 – 24,9 | Peso normal |
| 25 – 29.9 | Sobrepeso |
| 30 – 34.9 | Sobrepeso crónico |

Fuente: Índice de Masa Corporal Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

Los resultados obtenidos se analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol

4.2.2.2.2. Índice de Adaptación al Esfuerzo.

Para aplicar este indicador y proceder a demostrar la forma de cómo realizar la toma de la frecuencia cardíaca, se debe colocar los dedos anular y medio de la mano izquierda en el cuello sobre la carótida y con el reloj contar el mínimo de las pulsaciones o latidos en 6 segundos, luego multiplicar por 10. Con este método biológico se conocerá la condición física del árbitro en un partido de fútbol.

- 1) Tomar la frecuencia en reposo (Fc1)
- 2) Ejecutar 45 segundos de sentadillas, con una velocidad de 1 por segundo

Tomar la frecuencia inmediatamente (Fc2)

3) Tomar la frecuencia cardiaca al minuto de reposo (Fc3)

Con estos datos emplear la siguiente ecuación:

$$\text{IAE} = (\text{Fc1} + \text{Fc2} + \text{Fc3}) - 200/10$$



Los resultados obtenidos los analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.

TABLA # 14 ÍNDICE DE ADAPTACIÓN AL ESFUERZO.

| Resultado del IAE | Nivel | Puntuación |
|-------------------|-----------|------------|
| 1 | Excelente | 5 |
| 2 – 5 | Bueno | 3 |
| Más de 5 | Bajo | 1 |

Fuente: Índice de Adaptación al Esfuerzo Seccad-fútbol
Elaborado por Salomón Alarcón Nevarez

4.2.2.2.3 Índice de Fuerza General.

Al aplicar este indicador se conocerá la fuerza general, el nivel del sistema muscular para vencer una resistencia en el mayor tiempo posible sin llegar a la fatiga o nivel de resistencia muscular; resulta necesario e importante contar que

tiene la fuerza general para soportar el esfuerzo, durante un partido de fútbol se lo determinará mediante 2 pruebas físicas:

- a) Abdominales en un minuto.
- b) Flexiones de brazos hasta la fatiga.

Abdominales en un minuto

- 1) Posición inicial decúbito supino (espaldas)
- 2) Brazos cruzados y manos sobre los hombros.
- 3) Rodillas flexionadas.
- 4) Pies juntos y estabilizados.
- 5) Ejecutar la mayor cantidad de abdominales por un minuto.

Realizar la demostración primero, antes que los participantes lo ejecuten, la flexión se contará cuando pase los 35° aproximadamente. Tiempo exacto 60 segundos.



Los resultados obtenidos se examinarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.

TABLA # 15 ABDOMINALES EN UN MINUTO.

| Número de Abdominales | Clasificación | Puntuación |
|------------------------------|----------------------|-------------------|
| Más de 50 | Excelente | 5 |
| 40 – 49 | Bueno | 3 |
| Menos de 39 | Malo | 1 |

Fuente: Abdominales en un minuto Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

Flexiones de brazos.

Para evaluar la resistencia muscular de la cintura escapular ejecutará este indicador:

1. Posición inicial decúbito ventral.
2. Ejecutar las flexiones hasta la fatiga.
3. Ambas manos y puntas de pies contactando el suelo, hombres.
4. Ambas manos y rodillas en contacto con el suelo, mujeres

Los resultados obtenidos se analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.



TABLA # 16 FLEXIONES DE BRAZOS.

| Número de Flexiones | Clasificación | Puntuación |
|----------------------------|----------------------|-------------------|
| Más de 35 | Excelente | 5 |
| 25 – 34 | Bueno | 3 |
| Menos de 24 | Malo | 1 |

Fuente: Flexiones de Brazos Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

4.2.2.2.4. Índice de Resistencia General.

Con esta prueba se conocerá su capacidad aeróbica a través del Vo2MAX. (Cantidad de oxígeno que absorbe el cuerpo durante un minuto de trabajo máximo).

1. Correr un espacio de 2400m.
2. Al terminar la prueba, registrar la frecuencia cardiaca por 15" y multiplicar por 4, también registrar el tiempo empleado en recorrer la distancia. Se recomienda no pasarse del tiempo establecido.
3. Emplear la ecuación con los datos obtenidos más los datos de su género y peso.

$$\text{Vo2MAX.} = 100.5 + (8.344 \times G) - (0.1636 \times \text{Pc.}) - (1.438 \times T) - (0.9128 \times \text{Fc})$$

Pc.= peso corporal

G =mujeres 0, hombres 1

T= tiempo de prueba en minutos y valor decimal

Fc.= frecuencia cardiaca x minuto.

Los resultados obtenidos se analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.



Tabla # 17 Índice de Resistencia General.

| Vo2Max(ml. kg. min) | Clasificación | Puntuación |
|----------------------------|----------------------|-------------------|
| Más de 50 | Excelente | 5 |
| 40 – 49 | Bueno | 3 |
| Menos de 39 | Malo | 1 |

Fuente: Índice de Resistencia General- Seccad-fútbol
 Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

4.2.2.2.5. Índice de Velocidad General.

Para contar con los datos de análisis de velocidad de aceleración deberán recorrer 30 metros, con salida alta que permitirá medir la velocidad de aceleración del árbitro de la siguiente manera:

1. Posición inicial parada alta para salida, recorriendo una distancia de 30m. en el menor tiempo posible hasta pasar la línea de llegada. La recuperación se la realiza caminando.
2. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de los 30 m.



Los resultados obtenidos se analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.

TABLA # 18 ÍNDICE DE VELOCIDAD GENERAL.

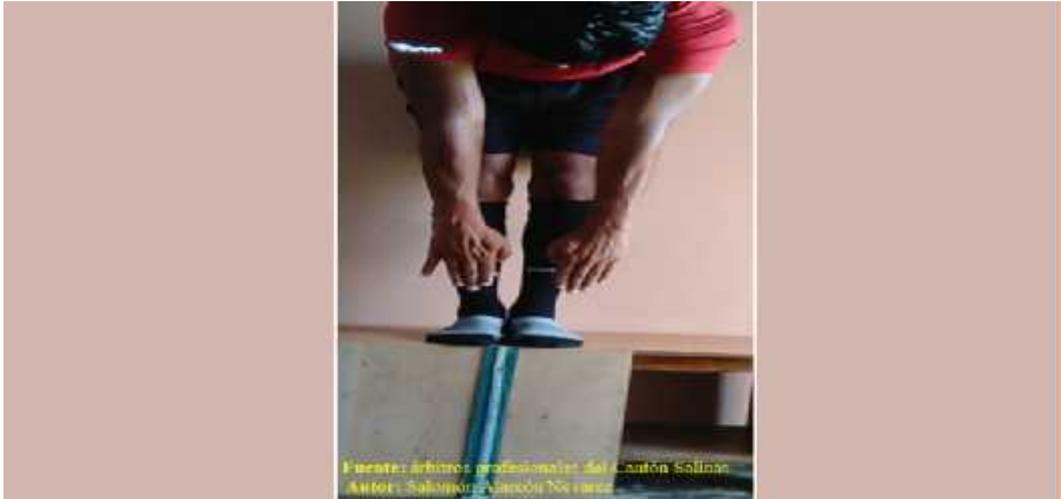
| Tiempo en segundos | Clasificación | Puntuación |
|---------------------------|----------------------|-------------------|
| Menos de 5 seg. | Excelente | 5 |
| 5.1 – 5.9 | Bueno | 3 |
| Más de 6 | Malo | 1 |

Fuente: Índice de Velocidad General - Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

4.2.2.2.6. Índice de Movilidad General.

Se empleará este indicador para determinar el nivel de movilidad (elasticidad muscular – flexibilidad articular) en la zona de la articulación coxofemoral:

1. Posición inicial, pies juntos y rodillas extendidas
2. Juntar las manos y flexionar a la vez que pueda y mantener durante 3seg.
Marcando los centímetros que alcance.
3. Pasando el nivel de los pies, las manos serán positivos y de no hacerlo serán negativos.



Los resultados obtenidos se analizarán de acuerdo al patrón de SECCAD-Fútbol.

TABLA # 19 ÍNDICE DE MOVILIDAD GENERAL.

| Cantidades alcanzadas | Calificación | Puntuación |
|------------------------------|---------------------|-------------------|
| Más de 10 | Excelente | 3 |
| 1 – 9 | Bueno | 5 |
| Menos de 1 | Malo | 1 |

Fuente: Índice de Movilidad General- Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

Este análisis permitirá tener una idea general de las condiciones físicas en que se encuentran los árbitros, para realizar la planificación con datos científicos apegados a la realidad del sujeto. Conociendo sus fortalezas y debilidades en el momento de la planificación, se procederá a adaptarlo en nuestro medio para el acondicionamiento físico de los árbitros en busca del objetivo planteado.

Dentro de los estudios realizados, la SECCAD establece tres niveles de los resultados en los indicadores ejecutados, luego de la sumatoria de todos los indicadores se contará con una referencia para desarrollar la propuesta.

4.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA CARACTERIZACIÓN A LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DEL CANTÓN SALINAS.

TABLA # 20 PUNTUACIÓN DE REFERENCIA.

| Puntuación | Clasificación |
|-------------------|----------------------|
| Más de 30 | Avanzado |
| 25 – 29 | Intermedio |
| Menos de 24 | Principiante |

Fuente: Tabla de Puntuación - Seccad-fútbol
Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

La SECCAD-FÚTBOL en sus estudios realizados en México para la valoración de la condición física de los árbitros profesionales de fútbol, propone tres clasificaciones: avanzado, medio y principiante, con estos parámetros se iniciará la preparación del acondicionamiento físico. El resultado de los test aplicados a los árbitros del cantón Salinas, revelan un promedio colectivo en la categoría de principiantes según la tabla de puntuación en referencia de los test físicos realizados. A propósito se evidencia un entrenamiento inadecuado con los resultados obtenidos, la condición física está por debajo de los promedios mínimos, según la tabla que propone la SECCAD-FÚTBOL.

4.4. JUSTIFICACIÓN.

El acondicionamiento físico en la resistencia es fundamental en la preparación física de un árbitro, esta profesión exige un esfuerzo máximo del individuo, debiendo prepararse de forma científica en el entrenamiento deportivo.

Los árbitros profesionales corren aproximadamente entre 10 a 12km. Un promedio aproximado durante un encuentro de fútbol dependiendo de las acciones durante el partido. El acondicionamiento físico en la resistencia resulta una clave condicionante en el desempeño profesional del árbitro para mantener una óptima condición cardiovascular, muscular, y de movilidad articular.

Los árbitros que no se encuentran en un estado óptimo, el consumo de oxígeno estará por debajo del 80% promedio según estudios realizados y no podrá dirigir con acierto, ya que es intenso el esfuerzo y el consumo de oxígeno, creando mucha incertidumbre e inseguridad en su labor arbitral.

La SECCAD-FÚTBOL se especializa en la preparación física de los árbitros de fútbol, se ha considerado el patrón de evaluación física con seis indicadores que brindarán la información específica para emplear en el objetivo de la propuesta, luego de revisar varias investigaciones se consideró está por adherirse a las carencias de los árbitros en estudio.

Esta preparación permitirá prevenir lesiones y hacer conciencia en la salud, los posibles riesgos cardiovasculares que involucran este tipo de preparación. Para una persona en cualquier disciplina deportiva sea que este o no dentro del medio deportivo de la cultura física.

4.5. Objetivos.

4.5.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al acondicionamiento físico de los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional del cantón Salinas, mediante los ejercicios de resistencia.

4.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar el estado actual de los árbitros de cuarta categoría del fútbol profesional del cantón Salinas, mediante los test físicos.
- Aplicar una serie de ejercicios de resistencia que conlleven a optimizar el acondicionamiento físico del árbitro de fútbol.
- Evidenciar el acondicionamiento físico de los árbitros según la propuesta.

4.6. FUNDAMENTACIÓN.

El acondicionamiento físico de los árbitros profesionales del cantón Salinas, se efectuará mediante los ejercicios de resistencia, parte fundamental y básica en la estructura del plan de entrenamiento del árbitro. La preparación exigente del futbolista obliga a los árbitros de fútbol a prepararse con los más altos requerimientos deportivos.

El metabolismo aeróbico de un árbitro de fútbol es significativo, adquiere una mayor importancia la aportación aeróbica en un encuentro de fútbol alrededor del 80.5% y el 81% del V_{O_2} Máximo (krustrup.2001). Para que un individuo mantenga un alto esfuerzo prolongado debe poseer un buen consumo de oxígeno para hacer frente a las intensas y continuas exigencias, este deberá tener una preparación de forma adecuada, donde intervenga el entrenamiento deportivo.

Importancia del calentamiento.- Las actividades o ejercicios de carácter general y específico que se realizan antes, durante y después de iniciar la actividad física, exigen un esfuerzo superior al normal, con el fin poner en marcha todos los órganos y sistemas.

Hay dos fases del calentamiento: General y específico.

Calentamiento General.- Dirigido a todas las partes del cuerpo (piernas, brazos, tronco, cuello) siguiendo un orden en las distintas zonas corporales.

Calentamiento Específico.- dirigido a los músculos de las partes del cuerpo que utilizamos en la actividad física que vamos a realizar posteriormente.

No se debe empezar de manera brusca ya que es perjudicial para el organismo y se pueden sufrir lesiones considerables.

4.7. METODOLOGÍA DEL PLAN DE ACCIÓN.

El acondicionamiento físico se lo efectuará a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que ayuden a mejorar la resistencia del árbitro, el entrenamiento será especializado y direccionado.

Para contribuir en el acondicionamiento físico es importante tener en cuenta el tipo de ejercicio, la duración, la frecuencia, la intensidad y el volumen. Se recomienda que el entrenamiento se realice en 5 sesiones por semana durante todo el periodo de preparación, empezando desde lo más básico y a medida que se adapten al entrenamiento, proseguir el aumento de las cargas en cada ejercicio hasta obtener la forma deportiva ideal para que un árbitro de fútbol pueda desenvolverse eficientemente en su profesión.

4.8. Cronograma del Plan de Acción.

4.8.1. CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN DEL PRIMER MES.

| Organización | Actividad | Propósito | Medios |
|---------------------|---|--|--|
| 1er Mes | Periodo preparatoria | | |
| | Preparación física general | | |
| 1 Semana | Ejercicios físicos aeróbicos | Desarrollo de la resistencia. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 2 Semana | Ejercicios físicos aeróbicos | Acondicionamiento de la resistencia. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 3 Semana | Ejercicios físicos aeróbicos incremento de la resistencia. | Acondicionamiento de la resistencia a la fuerza. | Metodología de acondicionamiento físico. |
| 4 Semana | Ejercicios físicos aeróbicos incremento de la fuerza. | Acondicionamiento de la fuerza. | Metodología de acondicionamiento físico. |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

4.8.2. CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN DEL SEGUNDO MES.

| Organización | Actividad | Propósito | Medios |
|---------------------|---|---|--|
| 2do Mes | Periodo preparatoria | | |
| | Preparación física especial | | |
| 1 Semana | Ejercicios físicos aeróbicos incremento de la velocidad | Desarrollo de La velocidad. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 2 Semana | Ejercicios aeróbicos incremento de la velocidad | Acondicionamiento de la fuerza a la velocidad. | Metodología de acondicionamiento físico. |
| 3 Semana | Ejercicios físicos con pesas y de desplazamiento. | Contribuir al desarrollo de la fuerza y resistencia muscular. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 4 Semana | Ejercicios Físicos aeróbicos | Potencializar las capacidades aeróbicas. | Metodología de acondicionamiento físico. |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

4.8.3 CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN DEL TERCER MES

| Organización | Actividad | Propósito | Medios |
|---------------------|---|---|--|
| 3r Mes | Periodo competitivo | | |
| | Precompetitivo | | |
| 1 Semana | Ejercicios aeróbicos pruebas de campo. | Acondicionar la velocidad de reacción y de aceleración. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 2 Semana | Ejercicios físicos, velocidad en pista y prueba de campo. | Mejorar la velocidad de reacción en los cambios de ritmo. | Metodología de acondicionamiento físico. |
| 3 Semana | Ejercicios físicos específicos a la profesión. | Mejorar las habilidades motoras. | Metodología de acondicionamiento físico |
| 4 Semana | Evaluación final. | Evaluación física | Metodología de acondicionamiento físico |

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

4.9. Metodología de los ejercicios para el acondicionamiento físico de la propuesta.

Los ejercicios que se aplicarán se basarán en acciones físicas donde la carga de trabajo será dividida entre alta y baja intensidad de acuerdo a su etapa de entrenamiento, serán aplicados en el entrenamiento diario y dividido en tres partes: inicial, principal, final. Para realizar una sesión ordenada, donde se empleen ejercicios de acuerdo a cada etapa permitiendo acondicionar al árbitro progresivamente dentro del tiempo estipulado.

Parte inicial.- se realizará la toma de pulso para conocer la frecuencia cardiaca del individuo, la movilidad articular se emplearán ejercicios que ayuden a lubricar la articulación del cuerpo humano antes de empezar a realizar ejercicios específicos.

Parte principal.- se dará inicio al entrenamiento concreto de la sesión, los ejercicios que se realicen deberán llevar correlación con el objetivo planteado y se deberán cumplir.

Parte final.- en esta etapa vuelve a la calma el individuo, a través de los ejercicios de relajación y estiramiento, que ayuden a que el organismo regrese a su estado de reposo para lo cual se evidencia este, por medio de la toma del pulso.

El Calentamiento.- Se desarrollará de manera progresiva en todas las tres etapas de la metodología, se recomienda no empezar de forma brusca o con ejercicios exigentes. En la vuelta a la calma, emplear el tiempo necesario para lograr el objetivo, todas las sesiones de entrenamiento deberán cumplirse.

4.10. Desarrollo de la propuesta

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA.

| SEMANA N° 1 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|----------------|---------------------------------------|--|--|
| | | Objetivo: Desarrollo de la resistencia | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Test de Cooper | Realizar una carrera de 12 minutos. | Silbato, cronómetro, bolígrafo, hoja de apuntes pista marcada. |
| Martes | Carrera de 5 km | Ejecutar una carrera de 5k a una intensidad baja. | Silbato, cronómetro, cancha. |
| Miércoles | Prueba de resistencia. | Realizar 10 vueltas alrededor de la cancha de 400 metros en intervalos de 150 metros carrera y 50 metros trotando así hasta completar. | Silbato, cronómetro, conos, cancha |
| Jueves | Circuito de auto carga | Realizar 4 repeticiones: Abdominales 30”, flexiones de brazos 30”, lumbares 30” y sentadillas 30” | Silbato, cronómetro, conos. |
| Viernes | Carrera y ejercicios de flexibilidad. | Realizar una carrera de 20’. Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

El test de Cooper, permitirá conocer el consumo V02 al iniciar el entrenamiento y posteriormente aplicar la carga progresivamente de acuerdo a lo planificado para las siguientes semanas donde se tomará en cuenta otras capacidades como la fuerza, velocidad, sin olvidarse de los ejercicios de flexibilidad.

ACONDICIONAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

| SEMANA Nº 2 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión : 2 horas | |
|----------------|---------------------------------------|--|--|
| | Actividad | Objetivo: Acondicionamiento de la Resistencia | |
| | | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera de 2k | Realizar una carrera de 2k con cambios de ritmo. El ejercicio se lo repite 4 veces. | Silbato, cronómetro, bolígrafo, pista marcada. |
| Martes | Abdominales fuerza en piernas | Ejercicios para recto, oblicuas e inferiores abdominales. Ejercicios de sentadillas medias y profundas con peso ligero. | Silbato, cronómetro, cancha, palanqueta. |
| Miércoles | Prueba de campo. | En un terreno de 50 x 50 metros, correr en diagonal a 50 metros, en horizontal en zigzag de conos, de forma lateral y de espalda, correr en diagonal 50 metros, se repite 8 veces. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Jueves | Ejercicio con pesas. | Cuádriceps en máquina, isquiotibiales curl, pectorales en press de banca y dorsales jalones hacia atrás. | Silbato, cronómetro, gimnasio. |
| Viernes | Carrera y ejercicios de flexibilidad. | Realizar una carrera de 20'. Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Los días de entrenamiento con pesas permitirán el cambio de apariencia aportando un cambio en la presencia del árbitro.

ACONDICIONAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA.

| SEMANA N° 3 | Intensidad | Tiempo de cada sesión : 2 horas | |
|----------------|---------------------------------------|--|---|
| | Alta | Objetivo: Acondicionamiento de la resistencia | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera 30' | Realizar una carrera de 30' | Silbato, cronómetro, bolígrafo, pista marcada. |
| Martes | Tren superior | Press de banca, bíceps, tríceps, deltoides, estos ejercicios son netamente con pesas. | Silbato, cronómetro, cancha, palanqueta. |
| Miércoles | Prueba de campo | En un terreno de 100 x 100 metros, los primeros 100 metros la intensidad es baja, el siguiente tramo la intensidad aumenta a media alta los dos siguientes tramos se repite la misma dosificación. | Silbato, cronómetro, conos, cancha |
| Jueves | Circuito | 60'' desplazamiento lateral, 60'' saltos laterales, 60'' sprint, 60'' carrera de espalda. Se aplica variantes en cada ejercicio. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Carrera y ejercicios de flexibilidad. | Realizar una carrera de 20'. Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

El acondicionamiento de la resistencia a la fuerza, será combinada con ejercicios similares al trabajo del terreno de juego, desplazamientos laterales, de espalda entre otros.

ACONDICIONAMIENTO DE LA FUERZA.

| SEMANA Nº4 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión :2 horas | |
|---------------|--|---|--|
| | | Objetivo: Acondicionamiento de la fuerza | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera y multisaltos | Realizar 4 repeticiones de 1000 metros. Saltos en cajón sueco y con valla de 30 cm de alto. | Silbato, cronómetro, cajones, vallas y pista. |
| Martes | Ejercicios con pesas del tren inferior y superior. | Tren inferior: semisentadillas, gemelos, isquiotibiales, abductores, abductores, abdominales y lumbares Tren superior: Press de banca, bíceps, tríceps, deltoides, estos ejercicios son netamente con pesas. | Silbato, cronómetro, cancha, palanqueta. Gimnasio. |
| Miércoles | Carrera continua de 2000 metros. | Realizar carrera continua de 2000 metros alrededor de la cancha, 5 repeticiones. | Silbato, cronómetro, conos, cancha |
| Jueves | Multisaltos. | Salto de vallas, subir gradas y salto de cajones. | Silbato, cronómetro, cancha. Cajones y vallas. |
| Viernes | Carrera y ejercicios de flexibilidad. | Realizar una carrera de 20'. Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Los entrenamientos se desarrollan dentro de lo planificado con la predisposición de los árbitros de excelente forma, tras el objetivo trazado.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.

| SEMANA N° 5 | Intensidad | Tiempo de cada sesión :2 horas | |
|----------------|---|---|---|
| | Alta | Objetivo: Desarrollo de la velocidad | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Juegos de velocidad. | Espacio de 20 metros, velocidad adelante y atrás, combinada, lateral y adelante. | Silbato, cronómetro, conos y pista marcada. |
| Martes | Circuito. | 10 metros: Sprint, elevación de piernas alternas, salto del indio y skipping. Aplicar variantes. | Silbato, cronómetro y cancha. |
| Miércoles | Carrera con resistencia a la velocidad. | Carrera de arrastre con un compañero o un implemento distancia de 100 metros en intervalos de 20 metros. | Silbato, cronómetro, conos, cancha |
| Jueves | Multisaltos y arrastres. | Salto con cuerda, salto de valla en carrera, salto sobre cajones pies juntos sin carrera y arrastre con implemento 20 metros continuos. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Carrera y ejercicios de flexibilidad. | Realizar una carrera de 20'. Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

La velocidad es un factor primordial en un árbitro luego de tener una base de resistencia en su preparación, la velocidad hace la diferencia en los momentos de contacto del juego, fortalecer esta capacidad le brindará seguridad en su accionar.

ACONDICIONAMIENTO DE LA FUERZA A LA VELOCIDAD.

| SEMANA Nº6 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|---------------|-------------------------------------|---|--|
| | | Objetivo: Acondicionamiento de la fuerza a la velocidad | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera de resistencia y velocidad. | 20' de carrera continuo. Carrera de percusión con bastón en pareja, carrera de aceleración 100 metros intervalos de 10 metros. | Silbato, cronómetro, bastón conos y pista. |
| Martes | Circuito de Pesas. | Sentadillas profundas 30", arranque", bíceps" y enviñon 30". | Silbato, cronómetro y gimnasio. |
| Miércoles | Carreras de velocidad | Carreras de 800, 400, 200 y 100 metros. Realizar 2 repeticiones de cada una. | Silbato, cronómetro, conos y cancha. |
| Jueves | Circuito | 10 metros: Sprint, elevación de piernas alternas, salto del indio y skipping. Aplicar variante | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Este acondicionamiento es importante por los constantes piques en diferentes direcciones que realiza el árbitro en el encuentro de fútbol, sin olvidar el trabajo de pesas que se combina en esta propuesta de ejercicios de resistencia

CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

| SEMANA Nº7 | Intensidad | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|---------------|---|--|---|
| | Alta | Objetivo: Contribuir al desarrollo de la fuerza y resistencia muscular. | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera continúa. Ejercicios varios. | Carrera continua de 30' Polichinelas, tijeras, elevación de piernas, y saltos. | Silbato, cronómetro, conos y pista. |
| Martes | Test Carrera 6 x 40 con 1'30". | Se debe realizar 6 aceleraciones de 40 metros, con 1'30" de recuperación. | Silbato, cronómetro y gimnasio. |
| Miércoles | Circuito de pesas. | Sentadillas 30", jalón al pecho 30", elevación de talones de pie 30", curl bíceps barra o mancuernas 30" y abdominales elevación de caderas 30". | Silbato, cronómetro, gimnasio. |
| Jueves | Carrera 1000 metros | Carrera continúa de 1000 metros, repetir 4 veces desplazamiento dentro de la cancha. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Luego de medio proceso de preparación que ha transcurrido, al pasar los días las cargas aumentan, de manera ondulatoria sin olvidarse del entrenamiento con pesas para acondicionar la preparación de la resistencia muscular.

POTENCIALIZAR LA CAPACIDADES AERÓBICAS

| SEMANA Nº8 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|---------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| | | Objetivo: Potencializar la capacidades aeróbicas | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Capacidad aeróbica. | Carrera continua variable de 15' y 20'. | Silbato, cronómetro, conos y pista. |
| Martes | Potencia aeróbica | 2 x 10' con 7' de recuperación. 3 x 5' con 3' de recuperación. 8x150 metros con 50 metros de recuperación. | Silbato, cronómetro y cancha. |
| Miércoles | Prueba de campo. | Carrera continúa de 2000 metros. | Silbato, cronómetro, cancha y conos |
| Jueves | Velocidad. | Aceleración de 30 metros recuperación activa de 30". Carrera repetidas de 40, 50 y 60 metros pausa activa de 30" Ejercicio de salida en lanzados. Ejercicios de técnica de carrera | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

La intensidad de los entrenamientos se va incrementando considerablemente, esta semana se trabajó en la potencialización de la capacidad aeróbica para evaluar el consumo de oxígeno en los árbitros

ACONDICIONAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DE ACELERACIÓN

| SEMANA Nº 9 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión :2 horas | |
|----------------|--|---|---|
| | | Objetivo: Acondicionar la velocidad de reacción y de aceleración. | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Carrera de 10' Ejercicios de técnica carrera. | Carrera de 10' 3 repeticiones con 5' de pausa activa. Carrera frontal 60 metros, lateral y de espalda 30 metros 4 repeticiones de cada una | Silbato Cronómetro conos y pista. |
| Martes | Circuito de pesas. | Zancada frontal 30'', martillo 30'', elevación de tronco 30'', elevación de talones 30'', press de banca 30'' y extensión lumbar 30''. | Silbato Cronómetro gimnasio. |
| Miércoles | Prueba de campo 50x50. | Sprint, carrera lateral, carrera lateral contrario, carrera de espalda y sprint. El recorrido de cada una es de 50 metros el último sprint se lo realizará de manera diagonal, descanso activo de 5 minutos 4 repeticiones. | Silbato Cronómetro cancha y conos |
| Jueves | Fartlex polaco. | 4 x 400 metros velocidad más 200 metros de recuperación. 4x 600 metros velocidad más 400 metros de recuperación. | Silbato, cronómetro Conos Cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Final del ciclo las cargas altas previa evaluación del acondicionamiento físico.

MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS CAMBIOS DE RITMO.

| SEMANA N°10 | Intensidad Alta | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|----------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Fuerza a la resistencia. | Ejercicios de técnica de carrera. Ejercicios de los grupos musculares del tren inferior y superior con sobrecargas moderadas 3 series x 20 repeticiones | Silbato, cronómetro, conos y pista. |
| Martes | Ejercicios de velocidad | Aceleración de 30 metros, 20 metros de recuperación activa a una distancia de 800 metros y 400 metros descanso de 5 minutos entre series. | Silbato, cronómetro y gimnasio. |
| Miércoles | Prueba de campo 5x40 metros | 5 aceleraciones de 40 metros seguida de una pausa activa de 60" de cada repetición. | Silbato, cronómetro, cancha y conos |
| Jueves | Fartlex Especial. | <ul style="list-style-type: none"> •5x (1 sprint de 100 metros + 300 metros de recuperación) •8x (200 metros en progresión + 50 metros de skipping medio-alto (rodillas al pecho) •10x (100 metros en progresión + 100 metros a pata coja (50 metros cada pierna) | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Este ciclo se medirá los cambios de ritmo, resistencia, reacción y velocidad.

MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

| SEMANA N°11 | Intensidad | Tiempo de cada sesión 2 horas | |
|----------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| | Alta | Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción. | |
| | Actividad | Metodología | Recursos |
| Lunes | Velocidad a la resistencia. | Ejercicios de técnica de carrera. Ejercicios de los grupos musculares del tren inferior y superior con sobrecargas moderadas 3 series x 20 repeticiones | Silbato, cronómetro, conos y pista. |
| Martes | Ejercicios de velocidad | Aceleración de 30 metros 20 metros de recuperación activa a una distancia de 800 metros y 400 metros descanso de 5 minutos entre series. | Silbato, cronómetro y gimnasio. |
| Miércoles | Prueba de campo 5x40 metros | 5 aceleraciones de 40 metros seguida de una pausa activa de 60" de cada repetición. | Silbato, cronómetro, cancha y conos |
| Jueves | Fartlex Especial. | <ul style="list-style-type: none"> •5x (1 sprint de 100 metros + 300 metros de recuperación) •8x (200 metros en progresión + 50 metros de skipping medio-alto (rodillas al pecho) •10x (100 metros en progresión + 100 metros a pata coja (50 metros cada pierna) | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |
| Viernes | Ejercicios de flexibilidad. | Ejecutar ejercicios de flexibilidad. | Silbato, cronómetro, conos, cancha. |

Fuente: Ejercicios aeróbicos.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Los ejercicios de resistencia mejoran la condición física sin descartar las otras capacidades siendo un complemento de la preparación física del árbitro.

4.11. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA, EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE CUARTA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL DEL CANTÓN SALINAS.

| | |
|---|----|
| ÁRBITROS CAPACITADOS | 14 |
| ÁRBITROS AUSENTES | 2 |
| ÁRBITROS CON BAJO RENDIMIENTO | 2 |
| ÁRBITROS CON ALTO RENDIMIENTO | 12 |
| ÁRBITROS ACONDICIONADOS PARA EL ARBITRAJE | 12 |

Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas.

Autor: Salomón Alarcón Nevarez.

4.12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.12.1. Conclusiones.

Se aplicó la investigación de la propuesta en el tiempo establecido, mejorando su rendimiento deportivo mediante la aplicación de los ejercicios de resistencia.

Se evidencio el cambio de actitud, su autoridad prevaleció en el juego.

Se refleja en el aumento progresivo de las condiciones físicas y Psicológicas, por ende el rendimiento dentro de la cancha mejoró.

4.12.2. Recomendaciones.

A los directivos de esta organización que proporcionen la importancia que amerita la preparación física de los árbitros; Mantener el acondicionamiento de los árbitros para que su rendimiento no decaiga y alcancen la eficiencia en el arbitraje. Seguir aplicando los ejercicios de resistencia en los entrenamientos, y subir de categoría.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. RECURSOS.

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son los siguientes:

5.1.1. Recursos Institucionales.

Asociación de árbitros profesionales de cuarta categoría del cantón Salinas, Provincia de Santa Elena.

5.1.2. Recursos Humanos.

- Un tutor del trabajo de titulación de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos de la Asociación de árbitros profesionales de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena a quienes se le realizó la Entrevista.
- 16 árbitros profesionales de cuarta categoría del cantón Salinas, provincia de Santa Elena a quienes se le aplicó la encuesta.

5.1.3. Materiales

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.
- Teléfono y Comunicación.

5.1.4 Presupuesto.

TABLA # 34 RECURSOS HUMANOS.

| RECURSOS HUMANOS | | | | |
|-------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| N° | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD | COSTO UNITARIO | TOTAL |
| 1 | Tutor | 1 | 000,00 | 000,00 |
| 2 | Egresado | 1 | 000,00 | 000,00 |
| 3 | Entrenador de árbitros | 1 | 000,00 | 000,00 |
| Subtotal | | | | 000,00 |

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

TABLA # 35 RECURSOS INSTITUCIONALES

| RECURSOS INSTITUCIONALES | | | | |
|---------------------------------|---|---------------|-----------------------|---------------|
| N° | DENOMINACIÓN | TIEMPO | COSTO UNITARIO | TOTAL |
| 1 | Asociación de Árbitros Profesionales de cuarta categoría del Cantón Salinas | 3 meses | 000,00 | 000,00 |
| Subtotal | | | | 000,00 |

Fuente: Recursos Institucionales.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

TABLA # 36 RECURSOS MATERIALES

| RECURSOS MATERIALES | | | | |
|----------------------------|---|----------------------|---------------------------|------------------|
| Nº | DESCRIPCIÓN | CANTIDA D | COSTO UNITARIO | TOTAL |
| 1 | Laptop | 1 | \$1,200,00 | \$1,200,00 |
| 2 | Impresora + Instalación de tinta continua | 1 | \$300,00 | \$300,00 |
| 3 | Resma de papel bond | 4 | \$4,50 | \$18,00 |
| 4 | Flash memory | 1 | \$ 20,00 | \$ 20,00 |
| 5 | Internet | 12 | \$ 30,00 | \$ 360,00 |
| 8 | Cámara digital | 1 | \$300,00 | \$300,00 |
| 9 | Esferográficos | 8 | \$0,35 | \$2,80 |
| 13 | CDS | 8 | \$ 1,50 | \$ 12,00 |
| 14 | Anillado | 10 | \$ 2,00 | \$ 20,00 |
| 15 | Empastado | 3 | \$ 10,00 | \$ 30,00 |
| 16 | Cronómetro | 2 | \$ 30,00 | \$ 60,00 |
| 17 | Silbato Fox | 2 | \$ 25,00 | \$ 50,00 |
| Subtotal | | | | \$2372.80 |

Fuente: Recursos Materiales.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

TABLA # 37 MOVILIZACIÓN.

| MOVILIZACIÓN | | | | |
|---------------------|--------------------|---------------|-----------------------|--------------|
| Nº | DESCRIPCIÓN | TIEMPO | COSTO UNITARIO | TOTAL |
| 1 | Movilización | 3 Meses | \$2,00 | \$120,00 |
| Subtotal | | | | \$120,00 |

Fuente: Movilización.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

El total de gastos realizados en la aplicación del tema de investigación fueron los siguientes:

TABLA # 38 TOTAL DE GASTOS.

| Nº | DENOMINACIÓN | TOTAL |
|--------------|--------------------------|------------------|
| 1 | Recursos Humanos | 000,00 |
| 2 | Recursos Institucionales | 0 |
| 3 | Recursos Materiales | \$2372.80 |
| 4 | Movilización | \$120,00 |
| Total | | \$2492,80 |

Fuente: Total de Gastos.

Elaborado por: Salomón Alarcón Nevarez

BIBLIOGRAFÍA

- Añorga Morales, Julia. (2006) Leyes Principios Educación Avanzada Proceso de Mejoramiento Profesional y Humano. En soporte magnético.

<http://www.gestiopolis.com/organizacional talento/gestion del desempeño-y-su-comportamiento.htm>.
- Autores Colectivos (2006) [Http://Www.Efdeportes.Com/](http://Www.Efdeportes.Com/) Hacia Una Teoría Del Arbitraje Deportivo ¿Es La Teoría Del Arbitraje Deportivo, Un Problema Científico A Solucionar? Dr. C. María Elena Guardo García* Dr. C Isabel M. Fletáis Díaz Maria.Guardo@Umcc.Cu Universidad De Matanzas. Facultad De Cultura Física Instituto Superior De Cultura Física. Manuel Fajardo C. Habana (Cuba) Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 – Marzo De 2004.
- Autores Colectivos (2006) Facultad De Cultura Física De Matanzas “Hacia Una Teoría Del Arbitraje Deportivo” Autores: Dra. María Elena Guardo García (F.C.F. De Matanzas) Dra. Isabel M. Fleitas Díaz. (Iscf Centro Rector) Universidad Autónoma Nuevo León 2006.
- Dosil, González Oya., (2004) Características Psicológicas de los árbitros de fútbol de la Comunidad autónoma gallega. Cuadernos de psicología del deporte, ISSN 1578-8423, Vol.4,N° 1-2, pag.53-66
- Jacinto G. (2015) Aproximación A La Formación Del Árbitro De Fútbol: Un Ejemplo De Modelo Educativo.

- De Lucio Víctor, Ruiz Oswaldo Manual para el entrenador de Acondicionamiento Físico Nivel 2 Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos SICCED, CONADE, México 2006.
- Jacinto G. (2012) Reflexiones Sobre La Formación del Árbitro: El Papel De La Psicopedagogía En El Sistema Educativo Arbitral. Revista Galego-Portuguesa De Psicología E Educación, N°10(Vol.: 12) Año 9°2005issn:1138-1663 Jacinto Luis González O ya, Universidad De Vigo.
- María G. y Colectivos (2013) [Http://Www.Efdeportes.Com/](http://Www.Efdeportes.Com/) Competencias Necesarias Para Los Árbitros Y De Jueces Del Deporte Ex atleta Y Ex Árbitro Internacional De Gimnasia Artística Deportiva Profesora De Educación Física. Licenciada En Cultura Física Especialidad Gimnasia Artística Deportiva .Master En Artes Pedagógicas Doctora En Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular Dra. C. María Elena Guardo García Maria.Guardo@Umcc.Cu(Cuba10Efdeportes.Com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 177, Febrero De 2013.
- María G. (2013) <http://www.efdeportes.com/>. Competencias Necesarias Para Los Árbitros Y De Jueces Del Deporte Exatleta y ex árbitro internacional de Gimnasia Artística Deportiva Profesora de Educación Física. Licenciada En Cultura Física Especialidad Gimnasia Artística Deportiva .Master en Arte Pedagógicas Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular Dra. C.María Elena Guardo García maria.guardo@umcc.cu(Cuba EF. Deportes com., Revista Digital. Buenos Aires,

- Miguel B. (2006) (España) Miguelb@cicei.Ulpgc.Es Universidad De Las Palmas De Gran Canaria.
- Miguel Ángel Betancur León (2006) España miguelb@cicei.ulpgc.es Universidad De Las Palmas de Gran Canaria- Facultad de Cultura Física de Matanzas “Hacia una Teoría del Arbitraje Deportivo” Autores: DRA. María Elena Guardo García (F.C.F. de Matanzas) - Dra. Isabel M. Fleitas Díaz. (ISCF. Centro Rector) Universidad Autónoma Nuevo León 2006. De Lucio, V., Ruiz, O. (2005). Manual del Entrenador de Acondicionamiento Físico Nivel 1 Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. México: CONADE.
- Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud www.biotecnia.uson.mx
Universidad de Sonora “El saber de mis hijos hará mi grandeza” 42 Volumen XVI, Número 3 PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING FOR IMPROVING THE PHYSICAL CAPACITY
Fernando Bernal-Reyes*, Alejandro Peralta-Mendívil, Hugo Helio Gavotto-Nogales, Lucía Placencia-Camacho Departamento de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física. Universidad de Sonora. Reforma y Navarrete s/n. C.P. 83000. Hermosillo, Sonora, México. *Autor para envío de correspondencia: Fernando Bernal Reyes Correo electrónico:fernando.bernal@admvos.uson.mx
Recibido: 15 de mayo de 2014 Aceptado: 01 de agosto de 2014

- Pérez J. (2011). Educación Física, tercer ciclo. Primaria. Madrid, España: PilaTeleña.<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10522838&p00=educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica%2C+tercer+ciclo>.
- Ramírez, A. (2006) Alonso-Arbiol. I., Falcó, F. Y López, M. Programa De Intervención Psicológica Con Árbitros De Fútbol. Revista De Psicología Del Deporte, Vol. 15 (2), Pp. 311-325.
- Sous Sánchez, J.O.; Ruiz Caballero, J.A. y Brito Ojeda, M.E. (2010). Valores ergonómicos en árbitros de fútbol de Canarias. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (39) pp.428-438 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artvalores172.htm>.
- Historia de las reglas del juego-Desde 1863 hasta el presente... <http://es.m.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-laws/index.html>.

Bibliografía Biblioteca Virtual Ebook Library E-B-LUPSE

- Douglas, S. (2011). *The Little Red Book de Ejecución*. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- Hawkins, B. (2013). *The New Plantation: Black Athletes, College Sports, and Predominantly White NCAA Institutions*’/A.
- Higdon, H. (2011). *El gigantesco libro de Ejecución de Citas*. New York: Skyhorse Publishing, Inc.
- Horowitz, J. (2013). *100 maratones : Recuerdos y Lecciones de razas Run alrededor del mundo*. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- Larson, P., & Katovsky, B. (2012). *Pise ligeramente: Forma, calzado, y la Misión*
- *de Lesiones-Free Running*. Estados Unidos: Constable & Robinson. López, S., Prince, W., Rizo, B., Nivaldo, J., Enrique, & Francisco. (Junio de 2013). *Cómo lograr atletas más rápidos*. Efdeportes, 1-1.
- Matthews, P. (2012). *Historical Dictionary of Track and Field*.
- Pate, Russell R; Buchner, David. (2014). *Implementar Físicas Actividad Estrategias*. Estados Unidos: Human Kinetics.
- Polley, Martin. (2012). *Mover los Valores de referencia: Una Historia del Deporte y Sociedad en Gran Bretaña desde 1945*. Gran Bretaña: Taylor and Francis.

Anexos

“ANEXO 1”

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia, será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Art. 381.- 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; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su

disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

Art. 81.- De la Educación Física.

La Educación Física comprenderá las actividades que se desarrolló en las instituciones de Educación de nivel pre-básico, básico, bachillerato, superior, considerándola como una 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.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.

Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de Educación Física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Art. 83.- De la instrucción de la Educación Física

La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 84.- De las instalaciones

Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la

educación física, garantizando estos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

Art. 85.- Capacitación

El Ministerio sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación. (Ley del Deporte, educación Física y Recreación, 2010)

“Anexo 2”

2.4.2.-LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir la formación integral de las personas

Art.85.- Indica que el Ministerio sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, elaborará planificara cursos, talleres y seminarios para capacitar el talento humano a su vez supervisara, evaluara, y reajustará los planes, programas, proyectos a ejecutarse en todos los niveles de educación. (Ley de educación Física y recreación 2010).

“Anexo 3”

ENCUESTA A LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE CUARTA CATEGORÍA DEL CANTÓN SALINAS.

Objetivo: Definir mediante la siguiente encuesta la importancia de los ejercicios de resistencia para el acondicionamiento físico de los árbitros de fútbol.

Marque con una (x) según lo que corresponda.

1.- ¿Conoces qué tipo de test deberían aplicarse para conocer su estado físico actual?

a.- Si () b.- No ()

2.- ¿Conoce Ud. cómo entrenar la resistencia?

a.- Si () a.- No () b.- Nunca ()

3.- ¿Conoces cómo influye tu acondicionamiento físico en las decisiones arbitrales en un partido de fútbol Complicado?

a.- Si () b.- No ()

4.- ¿Conoces la importancia de trabajar la resistencia general como un complemento en el acondicionamiento físico del árbitro?

a).- Si () b.- No ()

5.- ¿Conoce el principio “Que es difícil mantener la forma deportiva si realizamos un entrenamiento irregular?

a.- Si () b.- No ()

6.- ¿Usted ha realizado talleres o ha visto videos que ayuden a su acondicionamiento físico?

a.- Si () b.- No ()

7.- ¿Crees que es importante trabajar la fuerza general en la preparación de los árbitros?

a.- Si () b.- No () c.- A veces ()

8.- En las pruebas físicas que les realizan durante el año la FEF. ¿Cuántas veces no has aprobado?

a.- Si () b.- No ()

9.- ¿Te gustaría mejorar tu acondicionamiento físico para obtener un rendimiento óptimo?

a.- Todas () b.- algunas () c.- Ninguna ()

10.- ¿Asistes puntualmente a los entrenamientos?

a.- Si () b.- No ()

“Anexo 4”

ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENTREVISTA.

Se muestra a continuación el análisis del criterio recopilado de la entrevista que se le aplicó al Lcdo. Santiago Guillén Pacheco, entrenador de los árbitros profesionales de cuarta categoría del Cantón Salinas, con el objetivo de fomentar una metodología especializada para el mejorar el acondicionamiento físico empleando los ejercicios de resistencia en su plan de entrenamiento.

1).- ¿los árbitros de fútbol profesional del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena, tienen un plan anual de entrenamiento?

Análisis: El señor entrenador por medio de esta pregunta nos dio a conocer que no cuenta con un plan entrenamiento para los árbitros profesionales de cuarta categoría, también nos supo manifestar que el rendimiento físico de estos aun no era el óptimo para la práctica de su profesión.

2).- ¿En los entrenamientos considera la fuerza general, la resistencia general, la velocidad y movilidad como parte fundamental del acondicionamiento del árbitro?

Análisis: Aquí manifiesta que sí las considera pero de una manera generalizada, la cual deja una incertidumbre, ya que es necesario que estas se las aplique de manera específica e individualizada.

3).- ¿Se determina la intensidad correcta para el desarrollo de la resistencia?

Análisis: El entrevistado por medio de esta respuesta manifestó que sí lo hace, pero no sabe a ciencia cierta si la está aplicando de una manera correcta.

4).- ¿Cuál es la intensidad que trabajan los árbitros de fútbol profesional del cantón Salinas?

Análisis: En esta pregunta manifiesta que la intensidad que aplica es muy baja ya que no quiere comprometer a lesiones, la cual nos deja como duda ya que la intensidad se la aplica de acuerdo a la carga y la etapa de entrenamiento y se la varía desde la baja pasando por la media hasta llegar a alta.

5).- ¿Mantiene el desarrollo de la resistencia general durante la preparación anual?

Análisis: Nos supo manifestar que solo lo hace durante la preparación física general y que más se enfoca en las cualidades técnicas del árbitro. Esto deja como sustento que si se la debe considerar durante la preparación anual ya que esta ayuda a que no se pierda la forma deportiva y se la mantenga.

“ANEXO 5”

GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE CUARTA CATEGORÍA DEL CANTÓN SALINAS.

OBJETIVO: Definir mediante la guía de observación su comportamiento y predisposición como son sus entrenamientos, su accionar y las reacciones en el terreno de juego de los árbitros profesionales de cuarta categoría del Cantón Salinas provincia de Santa Elena.

1. ¿Cuántos desplazamientos en diagonal realizo durante el juego?

----- aceptable. ----- regular ----- malo

2. **¿Cuántas veces se cruza e interrumpe la jugada debido a su desplazamiento en el terreno?**
----- aceptable. ----- regular ----- malo
3. **¿Cuántas veces emite un juicio equivocado en el juego?**
----- aceptable. ----- regular ----- malo
4. **¿Cuántas faltas no penalizadas por encontrarse lejos de la zona de conflicto?**
----- aceptable. ----- regular ----- malo
5. **¿Cuántas veces fallo la comunicación con sus asistentes de línea?**
----- aceptable. ----- regular ----- malo
6. **¿Cómo reacciono al enfrentar una jugada polémica?**
----- con autoridad ---- negociador ----falta personalidad.
7. **¿Llegan puntual a los entrenamientos?**
----- siempre ----- a veces ---- nunca
8. **¿Qué ejercicios emplea el entrenador?**
---- resistencia ----- velocidad ---- fuerza ----- movilidad --- otros
9. **¿La predisposición de los árbitros para desarrollar los ejercicios?**
----- aceptable. ----- regular ----- malo
10. **¿El volumen y la intensidad del entrenamiento son los adecuados?**
-----aceptable ----- deficiente ----muy eleva.



Ejercicios de prueba de campo 1



Ejercicios de prueba de campo 2



Ejercicios pruebas de campo 3

Pruebas físicas



Ejercicios de velocidad en 30mts.



Ejercicios de flexiones de brazos.



Ejercicios abdominales en un minuto



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevárez

Ejercicios de resistencia



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevárez

Ejercicios de Velocidad

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN GENERAL



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevárez

Ejercicios de calentamiento muscular 1



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Ejercicios de calentamiento muscular 2



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Ejercicios de abdominales en parejas



Fuente: árbitros profesionales del Cantón Salinas
Autor: Salomón Alarcón Nevarez

Ejercicios abdominales individuales

