



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

TEMA:

**“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN
FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018”**

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

AUTOR:

GARCÍA YAGUAL RONNY PAÚL

TUTOR:

LIC. GISELLA PAULA CHICA, PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2018 - 2019

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

TEMA:

**“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN
FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”**

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

AUTOR:

GARCÍA YAGUAL RONNY PAÚL

TUTOR:

LIC. GISELLA PAULA CHICA, PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2018 - 2019

UPSE

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”** elaborado por el Señor Ronny Paul García Yagual, 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, estudiando y revisado, lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente



Lic. Gisella Paula Chica, PhD.

AUTORÍA

Del contenido de la presente investigación “EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”

Se responsabiliza el Autor.



RONNY PAUL GARCÍA YAGUAL
AUTOR

TRIBUNAL DE GRADO



Lic. Sara González Reyes, MSc.
**DECANA (E) FACULTAD DE
CIENCIAS EDUCACIÓN E IDIOMAS**



Lic. Aníbal Puya Liño, MSc.
**DIRECTOR DE LA CARRERA
DE EDUCACION FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**



Psic. Pedro Marcano Malano, MSc.
PROFESOR ESPECIALISTA



Lic. Gisella Paula Chica, PhD.
TUTOR



Abg. Víctor Coronel Ortíz, MSc.
SECRETARIO - GENERAL

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación lo dedico:

A mi madre Celia Yagual Coronel, por su apoyo, por la fe que deposito en mí y por la grandeza de su ser.

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

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 estudios.

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

Ronny

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 mi más sincero agradecimiento 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.

Ronny

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES	Página
PORTADA.....	1
PORTADILLA.....	2
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	3
AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	4
TRIBUNAL DE GRADO.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	8
ÍNDICE GENERAL DE TABLAS.....	12
ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS.....	13
RESUMEN.....	14
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	
1.1. Tema.....	17
1.2. Planteamiento del problema.....	17
1.2.1. Contextualización.....	18
1.2.2. Formulación del problema.....	20
1.3. Delimitación del objeto de investigación.....	20
1.4. Campo de acción.....	20

1.5. Justificación.....	20
1.6. Objetivo general.....	23
1.7. Objetivo específico.....	23
1.8. Preguntas directrices.....	24
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2. Fundamentaciones teóricas.....	25
2.1. Fundamentaciones.....	25
2.2. Fundamentación Filosófica.....	27
2.3. Fundamentación Psicológica.....	27
2.4. Fundamentación Pedagógica.....	28
2.5. Fundamentación Legal.....	28
2.5.1. Constitución de la República del Ecuador.....	28
2.5.2. Plan Nacional del Buen Vivir.....	29
2.5.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	29
2.6. Categorías fundamentales.....	30
2.6.1. Componentes que influyen en los futbolistas.....	30
2.6.2. Entrenamiento Deportivo y la Educación Física.....	31
2.6.3. Planificación del Entrenamiento Deportivo.....	31
2.6.4. Estructura del entrenamiento deportivo.....	32
2.6.5. Medios y Métodos de Entrenamiento deportivo.....	33
2.6.6. Principios y Leyes del Entrenamiento Deportivo.....	33
2.6.7. Periodo Preparatorio.....	34
2.6.8. Preparación Física General.....	34

2.6.9. Preparación Física Específica.....	35
2.6.10. La Resistencia como Elemento de la Condición Física.....	36
2.6.11. Ejercicios para la Resistencia Física.....	36
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	
3.1. Enfoque investigativo.....	38
3.1.1. Investigación Cualitativa.....	38
3.2. Modalidad básica de Investigación.....	39
3.2.1. Métodos teóricos.....	39
3.2.2. Estadísticos matemáticos.....	39
3.3. Tipo de Investigación.....	39
3.3.1. Investigación de campo.....	39
3.3.2. Investigación descriptiva.....	40
3.4. Población y Muestra.....	40
3.4.1. Población.....	40
3.4.2. Muestra.....	40
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	41
3.5.1. Métodos empíricos.....	41
3.6. Plan de Recolección de Información.....	42
3.7. Plan de Procesamiento de la Información.....	42
3.8. Análisis e Interpretación de Resultados.....	43
3.8.1. Análisis de las Preguntas Realizadas en la Encuesta.....	43
3.8.2. Análisis de las Preguntas Realizadas en la Entrevista.....	52
3.9. Conclusiones y Recomendaciones.....	53

CAPÍTULO IV. PROPUESTA

4. Propuesta.....	54
4.1. Datos Informativos.....	55
4.2. Antecedentes de la Propuesta.....	56
4.2.1. Diagnóstico Previo Sobre la Resistencia en los Futbolistas.....	57
4.3. Justificación.....	58
4.4. Objetivos.....	59
4.5. Fundamentación.....	59
4.6 Metodología del Plan de Acción.....	63
4.6.1. Ejercicios de Calentamiento.....	64
4.6.2. Ejercicios Físicos de Resistencia en el Periodo Preparatorio.....	65
4.7. Cronograma del Plan de Acción.....	69
4.8. Aplicación de los Ejercicios Físicos.....	70
4.9. Resultado de la Aplicación de los Ejercicios Físicos.....	80
4.10. Conclusiones y Recomendaciones.....	81
4.10.1. Conclusiones de la Propuesta.....	81
4.10.2. Recomendaciones de la Propuesta.....	81
MATERIALES DE REFERENCIA	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	86
ANEXOS.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1. CONOCIMIENTO ACERCA DE EJERCICIOS APLICADOS EN EL FUTBOL..	43
TABLA N°2. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS.....	44
TABLA N°3. EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA.....	45
TABLA N°4. BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.....	46
TABLA N°5. RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO.....	47
TABLA N°6. FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.....	48
TABLA N°7. IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA	49
TABLA N°8. MEJORAMIENTO DE LA RESISTENCIA.....	50
TABLA N°9. APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA.....	51
TABLA N°10. METODOLOGÍA DEL PLAN DE ACCIÓN.....	67
TABLA N°11. CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN.....	69
TABLA N°12. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AERÓBICA.....	70
TABLA N°13. EJERCICIO DE FUERZA RESISTENCIA.....	71
TABLA N°14. EJERCICIOS DE FUERZA EXPOSIVA.....	72
TABLA N°15. EJERCICIOS FÍSICOS DE FUERZA COMPENSATORIA.....	73
TABLA N°16. EJERCICIOS DE VELOCIDAD.....	74
TABLA N°17. EJERCICIOS FÍSICOS DE RESITENCIA AERÓBICA.....	75
TABLA N°18. EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTO.....	76
TABLA N°19. EJERCICIOS FÍSICOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN.....	77
TABLA N°20. EJERCICIOS FÍSICOS DE POTENCIA ANAERÓBICA.....	78
TABLA N°21. EJERCICIOS FÍSICOS DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD.....	79

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°1. CONOCIMIENTO ACERCA DE EJERCICIO APLICADO EN EL FUTBOL..	43
GRÁFICO N°2. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS.....	44
GRÁFICO N°3. EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA.....	45
GRÁFICO N°4. BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.....	46
GRÁFICO N°5. RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO.....	47
GRÁFICO N°6. FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.....	48
GRÁFICO N°7. IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA	49
GRÁFICO N°8. MEJORAMIENTO DE LA RESISTENCIA.....	50
GRÁFICO N°9. APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA RESISTENCIA.	51



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

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”

Tutor: Lic. Gisella Paula Chica, PhD.

Autor: Ronny Paul García

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está relacionado con la práctica del fútbol a nivel deportivo y competitivo, a través de los ejercicios físicos para mejorar la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años, además de contribuir al buen desarrollo de las capacidades físicas condicionantes y determinantes. Los ejercicios físicos al buen desarrollo de las capacidades físicas en este caso se trabajaron la resistencia física en todas sus manifestaciones, como la resistencia a la velocidad la fuerza a la resistencia potencia aeróbica entre otras. La modalidad de la investigación se fundamenta en la investigación de campo durante el desarrollo se utilizaron técnicas e instrumentos como encuestas, entrevistas y guía de observación, los métodos científicos utilizados fueron: histórico lógico que sirvió para conocer los antecedentes de sus orígenes, inductivo-deductivo este permitió presentar definiciones para la extracción de conclusiones de los ejercicios físicos y análisis-síntesis que permitió evidenciar fuentes y recopilar información de distintas fuentes para determinar la importancia de la preparación física en los futbolistas; además se utilizaron método empírico como la entrevista, esta fue realizada a los directivos y entrenadores de la institución para conocer sobre la investigación, la encuesta fue dirigida a los deportistas que es parte fundamental de la investigación y por último la guía de observación sirvió para la recolección de información y datos fundamentales para alcanzar las conclusiones pertinentes, para el método estadístico matemático se utilizó el cálculo porcentual, esta investigación fue puesta en evidencia durante la preparación del 2018 donde se manifestaron resultados satisfactorios, con lo cual se espera hacerla extensiva.

Palabras claves: futbol, entrenamiento, preparación física, metodología, velocidad, investigación.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es la disciplina deportiva más practicada en todo el mundo, está regida por federación internacional de fútbol asociados (F.I.F.A), los antecedentes de este deporte se remontan a la Inglaterra de finales del siglos XIX, la modalidad de esta disciplina se la realiza sobre un campo rectangular de césped en la que se ubica una portería a cada extremo del campo. (FIFA.com, 2018)

En el Ecuador, la Federación Ecuatoriana de Fútbol (F.E.F) es el máximo organismo que rige en este deporte y se encarga de realizar todos los campeonatos en las diferentes categorías. El fútbol es un deporte de alta competitividad, se necesita de una preparación física adecuada para su práctica ya que durante 90 minutos el individuo tendrá que mantenerse en constante movimiento el cual requiere estar notablemente capacitado, desde el punto de vista fisiológico el futbolista deberá desarrollar sus capacidades físicas mediante el entrenamiento.

La presente investigación está caracterizada para el trabajo de la resistencia física en la categoría juvenil, donde se emplean los métodos principales de medición, revisión de documentos, el estadístico matemático, el análisis y síntesis, con ayuda de estos métodos permitirán reconocer los ejercicios físicos que contribuirán al desarrollo de la resistencia en el entrenamiento.

El fútbol como en todos los demás deportes se necesita de una preparación, planificación de acuerdo a los parámetros de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

La presente investigación se ejecutará en un tiempo de diez semanas y contará con dos meso-ciclos en su etapa de preparación general y con diez micro-ciclo variable.

Este trabajo se lo desarrolla en cinco capítulos:

Capítulo I.- A lo largo del I capítulo **planteamiento del problema** se conocerá mejor todos los factores que influyen en el desarrollo de la resistencia donde se señalará el tema de investigación, prestando especial atención al trabajo en función del grupo de edad al que se dedicaron y se dará a conocer el planteamiento del problema. De igual forma, se le establecieron pautas por medio de la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

Capítulo II.- Se considera el **marco teórico** en la sustentación en la preparación y desarrollo del sujeto, en cualquiera de las disciplinas deportivas, se pondrá de manifiesto las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas por temas anteriormente ya estudiados con categorías de base reglamentaria.

Capítulo III.- Se sustentará el **marco metodológico** en la fundamentación filosófica de la preparación física, mediante un conjunto de ejercicios corporales que se utilizarán en la práctica del deporte, en el que se declara la población y muestra a la cual se aplicarán, la encuesta, entrevista y guía de observación.

Capítulo IV.- Sustentará la **propuesta** que se basa en ejercicios para el mejoramiento de la resistencia, donde se pondrán de manifiesto todas las formas de entrenamiento deportivo en la etapa de inicio de un proceso de entrenamiento anual.

CAPÍTULO I

1.1. TEMA:

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el fútbol a nivel mundial en los países europeos donde la misma es de primer nivel como en Inglaterra, España, Italia, Alemania, Francia entre otros se aplica una serie de ejercicios físicos para la resistencia en las edades de 15 a 17 años, donde esta es parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al futbolista aprovechando sus aptitudes naturales (saltar, correr, lanzar, caminar) y desarrollando sus capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad), esto es un instrumento fundamental para obtener un máximo rendimiento en el futbolista.

La historiografía latinoamericana, el fútbol cuenta ya con una tradición de más de cincuenta años (Mazzoni 1950; Lorenzo et al. 1955). Con frecuencia se ha tratado, sin embargo, de exposiciones meramente descriptivas, que por lo general fueron escritas por aficionados. En los pocos casos en que ha sido mencionado por la historiografía profesional sobre Latinoamérica de los años sesenta y setenta, el fútbol fue interpretado como una prueba más de la eficiencia del imperialismo cultural de Inglaterra (Guttmann 1994; Arbena 1995). Sólo a partir de los años ochenta se ha descubierto el deporte y también el fútbol como un elemento

importante de los procesos de cambio cultural del siglo XX (Arbena 1988). El estudio de la socióloga Janet Lever (1983) sobre la Soccer Madness en Brasil constituyó un impulso considerable en ese sentido. (Rinke, 2007)

En la provincia de Santa Elena, no se aplica ninguna guía de ejercicios físicos de resistencia en los futbolistas, es por eso que se considera importante la aplicación de estos ejercicios físicos de resistencia en el fútbol en edades formativas para que permita mejorar sus capacidades, cualidades físicas, intelectuales y psicológicas para que pueda ser solicitado por clubes ecuatorianos de primera categoría o del extranjero.

1.2.1. Contextualización.

Este deporte es un muy practicado en todo el mundo y no es la excepción en la provincia de Santa Elena, cantón la Libertad, existen muchos deportistas que lo practican en toda su categoría ya sea de manera competitiva o recreacional, además existen varios clubes que propagan este deporte, pese a esto el déficit en el aspecto físico es muy decadente. Esto pasa por la falta de profesionales del área ya que los llamados entrenadores no tienen los conocimientos adecuados en el área y a esto sumarle el poco conocimiento del entrenamiento deportivo.

Esta investigación científica tiene como aspecto fundamental promocionar un grupo de ejercicios físicos que ayuden al mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años esto no solo contribuirá a la parte física sino también lo anímico ya que obteniendo una base física el rendimiento del futbolista incrementara y por ende el estado mental del deportista será alto y ganará en confianza en sí mismo, todo esto se lo realizará a través de métodos, medios, leyes y principios del

entrenamiento deportivo que permitirán el desarrollo de las capacidades físicas de los futbolistas. La provincia de Santa Elena es una de la más joven del país pero con un desarrollo social muy ambicioso, es importante tener en cuenta que el Cantón de La Libertad a través de los años ha sufrido varios cambios sociales en su gran mayoría beneficioso para los habitantes, sin embargo en el aspecto o en la esfera deportiva es muy poco lo que se ha avanzado todo esto como resultado el poco interés en mejorar el deporte peninsular, ya que no solo se piensa pero no se las realiza.

Dentro del Cantón de La Libertad existen un sin número de futbolistas con las habilidades y destrezas que se necesitan para lograr ser profesional en este deporte, eso en el aspecto individual sin embargo en lo grupal es muy poco lo que han logrado, todo esto lleva a una simple y llana conclusión como lo es una mala preparación física, esto se debe a que el deporte en el Cantón solo lo ven desde el punto de dirigencia o no en el aspecto deportivo, siendo este fundamental para el alcance de logros deportivos.

Si bien es cierto el fútbol de hoy en día es más competitivo y a sí mismo la preparación física en todas sus etapas de entrenamiento, debe ser más rigurosa y sobre todo calcular a la hora de aplicar las cargas de entrenamiento, se lo debe hacer con miras hacia el futuro, con alcances deportivos siempre y cuando sea para el mejoramiento del rendimiento físico de los futbolistas en estas edades, esto servirá a que el futbolista alcance su rendimiento óptimo y por ende los resultados de estos van a ser favorables para el Cantón de La Libertad.

Todo esto con el firme objetivo de que esto beneficiara al rendimiento y que puedan darle resultados positivos para el Cantón en todas las competencias, estas pueden ser a nivel local, nacional hasta incluso internacionales.

1.2.2. Formulación del problema

¿Cómo contribuirá la aplicación de ejercicios físicos para mejorar la resistencia en la preparación física general, en los futbolistas para su velocidad, categoría juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de La libertad, provincia de Santa Elena?

1.3. Delimitación del objeto de investigación.

Objeto de Estudio.

Ejercicios físicos en el procedimiento de entrenamiento deportivo en el fútbol.

1.4. Campo de Acción

Actividad Física.

Área: formativa / entrenamiento deportivo.

Aspecto: resistencia aeróbica.

1.5. Justificación

El complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea a adquiridos nuevos matices con la experiencia del siglo anterior y las posibilidades que tiene para nuevo siglo. Dado en que esta significa una base científica importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la forma deportiva de

los atletas para dar cumplimiento al objetivo final la competencia en sus diferentes períodos competitivo del ciclo olímpico.

Tomando como punto de partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo tales como (Ozolin, 1949; Matviev, 1954; Harre, 1972), donde todas sus teorías bien fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido con los estudios efectuados por investigaciones teóricas que tiene su base sustentada en las ciencias aplicadas de la actualidad donde sobresalen las investigaciones realizadas y publicadas por Doctores y especialistas como (Verjoshansk, 1988; Trompa, 1999; Hegeus 2000).

Es obligación del Entrenador o Preparador Físico que dirige y entrena, estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física, todo esto redundará en la elevación del nivel del deportista o atleta al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos procesos de la preparación física, periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

Ozolin (1949) plantea; la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como (Platonov, 1993; Matviev, 1954). Sin embargo otros como Grosser y colaboradores 1988 señalan la Preparación Condicional con sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las cualidades motrices

corporales imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad como: Voluntad, motivaciones, percepciones y convicciones etc. La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continua, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos, preparadores físicos y entrenadores. Un elemento base que debe permanecer es la estabilidad o mantenimiento de los niveles logrados alcanzados desde el punto de vista de la Preparación Física General y Especial , en el marco de la etapa cercana a la competencia y dentro de la misma competencia . Hay atletas de deportes como Atletismo, Béisbol, Pesas, Tenis, que minutos antes de la competencia ejecutan ejercicios de fuerza explosiva y máxima, usan cuerdas, barras, discos de pesas, con el solo objetivo de tonificación de la musculatura, lograr la estimulación de la musculatura antagonica de los músculos principales que rigen los movimientos básicos especiales de un deporte determinado.

Vasconcelos Raposo (2000) Concluyentemente plantea que la Preparación Física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva. Los requisitos para este trabajo son: el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico.

La importancia de este trabajo de investigación es poder acertar con los ejercicios físicos adecuados a través de los métodos de entrenamiento deportivo para lograr el mejoramiento de los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

La **utilidad** de esta investigación es garantizar como mínimo que esto sea asegurado es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

La **factibilidad** de este trabajo investigativo es tener muy en cuenta en las distintas formas de expresión de la preparación física donde se establece una combinación entre ellas, dado en que todas se complementan jugando su papel predominante en el periodo en que les corresponden jugar su función, para garantizar el objetivo final de cada entrenador, preparador físico o profesor que es la forma deportiva.

1.6. Objetivo General:

Aplicar una serie de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años de la liga deportiva cantonal La Libertad.

1.7. Objetivos Específicos:

- Seleccionar una secuencia de ejercicios de resistencia que conlleven la optimización del estado físico de los deportistas.
- Efectuar una secuencia de ejercicios de fuerza que conlleven a la mejora de manera específica en las extremidades inferiores y superiores.
- Ejecutar una sucesión de ejercicios de velocidad a la resistencia con una combinación de ejercicios de movilidad para alcanzar el nivel deseado.

1.8. Preguntas directrices.

¿Qué rasgos funcionales caracterizan a los futbolistas con un déficit en su resistencia física?

¿Cómo influirán los ejercicios físicos para mejorar la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años?

¿Qué resultados fisiológicos se produce mediante los ejercicios físicos para mejorar la resistencia?

¿Qué ejercicios físicos serán los más idóneos para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

2.1. FUNDAMENTACIONES.

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el año 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte. (FIFA.com, 2018)

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol. Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano. (FIFA.com, 2018)

Todo lo contrario: aparte de la necesidad de tener que luchar con todo el cuerpo por el balón en un gran tumulto (empleando también las piernas y los pies), generalmente sin reglas, parece que, desde sus comienzos, se consideraba esta actividad como extremadamente difícil y, por lo tanto, dominar el balón con el pie generaba admiración. La forma más antigua del juego, de la que se tenga ciencia

cierta, es un manual de ejercicios militares que remonta a la China de la dinastía de Han, en los siglos II y III AC.

Se lo conocía como "Ts'uh Kúh", y consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.

Del Lejano Oriente proviene, mientras tanto, una forma diferente: el Kemari japonés, que se menciona por primera vez unos 500 a 600 años más tarde, y que se juega todavía hoy en día. Es un ejercicio ceremonial, que si bien exige cierta habilidad, no tiene ningún carácter competitivo como el juego chino, puesto que no hay lucha alguna por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores deben pasárselo sin dejarlo caer al suelo.

Mucho más animados eran el "Epislyros" griego, del cual se sabe relativamente poco, y el "Harpastum" romano. Los romanos tenían un balón más chico y dos equipos jugaban en un terreno rectangular, limitado con líneas de marcación y dividido con una línea media. El objetivo era enviar el balón al campo del oponente, para lo cual se lo pasaban entre ellos, apelando a la astucia para lograrlo. Este deporte fue muy popular entre los años 700 y 800, y si bien los romanos lo introdujeron en Gran Bretaña, el uso del pie era tan infrecuente que su ascendencia en el fútbol es relativa. (FIFA.com, 2018)

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El fútbol es un deporte que apasiona no solo a una persona sino que a millones en el mundo entero y quien lo practica no solo lo hace por convertirse en un futbolista profesional sino porque cree y está convencido que hace lo que más les gusta, esta disciplina encierra varios factores que se vinculan para lograr su meta deportiva entre esos está claro que la preparación debe ser la parte fundamental ya que esto conlleva al individuo a entrenarse de manera responsable tanto en la parte física como en la psicológica.

Este deporte no solo es exigencia física y emocional, sino que también tiene como beneficio el mejoramiento de la calidad de vida, además que contribuye a que el individuo se guie por el camino correcto lleno de valores y disciplina para que mejore como persona y sobre todo desarrolle el liderazgo de su propia vida. (Álvarez-Ossorio, 2015)

2.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

El fútbol si bien es cierto es el deporte con mayor popularidad en el mundo y se puede decir que es el que más se practica, es por ello que, mediante esta propuesta se podrá tener la oportunidad de transmitir valores que ayuden a mejorar como persona, esto se lo puede desarrollar mediante el nivel ético que se le enseñe al futbolista.

Durán (2006), se trata de una actividad ideal para educar en valores ya que es lúdica, experiencial y generadora de innumerables oportunidades para tal fin debido a la cantidad de conflictos que deben resolverse en el transcurso de la misma. Otra

cuestión muy diferente será desde qué valores se practica porque serán esos invariablemente los que, por acción o por omisión, sean transmitidos. (Durán, 2006)

2.4. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

Es importante tener en cuenta que este deporte es colectivo y por ese hecho que la enseñanza debe ser la más precisa para lograr el trabajo en equipo.

Al respecto varios autores (Blázquez, Wein, Lasierra y Peiro, citados por Devis & Sánchez, 1996) plantean que el modelo centrado en la técnica presenta muchas limitaciones, porque desconoce la estructura funcional de los deportes de cooperación/oposición, que se caracterizan por la incertidumbre, la variabilidad de las situaciones, y especialmente por la toma de decisiones. Su propuesta busca superar las desventajas de la concepción tecnicista, poniendo el énfasis en el componente táctico, de modo que recomiendan los juegos, formas jugadas, juegos simplificados y modificados o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas de juego; así se le brinda un lugar en el entrenamiento a los procesos cognitivos implicados en la acción (pensamiento, percepción, análisis y solución mental) y el jugador aprende por la confrontación activa y exploratoria con el entorno real de juego. (Martinez, 2016)

Mediante esto se puede visualizar una pedagogía adecuada para el fútbol con un enfoque positivo para el entrenamiento del fútbol.

2.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

2.5.1. Constitución de la República del Ecuador.

Para el desarrollo de esta investigación científica se tuvo como base fundamental y teórica del siguiente artículo de la constitución de la República del Ecuador: De los derechos económicos, sociales y culturales.

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitución del Ecuador, 2008).

2.5.2. Plan Nacional del Buen Vivir. Anexo "B"

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de la población.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas, las mismas que integran factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales, económicas y respeto hacia las leyes, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

2.5.3. Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación.

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en el Título IV del sistema deportivo, declara:

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

Dentro del fútbol existen factores importantes que se deben tomar en cuenta para su práctica, entre ellos se destaca la planificación deportiva, su estructura y sus ciclos de entrenamiento además de la parte fisiológica del futbolista esta la preparación física esta se considera la base del jugador la cual le permitirá mantenerse en un estado óptimo durante todo el año. (Mullo, 2015)

2.6.1. Componentes que Influyen en los Futbolistas.

Los futbolistas que buscan el alto rendimiento se deben someter a procesos de entrenamiento de alto rendimiento, donde el individuo sufrirá varios cambios fisiológicos que deberá mantener durante toda su vida deportiva es por ello que se debe estudiar los factores que influyen en el entrenamiento y que pueden ser útiles para el desarrollo de sus habilidades físicas condicionantes y determinantes además

el cambio orgánico que sufrirá por causa de la preparación a gran escala, cada uno de estos factores estarán vinculados con el futbolista. (Ceballos, 2015)

2.6.2. Entrenamiento Deportivo y la Educación Física.

Dentro del entrenamiento deportivo se pone de manifiesto las acciones motoras que obedecen a una orden específica, es por ello por lo que, se lo puede considerar como un proceso pedagógico que determina una acción de un deportista que abarca la educación física, esta a su vez se la debe planificar basado a fundamentos técnicos y científicos orientadas al entrenamiento deportivo. (Rojas, y otros, 2015)

El entrenamiento deportivo no es un fin propio sino un medio pedagógico que beneficia y orienta a la consecución de resultados deportivos que implica al desarrollo íntegro del futbolista. Por lo tanto, la planificación se la debe realizar de una manera anticipada y futurística que busque cumplir con el objetivo trazado. (Rojas, y otros, 2015)

2.6.3. Planificación del Entrenamiento Deportivo.

La planificación deportiva representa el trabajo que se vaya a realizar en el proceso del joven, con la intención de fijar con anticipación lo que se quiere lograr y debe ser de manera que se entienda que es un proceso continuó donde se apliquen los tres pilares fundamentales que son la leyes y principios, sus medios y sus métodos del entrenamiento deportivo. (COLDEPORTES, 2010)

Dentro de la planificación deportiva se encuentra la periodización, esta proporciona una mejor visión en la planificación, el entrenamiento debe programarse para que se distribuya de manera correcta las cargas y así poder alcanzar los objetivos

propuesto, la estructura del entrenamiento deportivo está dividida en sesiones, micro-ciclos, meso-ciclos y macro-ciclos, cada una de estas estructuras cumplen con un objetivo diferente pero que se entre relacionan para conseguir lo deseado. (COLDEPORTES, 2010)

2.6.4. Estructura del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo se ve involucrada cada vez que se habla de deporte, y esta está estructurada por una sistematización que permita organizar el trabajo de manera lógica y en distintos plazos. La planificación u organización permite anticipar y prever todo aquello que se plantee como objetivo al inicio de un proceso deportivo. (COLDEPORTES, 2010)

Sesiones: son aquellas unidades de entrenamientos que se los realiza a diario, hay que considerar siempre la relación que tenga una sesión de la otra esta a su vez forman los micro-ciclos.

Micro-ciclos: esta estructura busca alcanzar objetivos a corto plazo tiene una duración de hasta 14 días pero la más común y fiable son las de los siete días, esta a su vez se acumulan para conformar parte de los meso-ciclos. Cada micro ciclo trabaja en función de los demás con sus propios objetivos

Meso-ciclos: son ciclos que tienen duración de dos a seis semanas y sus objetivos son más concretos entre sus objetivos está el preparar al deportista para la competición a un alto nivel de rendimiento.

Macro-ciclo: estos ciclos son la estructura más grande durante el año y puede haber uno o varios de ellos, el objetivo de este ciclo es buscar un buen momento de la forma deportiva del futbolista.

2.6.5. Medios y Métodos de Entrenamiento deportivo.

Se puede determinar que para el entrenamiento deportivo se debe considerar de qué manera se la va a realizar y como se la va a ejecutar, estas dos incógnitas se definen como medios y métodos que se emplean durante el entrenamiento deportivo y para su implementación se deben basar en factores científicos que sustenten sus acciones.

Los medios de entrenamiento deportivo son con los que se va a llevar a cabo el entrenamiento dentro de estos se puede mencionar los ejercicios físicos, mentales, materiales, implementación deportiva, entre otros; sin duda es la forma de cómo se va a llevar a cabo los ejercicios de preparación general y especial, es importante que los medios de trabajo sean los indicados para el entrenamiento.

Por otro lado, los métodos de entrenamiento deportivo se consideran como diferentes formas de aplicar una carga en el entrenamiento deportiva esta puede llegar a ser continua o por intervalos, además lleva una alta relación con el volumen y la intensidad de los ejercicios, la importancia de los métodos de entrenamiento para que los futbolistas puedan llegar a un estado óptimo y evitar los sobre-entrenamiento.

2.6.6. Principios y Leyes del Entrenamiento Deportivo.

Este es uno de los pilares fundamentales de la planificación del entrenamiento deportivo, estos principios y leyes son muy importante para la orientación y preparación de los futbolistas estos principios se basan en los biológicos, la planificación y los pedagógicos, cada uno de ellos encierran factores que son capaces de determinar el rendimiento óptimo del futbolista, son muy importante a la hora de entrenar la preparación física ayudan a mejorar las capacidades físicas.

Estas leyes, métodos y medios se la aplican en la estructura principal del plan anual de entrenamiento o también denominado macro ciclo, la preparación física de los futbolistas depende mucho de lo que se haga al inicio de la preparación, esta será la base de todo el año por ello los ejercicios que se apliquen en este período deben ser efectivos para que contribuyan al buen desarrollo de las capacidades físicas.

2.6.7. Período Preparatorio.

En este periodo se plantea como objetivo principal el desarrollo de forma deportiva, además de aplicar los elementos principales que conforman la base del estado óptimo y su consolidación, este periodo se hará cargo de mejorar esencialmente las capacidades físicas y el desarrollo de las cualidades volitivas a través de la preparación física.

Dentro de este este período preparatorio se encuentra la adquisición y elevación de las funciones primordiales del organismo y su acondicionamiento físico, esta a su vez se divide en dos etapas general y especial. Es aquí donde se trabaja la base física para todo el año del futbolista y se la debe trabaja mediante ejercicios físicos que

ayuden a mejorar las capacidades condicionantes como la velocidad, la fuerza, la elasticidad y sobre todo la resistencia.

2.6.8. Preparación Física General.

Esta etapa tiene como fundamento principal el desarrollo de las capacidades físicas condicionantes y todos sus cimientos que sean favorables para el desarrollo de las funciones básicas del organismo, esta se caracteriza por el dominio del volumen y la densidad del trabajo diario sobre la intensidad, esto significa que los primeros se los aplica con una elevación de la carga considerada agresiva mientras que la segunda se la aplica en menor cantidad.

La preparación física general, es la etapa donde se aplicarán ejercicios físicos que ayuden al desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad con un volumen alto y una intensidad baja. Estos tipos de ejercicios físicos deben tener como beneficio el mejoramiento de la resistencia y el acondicionamiento del organismo del futbolista que ayude al buen desarrollo de una buena base física que ayude a mejorar el rendimiento futbolístico.

El trabajo que se realice en esta etapa se direcciona en diferentes aspectos como el organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes, como efecto inmediato, retardando o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológica en el organismo, esto genera que el rendimiento sea exitoso.

2.6.9. Preparación Física Específica.

Esta es consecución de los objetivos planteados en la preparación física general aquí se busca el buen desarrollo de las capacidades determinantes que se relacionan con el deporte, además que cambia gradualmente la carga donde la intensidad pasa a ser el dominante sobre el volumen de trabajo o sea que en la primera eleva y en la segunda baja el nivel de la aplicación de la carga. Se prioriza los gestos técnicos del fútbol cambia los ejercicios pasan a ser más direccionados.

2.6.10. La Resistencia como Elemento de la Condición Física.

El futbolista debe alcanzar un alto nivel físico para poder ser útil en la competencia la cual exige un alto nivel por el grande esfuerzo físico que provoca. La resistencia física es el grado de mantener un esfuerzo durante un período de tiempo, con el privilegio de recuperarse rápidamente por medio del entrenamiento deportivo y por ende conlleva a un esfuerzo energético de carácter complejo y por su condición abarca varios sistemas del cuerpo humano, esta se la considera fundamental y con nombre propio ya que da desarrollo a otras capacidades como la fuerza, la velocidad, la explosividad, entre otras, todas estas tienen correlación de una manera física.

Para lograr un alto rendimiento se debe ejecutar ejercicios direccionados para cada capacidad ya que la resistencia cumple con varias funciones, el fútbol es un deporte con un alto índice de gasto energético es por ello que la resistencia debe ser trabajada de una manera metódica.

2.6.11. Ejercicios para la Resistencia Física.

La resistencia del futbolista debe estar en un nivel óptimo como en cualquier deporte de alto rendimiento, es por ello que los ejercicios que se utilicen durante la preparación deben ser los ideales para alcanzar un buen nivel físico, estos tipos de trabajo deben considerar los tipos resistencia como aeróbica y potencia aeróbica.

La resistencia aeróbica, se trabaja por medio de ejercicios que disminuyan la fatiga y poder mantener un ritmo de competencia alto y prolongado y recuperarse rápido ante el esfuerzo, se realiza un entrenamiento continuo e intensivo.

Potencia aeróbica, se provocará alcanzar el consumo máximo de oxígeno y sobre todo una mejor respuesta a los ejercicios intermitentes. Por lo tanto, la resistencia física se convierte en pilar fundamental de un futbolista ya que de esta depende todo tipo de acción prolongada que exige el fútbol.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO.

3.1.1. Investigación Cualitativa.

Esta investigación se fundamenta de manera cualitativa ya que mediante esta se pudo conocer los aspectos que inducen a un futbolista a mejorar su rendimiento y el comportamiento que expresa ante una situación de esfuerzo de los jóvenes deportistas de las edades de 15 a 17 años pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Esta investigación permite determinar todas las cualidades que ofrece este deporte a sus practicantes como el gasto energético que se demanda para lograr el estado óptimo de la resistencia al ser partícipes de esta disciplina el individuo pasa a ser diferente a una persona normal y por ende los órganos sufrirán un cambio significativo la cual les dará como resultado una mejor respuesta orgánica ante todo esfuerzo físico.

Además, que se determina los rasgos fisiológicos que son provocados por el entrenamiento de la resistencia, la obtención de un mejor rendimiento físico muscular será el beneficio de los ejercicios que se apliquen a estos futbolistas que buscan el más alto nivel. Es también considerada como investigación documental ya que fortalece el marco teórico, realizado a través de consultas, fuentes bibliográficas y revistas indexadas, así como también artículos científicos, entre otros.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.

3.2.1. Métodos teóricos.

Histórico Lógico: Ayudará a fundamentar el desarrollo, la importancia de la resistencia aeróbica y los ejercicios para su mejora en el fútbol, estableciendo criterios en la historia y la teoría que sustentan las bases de la investigación.

Inductivo- Deductivo: Contribuirá a determinar las regularidades que demuestra la necesidad de la inserción teórica y práctica aplicación de ejercicios para el desarrollo de la resistencia aeróbica en el fútbol en la categoría 15 a 17 años.

Analítico Sintético: Facilita determinar nexos de otras investigaciones y aporta información sobre la resistencia aeróbica y los ejercicios para su desarrollo en el fútbol en la categoría 15 a 17 años.

3.2.2. Estadístico Matemáticos.

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2010 para realizar el recuento de muestra y el respectivo análisis de las encuestas aplicadas en los futbolistas de las edades de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

3.3.1. Investigación de campo: Esta investigación se la realizará para la interpretación y resolver la situación problemática o insuficiencia en un momento específico. Estos trabajos científicos son realizados en un ambiente natural de campo abierto, en el que los futbolistas que acuden cumplen con el papel fundamental de ser fuente de información para ser analizados.

3.3.2. Investigación descriptiva: Permitirá describir y analizar la realidad de la situación actual de la preparación física de los futbolistas de 15 a 17 años y todo acerca de las debilidades y fortalezas de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1. Población.

Se cuenta con una población de 30 futbolistas de las categorías de 15 a 17 años que servirán para realizar esta investigación científica en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.2. Muestra.

Está conformada por los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, del Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. El muestreo que se utilizará será el directo ya que permitirá solucionar la problemática que se da en la población.

EDAD	NÚMERO DE DEPORTISTAS
15	7
16	8
17	15
TOTAL	30

Autor: García Yagua Ronny Paul.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

3.5.1 Métodos Empíricos.

Encuesta:

La encuesta fue aplicada a 30 futbolistas de la categoría de 15 a 17 años Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, su finalidad la obtención de información para saber cuál iba a ser el nivel de aceptación de la aplicación de ésta; la encuesta se la realizó con preguntas cerradas de opciones múltiples con orientación a conocer el grado de interés de los futbolistas acerca de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia.

Entrevista:

Este instrumento fue aplicado directamente al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, en relación a los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia, además en que etapa se debe utilizar los ejercicios para el desarrollo de la misma y a través de que métodos se puede desarrollar una excelente base física en los futbolistas de 15 a 17 años para alcanzar un rendimiento óptimo durante todo el año deportivo y de esta manera establece las necesidades para la preparación de la propuesta, misma que se fundamente en los aportes teóricos y prácticos que ayuden a la realización correcta de la investigación.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Las encuestas: fueron realizadas a los futbolistas de las edades de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad provincia de Santa Elena. **ANEXO "D"**

La entrevista: fue realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad. **ANEXO "E"**.

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

La encuesta.

La encuesta es realizada a los futbolistas de 15 a 17 años, para lo cual se utilizó varios materiales, las cuales fueron: hoja con formato de preguntas, lápices, cámara, filmadora y para la realización de la tabulación de datos se utilizó Excel Microsoft Office. Todos estos son instrumentos indispensables para la conclusión de esta investigación.

La entrevista.

Se realizó al presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad Sr. Freddy Gómez Tumbaco los materiales que se utilizaron fueron: cuaderno, lápiz, hoja con formato de preguntas, cámara digital, filmadora, se realizó un análisis cualitativo de cada pregunta. Además, se pudo ver que tiene mucho conocimiento de lo que es el entrenamiento deportivo.

3.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3.8.1. Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.

A continuación, se detalla cada pregunta de la encuesta a los futbolistas juveniles y su análisis respectivo.

1.- ¿Conoces qué son los ejercicios físicos aplicados en el fútbol?

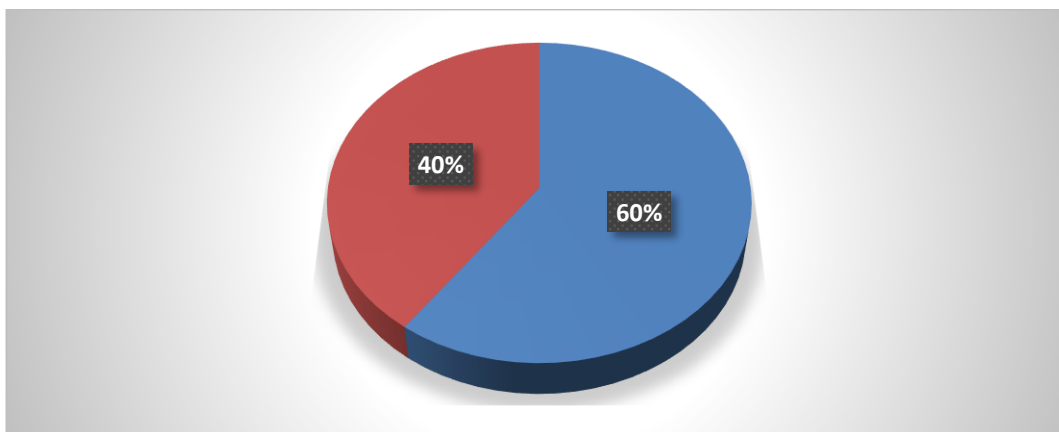
TABLA # 1 Conocimiento Acerca de Ejercicios Físicos Aplicados En El Fútbol.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	12	40%
NO	18	60%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 1 Conocimiento Acerca de Ejercicios Físicos Aplicados En El Fútbol.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de la población encuestada se obtuvo que, el 40% conoce los ejercicios físicos sin duda no tienen un conocimiento práctico y el 60% no sabe nada acerca de estos tipos de ejercicios ni sus beneficios físicos.

2.- ¿Ha realizado ejercicios físicos que te ayuden a mejorar la resistencia?

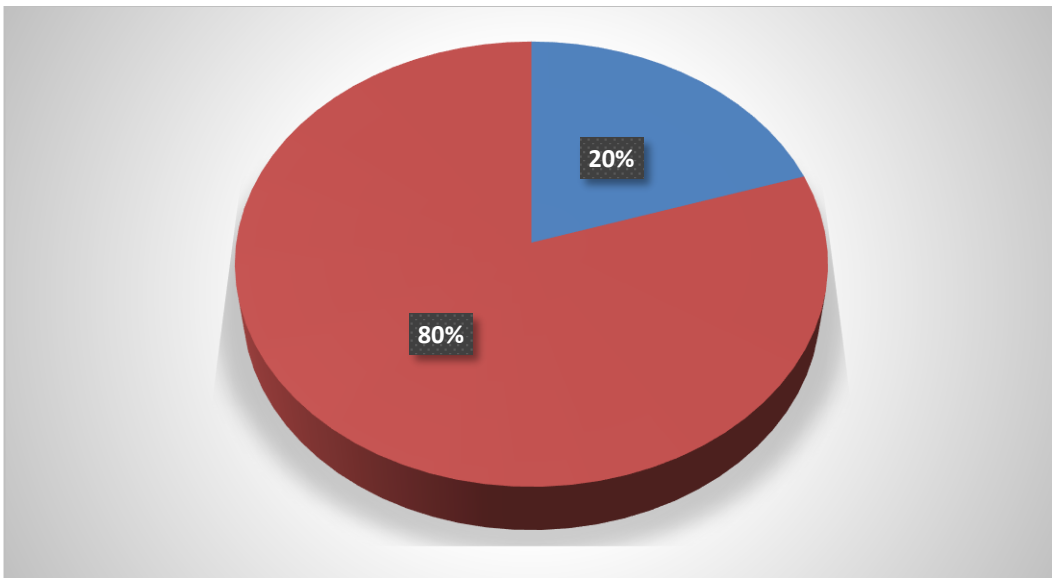
TABLA # 2 Realización de Ejercicios Físicos.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	6	20%
NO	24	80%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 2 Realización de Ejercicios Físicos.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de la población encuestada se obtuvo como resultado que el 20% ha practicado, pero de manera empírica, mientras que hay un 80% no ha realizado los ejercicios físicos para mejorar su resistencia.

3.- ¿Durante su entrenamiento ha realizado ejercicios físicos para la resistencia?

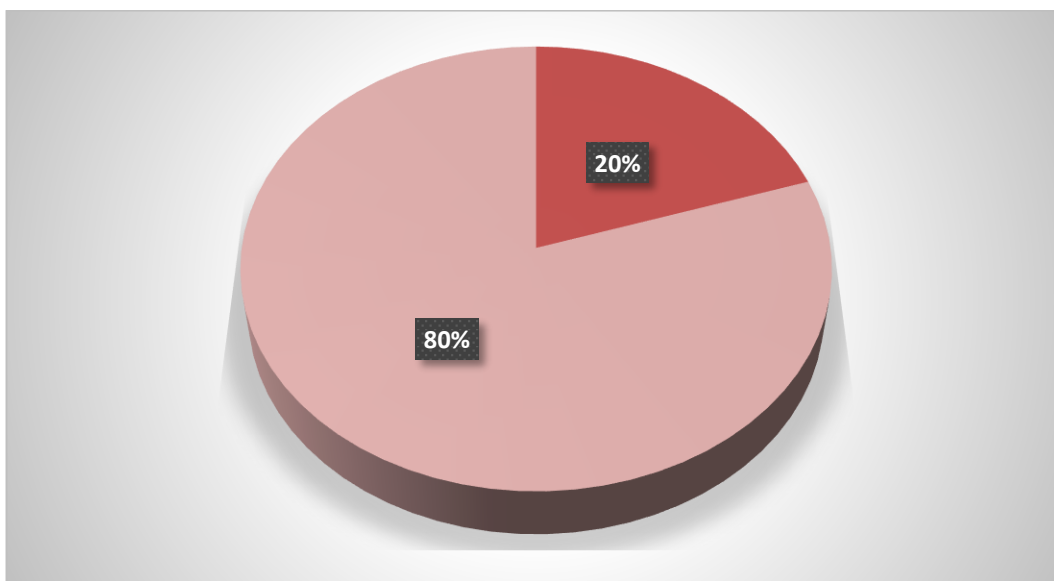
TABLA # 3 Ejercicios Físicos para la Resistencia.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	20%
No	24	80%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 3 Ejercicios Físicos para la Resistencia.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de la población, el 20% de la población rara vez hace ejercicios físicos el 80% siendo la mayoría de los futbolistas nunca han realizado estos tipos de ejercicios en el entrenamiento diario ellos consideran esta elección ya que conocen su bajo rendimiento físico.

4.- ¿Conoces los beneficios de los ejercicios físicos?

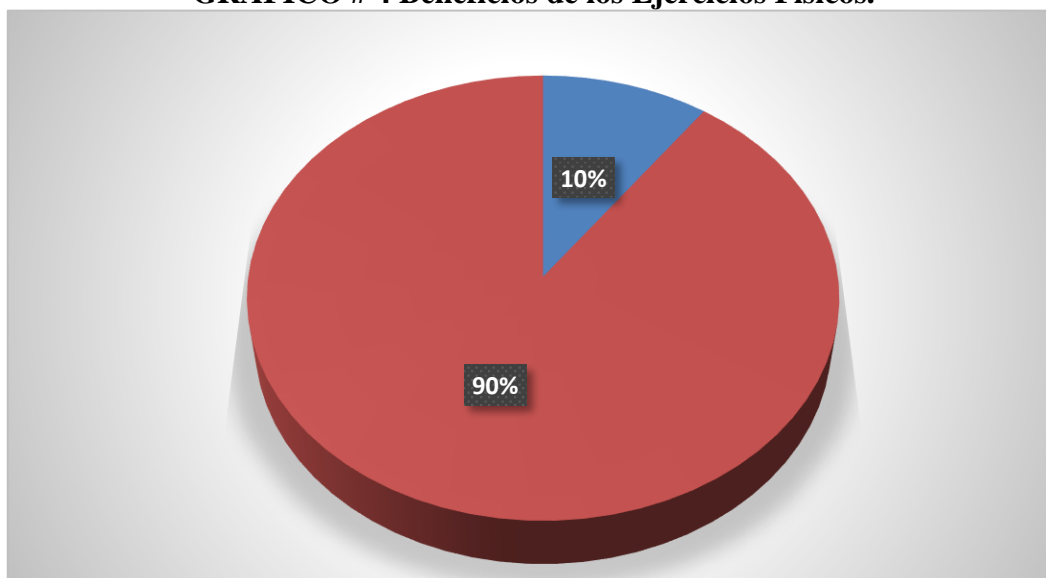
TABLA # 4 Beneficios de los Ejercicios Físicos.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	3	10%
NO	27	90%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 4 Beneficios de los Ejercicios Físicos.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Un mínimo porcentaje que nos da el 10 % de la población encuestada conoce los beneficios de estos tipos de ejercicios físicos y la mayoría que es del 90% no tiene conocimiento alguno de los beneficios, esto da a entender de la necesidad que se requiere para que estos futbolistas puedan obtener mayor rendimiento.

5.- ¿Sabes qué es la resistencia y como se la entrena?

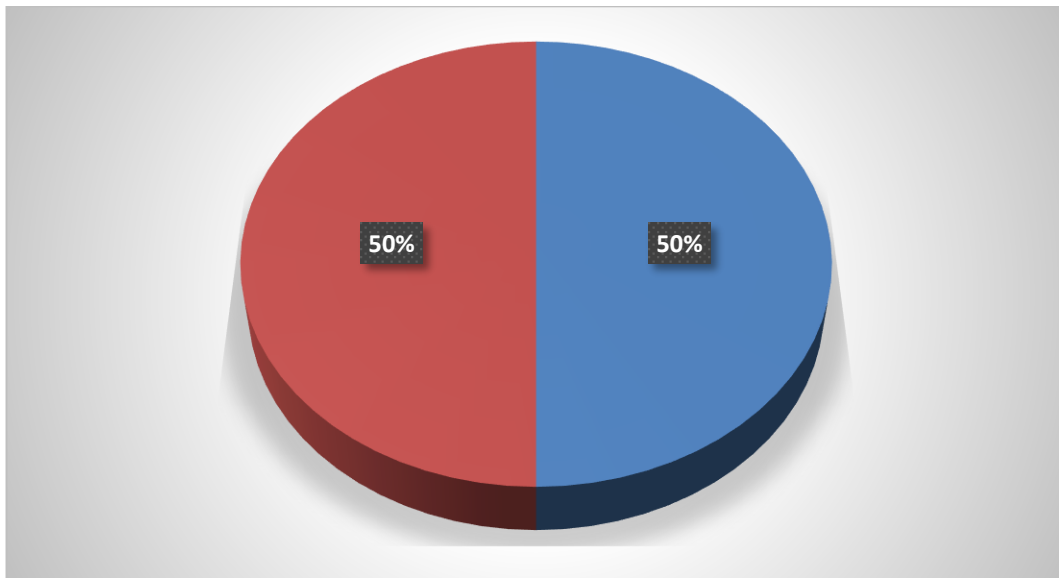
TABLA # 5 Resistencia y su Entrenamiento.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
NO	15	50%
SI	15	50%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 5 Resistencia y su Entrenamiento.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de la población encuestada la mitad sabe que es la resistencia y cómo se le entrena y la otra mitad no tiene conocimiento de qué es la resistencia física al parecer el entrenador o dirigentes no los instruyen teóricamente a los futbolistas.

6.- ¿Consideras que durante el entrenamiento se apliquen los ejercicios físicos para el desarrollo de la resistencia?

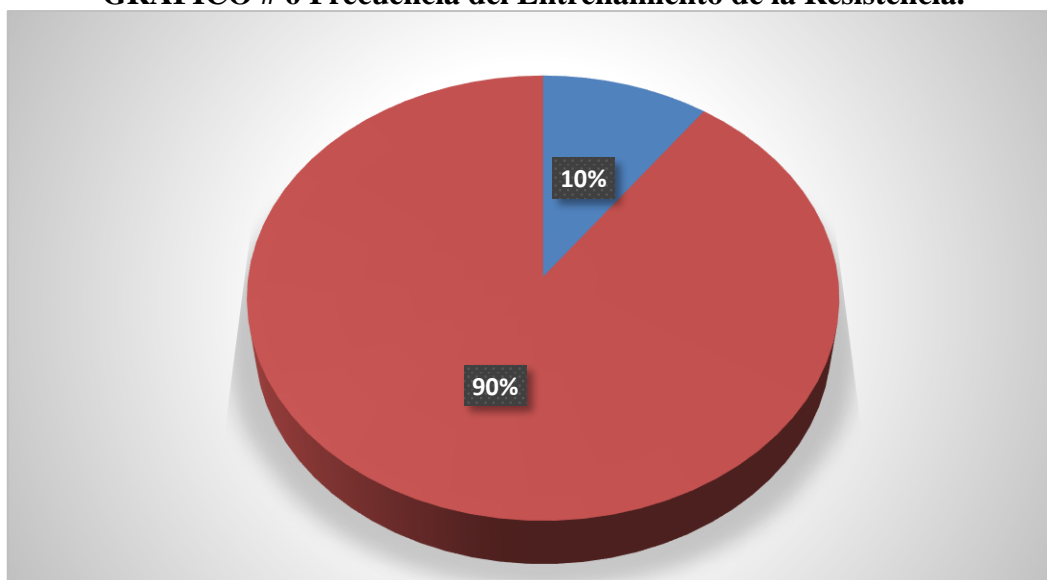
TABLA # 6 Frecuencia del Entrenamiento de la Resistencia.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	27	90%
No	3	10%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 6 Frecuencia del Entrenamiento de la Resistencia.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de la población encuestada, el 10% considera que no se debe realizar estos tipos de ejercicios físicos durante el entrenamiento, el 70% está de acuerdo que notablemente se debería realizar estos ejercicios ya que los consideran importantes para obtener una preparación óptima y un buen desarrollo de la resistencia.

7.- ¿Sabe usted cuál es la importancia de trabajar la resistencia general como un complemento en la preparación física?

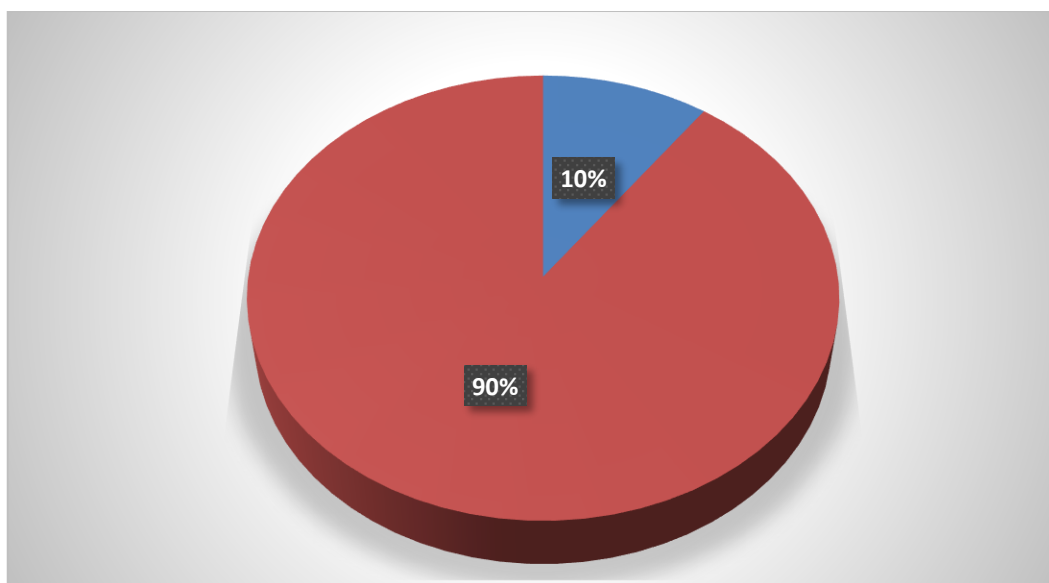
Tabla # 7 Importancia de la Resistencia.

Variable	Resistencia	Porcentaje
Si	3	10%
No	27	90%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Grafico # 7 Importancia de la Resistencia.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100 % de la población encuestada nos dio como resultado que el 10% declaró que conocían la importancia al trabajar la resistencia general como un complemento en la preparación física y el 90% manifestó desconocer los beneficios de trabajar en la resistencia general en la preparación del mismo.

8.- ¿Crees que influye la preparación física en el mejoramiento de tu resistencia?

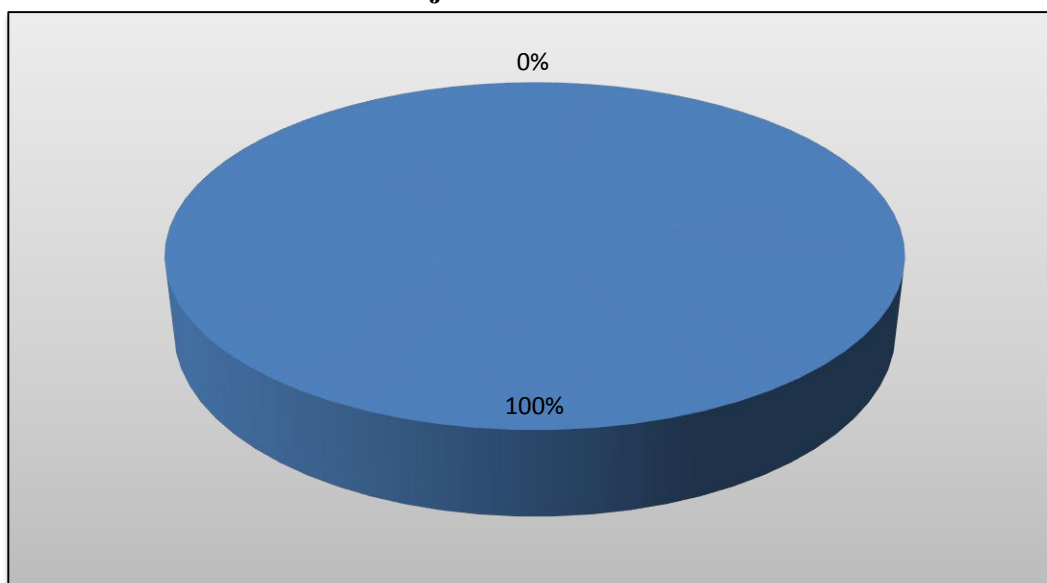
Tabla # 8 Mejoramiento de la Resistencia.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Grafico # 8 Mejoramiento de la Resistencia.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100 % de la población encuestada nos dio como resultado que el 100% de los futbolistas cree que sí influye la preparación física en la resistencia física, el 0% pone evidencia la necesidad de os ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas y obtener un mejorar rendimiento deportivo en los futbolistas.

9.- ¿Te gustaría realizar ejercicios físicos para la resistencia que ayuden a mejorar tu rendimiento?

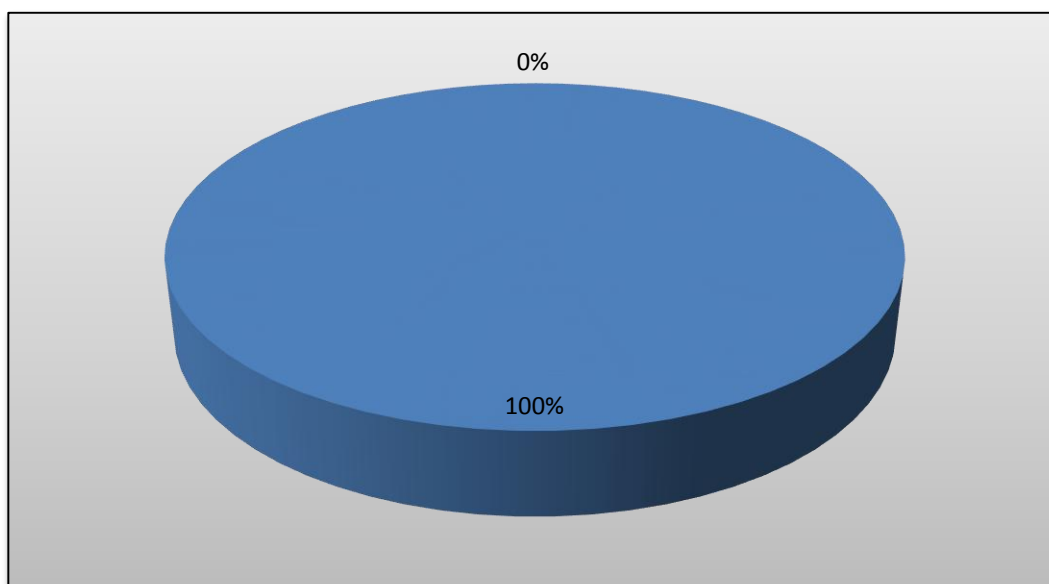
TABLA # 9 Aplicación de los Ejercicios Físicos para la Resistencia.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	30	100%
NO	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

GRÁFICO # 9 Aplicación de los Ejercicios Físicos para la Resistencia.



Fuente: Futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Análisis. - Del 100% de los encuestados en esta pregunta brindó su total aceptación y respaldo para aplicar los ejercicios físicos que ayuden a mejorar la resistencia física para que los futbolistas puedan obtener mejor resultados en las competencias

3.8.2. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENTREVISTA.

Se muestra a continuación el análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, con el objetivo de fomentar los ejercicios físicos direccionados a entrenar la resistencia física de una manera adecuada en el entrenamiento deportivo de los futbolistas de las edades de 15 a 17 años. A través de métodos, medios, leyes y principios del entrenamiento deportivo.

1.- ¿Cuál es su criterio acerca de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia?

Análisis: El entrevistado por medio de esta pregunta mencionó su criterio personal acerca de la preparación física dándonos como respuesta que es necesario reforzar la resistencia de cada futbolista ya que esto ayudará que el jugador alcance su más alto nivel y puedan alcanzar grandes logros a nivel personal, piensa que los ejercicios físicos son necesarios siempre y cuando sean los adecuados.

2.- ¿Considera Ud. Necesario que los futbolistas deban entrenar la resistencia?

Análisis: aquí manifiesta que sí es necesario, pero lamentablemente no se cuentan con los especialistas adecuados para que los atletas puedan realizar estos tipos de ejercicios, sustenta que hay mucho miedo de que se lesionen y dañen su integridad física, y a la vez le parece muy atractivo que esta actividad se realice dentro de la institución.

3.- Conoce Ud. ¿Qué es el entrenamiento de la resistencia física y en qué etapa se la debe aplicar?

Análisis: En esta pregunta manifiesta que, como concepto general es un proceso de preparación en la etapa de iniciación de preparación física, además considera que es muy importante que se la trabaja al inicio del año, pero no sabe cuál sería su intensidad y volumen y cree que se la trabaje en la fase preparatoria y con mayor ímpetu al igual que las otras ya que esta, es la base física del atleta.

3.9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES.

- Tanto el presidente de la institución como los futbolistas de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, están de acuerdo que se apliquen estos tipos de ejercicios, además de que va a reforzar el trabajo diario de los futbolistas va a ayudar a que los entrenadores le den mayor énfasis a esta parte de mucha importancia y que es necesario la aplicación de métodos de entrenamiento deportivo.

RECOMENDACIONES.

- Aplicar estos ejercicios físicos a los futbolistas de las edades de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad provincia de Santa Elena, los cuales ayudarán a el mejoramiento de todas las capacidades físicas como la resistencia y sobre todo que se los aplique en la etapa adecuada respetando los principios del entrenamiento deportivo.



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

PROPUESTA

**“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN
FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS EN LA LIGA CANTONAL DE LA
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2018.”**

AUTOR:

RONNY PAÚL GARCÍA YAGUAL

TUTOR:

LIC. GISELLA PAULA CHICA, PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2018 - 2019

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. DATOS INFORMATIVOS:

Tema: “Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la Liga Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, 2018”

Institución Ejecutora:

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad

Beneficiarios:

30 futbolistas de las edades de 15 a 17 años, de Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena.

Ubicación:

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, República del Ecuador.

Tiempo estimado para la ejecución:

5 semanas.

Equipo Responsable:

Egresado: García Yagual Ronny Paúl.

Tutor: Lic. Gisella Paula Chica, PhD.

4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

La presente investigación El fútbol es uno de los deportes más competitivos a nivel mundial y de gran exigencia física, desde la época antigua se ha practicado este deporte y a través del tiempo ha venido evolucionando en cada uno de sus detalles, el entrenamiento ha venido sufriendo varios cambios como la aplicación de métodos de entrenamiento deportivo, las reglas y otros aspectos que hacen ver este deporte como uno de los más atractivos.

Los ejercicios físicos son los principales de un entrenamiento en el fútbol estos se los debe aplicar de una manera adecuada y sobre todo a través de métodos científicos, dentro de la liga deportiva cantonal de la libertad se puede notar que los futbolistas de manera general no tienen un rendimiento adecuado para competir a nivel nacional por lo que hace pensar que no se está entrenado ni aplicando los ejercicios de una manera adecuada.

La resistencia física siempre se ha considerado como base fundamental de los deportistas, y se la ha venido mejorando cada día que pasa ya que esta capacidad física se ve reflejada de una manera sencilla en el accionar del futbolista dentro del campo de juego, es por ello que se debe entrenar en conjunto de todas las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc. Es necesario que este se la entrene en la fase preparatoria. En países como Cuba, Rusia y Estados Unidos se le da mucha prioridad a la etapa de preparación física general donde demuestran que los ejercicios físicos son necesarios para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la musculación, entre otros; es por eso que para esta categoría es necesario la implementación de un conjunto de ejercicios que

ayuden al desarrollo de sus capacidades físicas y el mejoramiento de la resistencia siendo esta importante para un deporte de alto rendimiento.

4.2.1. Diagnóstico previo sobre la resistencia en los futbolistas.

El componente físico dentro del fútbol es fundamental incluso determinante para alcanzar los objetivos propuestos, para optar por una preparación deportiva se debe considerar la teoría del entrenamiento, ya que el fútbol es una actividad desgastante que se y para poder soportar un tiempo prolongado en constante movimiento se debe acondicionar todas las capacidades físicas.

El diagnóstico que se les realizó a los futbolistas fue el test de Cooper donde tienen que realizar una carrera continua durante 12 minutos la cual sirve para medir su capacidad máxima de resistencia o conocida como vo_{2max} , este test fue tomado al principio de esta propuesta de trabajo. El objetivo fundamental de este test: sirve para medir la capacidad máxima física, respiratoria y cardiovascular del deportista, donde el futbolista debe mantenerse a una velocidad constante alcanzando la máxima distancia posible.

Previo al test es necesario realizar un calentamiento, este se va a dividir en tres partes la primera movimiento articular, esta dura alrededor de 3 a 5 minutos, la segunda estimulación vascular, durante 10 minutos la cual será trote más ejercicios generales y la tercera será aumento de la tensión muscular el cual serán ejercicios más intensos y en conjunto la actividad de estiramiento, esta durara de 8 a 10 minutos.

Aspecto fundamental del test, la resistencia es una de las principales capacidades que el deportista el futbolista utiliza durante un encuentro deportivo, el hombre para adaptarse a estímulos de alto estrés debe someterse a una extenuada preparación. La resistencia es una capacidad física condicionante que se necesita mejorar mediante el entrenamiento continuo donde todos los segmentos corporales se ven involucrados por lo tanto no realiza ejercicios de físicos para mejorar esta capacidad podría ser el inicio del fracaso deportivo.

4.3. JUSTIFICACIÓN.

El futbolista hoy en día debe estar bien entrenado ya que el futbol es más competitivo, los ejercicios físicos son muy necesario para el desarrollo de las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, la potencia, la flexibilidad, etc; es por ello que se la debe aplicar ya que este deporte es considerado de alto rendimiento y para ser partícipe de esta se debe entrenar de un manera adecuada aplicando leyes, principios, métodos y medios de entrenamiento deportivo que encamine hacia un buen nivel de resistencia física.

Es necesario considerar y sobre todo tener muy en cuenta que la resistencia física es la base del futbolista para enfrentar el año competitivo y para ser tomado en cuenta debe estar bien preparado, además que mediante este tipo de entrenamiento el joven desarrollara una mejor función de su organismo, así como mejorar las resistencias físicas tanto aeróbicas como anaeróbicas. El sistema cardiovascular cumplirá una mejor función en la circulación sanguínea; además de sus vías lácticas, a láctica y aerobia.

4.4. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Aplicar ejercicios físicos que ayuden al mejoramiento de la resistencia física y de sus capacidades tanto condicionantes como determinantes de los futbolistas de 15 a 17 años en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2018.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Seleccionar ejercicios físicos adecuados para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena.
- Caracterizar las ideas teóricas metodológicas de los ejercicios físicos y sus formas de aplicación en los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena.
- Aplicar la propuesta de un conjunto de ejercicios físicos que ayuden al mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena.

4.5. FUNDAMENTACIÓN.

Los ejercicios físicos son un proceso de movimientos que contribuyen al mejoramiento de la resistencia y otras capacidades físicas y orgánicas que mejoran el rendimiento de los futbolistas, además que ayuda al mejoramiento de varias vías de resistencia.

Vía anaeróbica a láctica.- Utiliza de modo inmediato el ATP y también el CP (Fosfato de Creatina, a partir de él se obtiene ATP) almacenado en los músculos, y no requiere oxígeno para su aprovechamiento. Sus reservas son muy limitadas. Permite realizar esfuerzos de máxima intensidad durante un corto periodo de tiempo (10-15 segundos), sin producción de ácido láctico.

Vía anaeróbica láctica.- Utiliza el ATP procedente de la descomposición del glucógeno existente en los depósitos de los músculos y del hígado. Esto se produce en ausencia de oxígeno y genera como desecho ácido láctico. Las reservas, en este caso, son limitadas y permiten usar esta vía en esfuerzos de gran intensidad hasta un máximo aproximado de entre 1 y 2 minutos.

Vía aeróbica.- En ejercicio de duración superior a los dos minutos, el organismo recurre a la oxidación del glucógeno para obtener ATP, es decir, se produce una reacción química a nivel celular en la que se utiliza oxígeno para provocar la combustión del glucógeno. Esta vía interviene en esfuerzos prolongados de intensidad relativamente baja o media.

La bioquímica la considera cíclica y la metodología debe ser muy técnica, un deporte que vincula la velocidad y la resistencia. La velocidad 100 metros planos se caracteriza por ser de desplazamiento rápido de una distancia corta en el menor tiempo posible, para que esto logre un atleta debe estar en constante preparación ya que está comprobado que todo esfuerzo físico requiere de un gasto energético y ayuda a la súper-compensación.

Los ejercicios físicos para la resistencia requieren de un razonamiento teórico y práctico donde se debe aplicar una metodología específica y basada en la ciencia que sea determinante a la hora de ejecutar una acción futbolística, esta propuesta ayudara a mejorar el rendimiento en conjunto de los jugadores

Dentro de la planificación deportiva se encuentra la periodización, esta proporciona una mejor visión en la planificación, el entrenamiento debe programarse para que se distribuya de manera correcta las cargas y así poder alcanzar los objetivos propuesto, la estructura del entrenamiento deportivo está dividida en sesiones, micro-ciclos, meso-ciclos y macro-ciclos, cada una de estas estructuras cumplen con un objetivo diferente pero que se entre relacionan para conseguir lo deseado.

El entrenamiento deportivo se ve involucrada cada vez que hablemos de deporte, y esta está estructurada por una sistematización que permita organizar el trabajo de manera lógica y en distintos plazos.

Sesiones: son aquellas unidades de entrenamientos que se los realiza a diario, hay que considerar siempre la relación que tenga una sesión de la otra esta a su vez forman los micro-ciclos.

Micro-ciclos: esta estructura busca alcanzar objetivos a corto plazo tiene una duración de hasta 14 días pero la más común y fiable son las de los siete días, esta a su vez se acumulan para conformar parte de los meso-ciclos.

Meso-ciclos: son ciclos que tienen duración de dos a seis semanas y sus objetivos son más concretos entre sus objetivos está el preparar al deportista para la competición a un alto nivel de rendimiento.

Macro-ciclo: estos ciclos son la estructura más grande durante el año y puede haber uno o varios de ellos, el objetivo de este ciclo es buscar un buen momento de la forma deportiva del futbolista.

Para poder entender el porqué de la utilización de los ejercicios físicos hay que conocer los periodos de entrenamiento de la planificación deportiva, el periodo preparatorio, competitivo y transitorio. Nos vamos a enfocar en el periodo preparatorio ya que este es el inicio de un ciclo de entrenamiento y está dividida en preparación física general y especial, la primera será la que se fundamente.

Preparación física general: aquí se van a entrenar las capacidades físicas condicionantes como la fuerza, la velocidad, la elasticidad y la resistencia, esta se entrenará en las primeras semanas y se la realizará con un meso-ciclo gradual.

Meso-ciclo gradual: este meso-ciclo se lo aplica al inicio de la temporada de entrenamiento por lo tanto será utilizado en el periodo preparatorio se caracteriza por su baja intensidad en el trabajo y por sus grandes volúmenes.

Resistencia: es una capacidad física condicionante su principal deber es oponerse al cansancio ya tiene diferentes funciones en el futbolista y va a depender de la aplicación de la carga para su manifestación, para el buen desarrollo de esta capacidad existen diferentes métodos de entrenamiento el cual se consideran el método continuo y fraccionario. La resistencia se la catalogara en este deporte de base y específica ya que su desarrollo es complejo debido a sus combinaciones de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas.

Resistencia de base: esta clasificación de la resistencia se define como la capacidad de resistir un tipo de actividad de larga duración que afecta a la capacidad aeróbica y anaeróbica.

La resistencia específica: esta se define como la capacidad de adaptación o el soporte durante la competición también conocida como resistencia competitiva.

Métodos continuos: estos consisten en soportar una carga interrumpida y segura para el entrenamiento durante un tiempo prolongado, estos métodos producen un efecto positivo en el organismo para soportar un estímulo durante larga duración.

Métodos intervalos: esta forma de trabajo se la aplica de manera sistemático entre el descanso y la fase de aplicación de la carga, este método no permite que durante el descanso el deportista no alcance una recuperación completa, los tiempos de trabajo varían entre quince a sesenta segundo, de uno a tres minutos y de tres a quince minutos.

4.6. METODOLOGÍA DEL PLAN DE ACCIÓN.

Los ejercicios físicos son la unidad más elemental del proceso de entrenamiento y su unión sale de las sesiones de entrenamiento, los ejercicios de resistencia se los aplicará en la fase preparatoria al principio del año deportivo en la etapa de preparación física general, aquí se le dará mucho mayor énfasis a la resistencia, el volumen será alto y la intensidad media. También se aplicarán métodos de entrenamiento continuo, Fartlek, variables, etc; además se los realizara de una manera ordenada.

Se realizarán dos meso-ciclos en esta etapa el cual será el gradual y de base cada uno de estos durará 5 semanas y se dará mayor énfasis a la preparación de física general, este período de preparación servirá como base de todo el año y de este va a depender el rendimiento deportivo. Hay que tener en cuenta la duración de cada carga de trabajo y su densidad entre ejercicios y que si esto no se toma en cuenta podrá haber lesiones.

Estos ejercicios se los realizará de una manera ordenada cada uno de ellos se encontrará dentro de la planificación del entrenador y se las ejecutará como parte principal, ya que en la parte inicial se comenzará con el calentamiento articular y muscular, y luego para finalizar el entrenamiento con la vuelta a la calma y ejercicios de flexibilidad estos se los efectuará siempre antes de terminar el entrenamiento y serán necesarios para que el musculo mejore su proceso de recuperación.

4.6.1. Ejercicios de Calentamiento.

El calentamiento es "la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo" Platonov, (1993). Se lo debe usar manejando la técnica explicativa-demostrativa, trabajando tanto en formas organizativas, individual, dispersos y frontal, realizando entre 10 y15 repeticiones en cada acción de movilidad articular para luego realizar los ejercicios aeróbicos.

4.6.2. Ejercicios físicos de resistencia en el periodo preparatorio.

Los ejercicios físicos que se utilizarán son ejercicios de preparación general, estos aseguran el desarrollo funcional del organismo normalmente son ejercicios que se utilizan en la mayoría de los deportes en tu etapa preparatoria como, por ejemplo: la carrera continúa, este ejercicio contribuirá a mejorar la resistencia aeróbica, la mayoría de los ejercicios físicos buscarán mejorar la capacidad de resistencia, a la fuerza y a la velocidad.

Se realizarán diez micro-ciclos, cada uno de estos tiene como objetivo buscar una capacidad distinta pero que sea acumulativa ya estas se relacionan entre los micro-ciclos que se utilizarán son los siguientes:

Micro-ciclo de ajuste: este tiene como objetivo fundamental preparar al organismo para obtener un buen nivel, los ejercicios deben ser volumen e intensidad media.

Micro-ciclo de carga: está prima la importancia de los ejercicios de desarrollo y de estimulación del organismo para que el futbolista pueda pasar a un nivel más alto, los ejercicios van en función del deporte.

Micro-ciclo de impacto: su objetivo principal buscar la estimulación del nivel más alto del futbolista con grandes cargas de entrenamiento hay que tener mucho cuidado ya que puede haber un sobre entrenamiento.

Micro-ciclo de recuperación: este es fundamental ya que facilita la recuperación o regeneración fisiológica y psíquica del futbolista por el micro-ciclo de ajuste, choque e impacto que producen un estrés físico enorme. Las características de los ejercicios son de volumen e intensidad muy baja prioriza los de estiramiento.

Micro-ciclo de choque: este tiene como objetivo la aplicación de grandes volúmenes y bajas intensidad se puede trabajar varias capacidades físicas, los ejercicios que se aplicaran son de gran carga para adaptar al organismo para el próximo periodo.

Metodología del plan de acción: Este plan de acción nos permite conocer el estado actual de los futbolistas y así proponer de manera creativa una metodología en función a la realidad con actividades planificadas.

Tabla # 10 Metodología del plan de acción.

Enunciados	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
<p>Inicio Aplicación de ejercicios físicos para la preparación el mejoramiento de la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años, de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2018.</p>	<p>Ejercicios físicos.</p>	<p>Encuestas. Entrevistas.</p>	<p>Dificultad de coordinación en La Liga Cantonal de La Libertad. Ausencia del Entrenador.</p>
<p>Propuesta Ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de las edades de 15 a 17 años en la liga deportiva cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2018.</p>	<p>Ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia.</p>	<p>Matriz de datos de entrenamientos. Fichas de observación.</p>	<p>Aumento del tiempo estimado de aplicación de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia.</p>

Autor: García Yagual Ronny Paul.

Tabla # 10 Metodología del plan de acción.

Enunciados	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Actividades Meso-ciclo gradual. Micro-ciclo de ajuste. 1. Capacidad aeróbica. Micro-ciclo de carga. 2. Fuerza resistencia. Micro-ciclo de impacto. 3. Fuerza explosiva. Micro-ciclo de carga. 4. Fuerza compensatoria. Micro-ciclo de ajuste. 5. Resistencia a la velocidad. Meso-ciclo de base. Micro-ciclo de choque. 6. Potencia aeróbica. Micro-ciclo de recuperación. 7. Elasticidad recuperación. Micro-ciclo de choque. 8. Velocidad de reacción. Micro-ciclo de carga. 9. Potencia anaeróbica. Micro-ciclo de impacto. 10. Resistencia a la velocidad.	 Guía de Utilización Guía de Observación	 Ejercicios físicos Horarios de asistencia.	 Cambios climáticos inesperados

Autor: García Yagual Ronny Paul.

4.7. Cronograma del Plan de Acción.

Tabla #11 Cronograma del Plan de Acción.

Propósitos	Actividades	Medios	Organización
Parte inicial, lubricar las articulaciones en conjunto con el calor muscular y elevar las pulsaciones.	Calentamiento articular	Programa de calentamiento general	10 a 15 minutos cada jornada durante las 10 semanas
Mejorar la capacidad aeróbica.	Capacidad aeróbica.	Ejercicios físicos aeróbica.	Primera semana
Desarrollar fuerza resistencia.	Fuerza resistencia.	Ejercicios físicos de fuerza resistencia.	Segunda semana
Mejorar la fuerza explosiva.	Fuerza explosiva.	Ejercicios físicos fuerza explosiva.	Tercera semana
Ayudar al desarrollo de la velocidad.	Velocidad.	Ejercicios físicos de Velocidad.	Cuarta semana
Mejorar la fuerza compensatoria.	Fuerza compensatoria.	Ejercicios físicos de fuerza compensatoria	Quinta semana
Ayudar al desarrollo de la potencia aeróbica.	Potencia aeróbica.	Ejercicios físicos de Potencia aeróbica.	Sexta semana
Mejorar la recuperación y flexibilidad.	Flexibilidad ejercicios de recuperación.	Ejercicios físicos de Flexibilidad.	Séptima semana
Desarrollar la velocidad de reacción.	Velocidad de reacción.	Ejercicios físicos de Velocidad de reacción.	Octava semana
Mejorar la velocidad de desplazamiento.	Velocidad de desplazamiento.	Ejercicios físicos de Velocidad de desplazamiento.	Novena semana
Desarrollar la resistencia a la velocidad.	Resistencia a la velocidad.	Ejercicios de Resistencia a la velocidad.	Decima semana

Autor: García Yagual Ronny Paul.

4.8. APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

1.- Ejercicios de Capacidad Aeróbica.

Tabla # 12 Ejercicios de Capacidad Aeróbica.

SEMANA Nº1 Micro- ciclo de ajuste	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Continuo y Fartlek.	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
		Objetivo: Desarrollo de la capacidad aeróbica.	
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Carrera continuo con y sin balón	20' de carrera continuo. Carrera de percusión con bastón en pareja. 10' de carrera con balón en pareja.	Silbato, balón, cronometro, bastón conos y cancha.
Miércoles	Fartlek polaco.	4 x 400 metros velocidad más 200 metros de recuperación. 4 x 600 metros velocidad más 400 metros de recuperación.	Silbato, cronometro, conos y cancha.
Jueves	Circuito. Carrera de campo.	Realizar una carrera de 2000 metros dos repeticiones. 10 metros: Sprint, elevación de piernas alternas, salto del indio y skiping. Aplicar variantes.	Silbato, cronometro, conos, cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

2.- Ejercicios de Fuerza resistencia.

Tabla# 13 Ejercicios de Fuerza resistencia.

SEMANA Nº2 Micro- ciclo Impacto	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Continuo	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas	
	Objetivo: Desarrollar fuerza resistencia.			
	Actividad	Metodología		Recursos
Lunes	Carrera continúa. Ejercicios varios.	Carrera continua de 30' Polichinelas, tijeras, abdominales, elevación de piernas con pase y saltos con cabeceo.		Silbato, balón, cronometro, bastón conos, balón y cancha.
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, cronometro, conos y cancha.
Jueves	Carrera 1000 metros	Carrera continúa de 1000 metros, repetir 4 veces desplazamiento dentro de la cancha.		Silbato, cronometro, conos, cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

3.- Ejercicios de Fuerza Explosiva.

Tabla# 14 Ejercicios de Fuerza Explosiva.

SEMANA N°3 Micro- ciclo Carga.	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Continuo Intervalos	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas	
		Objetivo: Ayudar al mejoramiento de la fuerza explosiva.		
	Actividad	Metodología		Recursos
Lunes	Polimetría	Salto con cuerda con cabeceo, salto de valla en carrera, salto sobre cajones pies juntos sin carrera. Multisaltos de vallas de 40 cm.		Silbato, balón, cronometro, cuerda, vallas 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 con remates al arco.		Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Ejercicios de contraste.	Sentadillas con palanqueta más conducción de balón de 50 metros. Salto de vallas de 50 cm con velocidad de 20 metros más remate al arco.		Silbato, cronometro, conos, cancha, balón y vallas.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

4.- Ejercicios Físicos de Fuerza Compensatoria.

Tabla# 15 Ejercicios Físicos de Fuerza Compensatoria.

SEMANA N°4 Micro- ciclo de carga	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Extensivo Fraccionario	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
	Objetivo: Mejorar la fuerza compensatoria.		
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Ejercicios abdominales.	Abdominales simples más velocidad de 20 metros y centro. Abdominales con carga más salto de vallas con cabeceo. Abdominales con apoyo más conducción de balón 50 metros.	Silbato, balón, cronometro, cuerda, bastones y cancha.
Miércoles	Ejercicios con pesas del tren inferior y superior.	Tren inferior: Semi sentadillas, gemelos, isquiotibiales, abductores. abdominales y lumbares Tren superior: Press de banca, bíceps, tríceps, deltoides estos ejercicios son netamente con pesas.	Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Carrera de 2000 metros.	Realizar carrera de 400 metros alrededor de la cancha cada 50 metros cambiar el ritmo de velocidad, la cual da 2000, 5 repeticiones.	Silbato, cronometro, conos y cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

5.- Ejercicios de Velocidad.

Tabla# 16 Ejercicios de Velocidad.

SEMANA Nº5 Micro- ciclo de ajuste	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Fartlek.	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
	Objetivo: Ayudar al desarrollo de la velocidad.		
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Ejercicios de frecuencia de velocidad.	Sprint, carrera lateral, carrera lateral contrario, carrera de espalda y sprint. El recorrido de cada una es de 50 metros el ultimo sprint se lo realizara de manera diagonal, descanso activo de 5 minutos 4 repeticiones.	Silbato, balón, cronometro, cuerda, vallas y cancha.
Miércoles	Velocidad.	Aceleración de 30 metros con y sin balón 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 con remate al arco.	Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Fartlek polaco.	4 x 400 metros velocidad más 200 metros de recuperación. 4 x 600 metros velocidad más 400 metros de recuperación.	Silbato, cronometro, conos, cancha y balón.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

6.- Ejercicios Físicos de Potencia Aeróbica.

Tabla# 17 Ejercicios Físicos de Potencia Aeróbica.

SEMANA N°6 Micro- ciclo Choque	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Extensivo Fraccionario	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
		Objetivo: Ayudar al desarrollo de la potencia aeróbica.	
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Ejercicios aeróbicos.	Ejercicios de zigzag más técnica de recepción de pase y remate. Ejercicios de los grupos musculares del tren inferior y superior con sobrecargas moderadas 3 series x 20 repeticiones	Silbato, balón, cronometro, cuerda, bastones y cancha.
Miércoles	Conducción de balón.	5 aceleraciones de 40 metros con conducción de balón, pase y remate al arco. Seguida de una pausa activa de 60" de cada repetición.	Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Carrera de 2000 metros.	Realizar carrera de 400 metros alrededor de la cancha cada 50 metros cambiar el ritmo de velocidad, la cual da 2000, 5 repeticiones.	Silbato, cronometro, conos y cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

7.- Ejercicios de recuperación y estiramiento.

Tabla# 18 Ejercicios de recuperación y estiramiento

SEMANA Nº7 Micro-ciclo Recuperación	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Continuo Intervalos	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
		Objetivo: contribuir al mejoramiento fisiológico.	
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Carrera continua y estiramiento.	Carrera continua 10 minutos. Ejercicios de estiramiento miembros superiores e inferiores.	Silbato, balón, cronometro y conos
Miércoles	Futbol tenis. Estiramiento de miembros inferiores muslo.	Entre 6 futbolistas jugar futbol tenis: estos se lo realizan con los pies y cabeza Ejercicios de abductores e isquiotibiales	Silbato, cronometro, balón, net de tenis, cancha y cinta blanca.
Jueves	Futbol mano.	Esta actividad se lo realiza equipos en 2 equipos de 7 jugadores, se juega en toda la cancha utilizando solo las manos y deben hacer pases y anotar el gol.	Silbato, cronometro, conos, cancha y balón.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

8.- Ejercicios Físicos de Velocidad de Reacción.

Tabla# 19 Ejercicios Físicos de Velocidad de Reacción.

SEMANA Nº8 Micro- ciclo de choque	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Extensivo Fraccionario	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
	Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción.		
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Velocidad de reacción.	En pares con el silbato Aceleran de 30 metros y con otro silbatazo recuperación activa de 30". Y se repite. Carrera repetidas de 40, 50 y 60 metros pausa activa de 30" Ejercicio de salida en lanzados. Ejercicios de técnica de carrera.	Silbato, balón, cronometro, cuerda, bastones y cancha.
Miércoles	Fartlek 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, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Ejercicios de velocidad	De espalda con la señal velocidad de 30 metros 20 metros de recuperación activa a una distancia de 800 metros y 400 metros descanso de 5 minutos entre series. Cada 50 metros se sientan y con el silbato vuelven a correr.	Silbato, cronometro, conos y cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

9.- Ejercicios Físicos de potencia anaeróbica.

Tabla# 20 Ejercicios Físicos de potencia anaeróbica.

SEMANA Nº9 Micro- ciclo carga	Volumen Alto Intensidad Media	Método: intervalo intensivo con intervalos cortos	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
		Objetivo: Contribuir al desarrollo la potencia anaeróbica.	
	Actividad	Metodología	Recursos
Lunes	Circuito.	Eskipping de 60 segundos. Salto con cabeceo de balón 60 segundos. Pases continuo borde interno 60 segundos. Zig-zag en conos 60 segundos. Salto de vallas de 60 cm más carrera de 30 metros.	Silbato, balón, cronometro, conos y vallas
Miércoles	Velocidad.	Aceleración de 30 metros recuperación activa de 30" con pase largo. Carrera repetidas de 40, 50 y 60 metros pausa activa de 30" con remate ala arco. Ejercicio de salida en lanzados. Ejercicios de técnica de pase.	Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Ejercicios de carreras cortas	De espalda con la señal velocidad de 30 metros 20 metros de recuperación activa a una distancia de 800 metros y 400 metros descanso de 5 minutos entre series. Cada 50 metros se sientan y con el silbato vuelven a correr.	Silbato, cronometro, conos y cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul

10.- Ejercicios Físicos de Resistencia a la Velocidad.

Tabla# 21 Ejercicios Físicos de Resistencia a la Velocidad.

SEMANA Nº10 Micro- ciclo carga	Volumen Alto Intensidad Media	Método: Extensivo Fraccionario	Tiempo de Entrenamiento: 2 horas
		Objetivo: Desarrollar la resistencia a la velocidad.	
	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, balón, cronometro, cuerda, bastones y cancha.
Miércoles	Velocidad.	Aceleración de 30 metros recuperación activa de 30" con pase largo. Carrera repetidas de 40, 50 y 60 metros pausa activa de 30" con remate ala arco. Ejercicio de salida en lanzados. Ejercicios de técnica de pase.	Silbato, cronometro, balón, conos y cancha.
Jueves	Ejercicios de velocidad	De espalda con la señal velocidad de 30 metros 20 metros de recuperación activa a una distancia de 800 metros y 400 metros descanso de 5 minutos entre series. Cada 50 metros se sientan y con el silbato vuelven a correr.	Silbato, cronometro, conos y cancha.

Fuente: Ejercicios físicos para la resistencia.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

4.9. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS.

El cumplimiento y validez de la propuesta se concretan a medida que las actividades propuestas se ejecuten en cada una de las fases de acción de esta, de tal manera hay que tener en consideración los objetivos e indicadores fundamentales del objeto de estudio tales como la resistencia física de los futbolistas mediante los ejercicios físicos.

Todas estas actividades presentadas en la propuesta cuentan con la fase evaluativa que mide el rendimiento deportivo de los futbolistas, dentro de estos es recomendable que se utilicen los métodos de control o de evaluación para obtener una información relevante que determine la capacidad del jugador de futbol.

Resultado de la Aplicación de la Propuesta.

Antes		Después	
• Futbolistas	30	• Futbolistas	30
• Futbolistas ausentes	0	• Futbolistas ausentes	0
• Futbolistas con bajo rendimiento	22	• Futbolistas con bajo rendimiento	6
• Futbolistas con alto rendimiento	8	• Futbolistas con alto rendimiento	24
• Futbolistas entrenados	30	• Futbolistas entrenados	30

Fuente: Resultado de la propuesta.

Autor: García Yagual Ronny Paul.

4.10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.10.1. Conclusiones de la Propuesta.

- Una vez aplicado el programa de ejercicios físicos se determinó que estos incrementaron su nivel de resistencia a través de los ejercicios con calidad científica basada en métodos del entrenamiento deportivo, esto deja claro que el proceso de preparación debe ser el más adecuado para que los futbolistas puedan desarrollar sus capacidades de una manera idónea.
- La importancia de los ejercicios físicos es justificada ya que aumento el nivel de las capacidades físicas condicionantes y determinantes las cuales les dio un nivel distinto a los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

4.10.2. Recomendaciones de la Propuesta.

- Aplicar esta propuesta con regularidad en el entrenamiento de los futbolistas ya que esto ayudará a que el proceso deportivo se mantenga y puedan tener futbolistas de calidad.
- Capacitar a los entrenadores enseñándoles todo acerca del entrenamiento deportivo ya que el empirismo los predomina.

MARCO ADMINISTRATIVO

RECURSOS

Los recursos e implementos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

Institucionales.

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad Provincia de Santa Elena

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 Liga Deportiva Cantonal de La Libertad provincia de Santa Elena a quienes se le realizó la Entrevista.
- 30 futbolistas de 15 a 17 años, de Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena a quienes se le aplicó la Encuesta.

Materiales.

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.

PRESUPUESTO

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tutor	1	0,00	0,00
2	Egresado	1	0,00	0,00
3	Entrenadores de futbol	1	0,00	0,00
Subtotal				0,00

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado: Ronny Paul García Yagual.

RECURSOS MATERIALES

RECURSOS MATERIALES				
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Laptop	1	\$1,200,00	\$1,200,00
2	Impresora + Instalación de	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
7	Cuaderno	1	\$ 3,50	\$ 3,50
8	Cámara digital	1	\$300,00	\$300,00
9	Esferográficos	8	\$0,35	\$2,80
10	Grapadora	1	\$ 2,00	\$ 2,00
11	Perforadora	1	\$ 2,50	\$ 2,50
13	CDS	8	\$ 1,50	\$ 12,00
14	Anillado	10	\$ 2,00	\$ 20,00
15	Empastada	5	\$ 8,00	\$ 40,00
16	Cronómetro	2	\$ 30,00	\$ 60,00
17	Silbato Fox	2	\$ 25,00	\$ 50,00
Subtotal				\$2390,80

Fuente: Recursos y Materiales.

Elaborado: Ronny Paul García Yagual.

MOVILIZACIÓN

MOVILIZACIÓN				
Nº	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Movilización	4 Meses	\$2,00	\$240,00
Subtotal				\$240,00

Fuente: Movilización

Elaborado: Ronny Paul García Yagual.

El total de gastos realizados en la realización del tema propuesto fueron:

TOTAL DE GASTOS

Nº	DENOMINACIÓN	TOTAL
1	Recursos Humanos	0,00
2	Recursos Materiales	\$2,390,80
3	Movilización	\$240,00
Total		\$2,630,80

Fuente: Total Gastos

Elaborado: Ronny Paul García Yagual.

Bibliografía

1. Álvarez-Ossorio, S. (2015). Fútbol y manipulación social . *RICYDE*, 3.
2. Aubert, F. (05 de 07 de 2004). *portal.inder.cu*. Recuperado el 03 de 12 de 2013, de *portal.inder.cu*: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/traduccion-cient-tecnica/614-preparacion-fisica-para-la-velocidad>
3. autores, c. d. (1998). *Gimnasia Básica*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educacio.
4. Brotons Piqueres , J. M. (s.f.). *Propuesta de un modelo íntegro para el proceso de detección, selección y desarrollo de talentos deportivos a largo plazo*. Madrid.
5. Bryant, J. (2013). *El Increíble Verdadera Historia de los Tres Hombres Quién Shaped El London Marathon*. Londres: John Blake Publishing.
6. Calderon , A., Frideres, J., & Palao, J. (Diembre de 2009). <http://www.efedeportes.com>. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de <http://www.efedeportes.com>: <http://www.efedeportes.com>
7. Canotaje, F. M. (22 de agosto de 2013). Recuperado el 22 de agosto de 2013, de <http://fmcanotaje.org/acerca-de/historia>
8. Cidoncha Flacon, V., & Diaz Rivero, E. (agosto de 2010). www.efdeportes.com. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de www.efdeportes.com: www.efdeportes.com
9. Coates, P. (2013). *Ejecución de reparaciones : una de corredor de guía para mantener la lesión libre*. Australia: Bloomsbury Publishing.
10. COLDEPORTES. (2010). Planificación del entrenamiento deportivo. En COLDEPORTES, *Planificación del entrenamiento deportivo* (pág. 74). Colombia.
11. Constitucion del Ecuador. (2008). *Constitucion de la República del Ecuador*. Quito.
12. Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

13. Cortegaza Fernández, L. (12 de 2003). Preparación física (1).La preparación física general. *Efdeportes*, 1-1.
14. Cortegaza Fernández, L. D., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (Diciembre de 2003). *efdeportes.com*. Recuperado el 25 de Diciembre de 2012, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
15. Delegación del Rector para la Salud, B. s. (s.f.). *FATIGA LABORAL: CONCEPTOS y PREVENCIÓN*. MADRID: UNIVERSIDAD COMPLUTENCE MADRID.
16. Douglas, S. (2011). *The Little Red Book de Ejecución*. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
17. Dr. C. Muñoz Sanabria, C. A. (febrero de 2006). El entrenamiento de la resistencia a la velocidad de los corredores y corredoras de 100 metros planos. *Efdeportes*.
18. Dr. Mel C., S., & Dr. Verhoshansky, Y. (2000). *Super Entrenamiento*. España: paidotribo.
19. Dr. Muñoz Sanabria, C. A. (Febrero de 2006). El entrenamiento de la resistencia a la velocidad de. *Efdeportes*, 1-1.
20. Durán. (2006). ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL MODERNO:HERRAMIENTAS PRÁCTICAS. En S. Rivera, & M. Roffé, *ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL MODERNO:HERRAMIENTAS PRÁCTICAS* (pág. 33). Argentina y Colombia: Libro Futbol.
21. *FIFA.com*. (2018). Obtenido de FIFA.com: <https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>
22. García García, J. M. (2004). *Análisis comparativo de los paradigmas experto - novato en el contexto del alto rendimiento en judo*. Toledo: García García, J.M. (2004). Análisis comparativo de los paradigmas experto - novato Universidad Castilla-La Mancha.
23. Grosser, C. (03 de 2004). Preparación física (2). La preparación física especial. *Efdeportes*, 1-1.
24. Harre. (1987). Preparación física 2.La preparación física especial. *Efdeportes*, 1-1.

25. Hawkins, B. (2013). *The New Plantation : Black Athletes, College Sports, and Predominantly White NCAA Institutions*. N/A.
26. Higdon, H. (2011). *El gigantesco libro de Ejecución de Citas*. New York: Skyhorse Publishing, Inc.
27. Horowitz, J. (2013). *100 maratones : Recuerdos y Lecciones de razas Run alrededor del mundo*. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
28. Irazusta Rocandio. (1.995). *www.altorendimiento.com*. Recuperado el 08 de 11 de 2013, de *www.altorendimiento.com*:
<http://www.altorendimiento.com/congresos/entrenamiento/273-bases-del-entrenamiento-de-la-capacidad-acelerativa-y-la-velocidad-maxima>
29. Jacinto, T. F. (1973). “*Teoria da Educacao Físico-desportiva-recreativa*”. Porto Alegre: Escola Superior da.
30. Jordan, M. (Diciembre de 2003). Preparación física 1. *Efdeportes*, 1-1.
31. Kaplan, B. (2014). *Pies No fallan mí ahora: el de Rogue Guía de Ejecución de la Maratón*. Boston: Greystone Books.
32. Larson, P., & Katovsky, B. (2012). *Pise ligeramente : Forma , calzado , y la Misión de Lesiones-Free Running*. Estados Unidos: Constable & Robinson.
33. López, S., Prince, W., Rizo, B., Nivaldo, J., Enrique, & Francisco. (Junio de 2013). Cómo lograr atletas más rápidos. *Efdeportes*, 1-1.
34. Lorenzo, A. (2007). *Procesos de formación de jóvenes futbolistas con talento*. Madrid.
35. madrid, E. (10 de 01 de 2014). *www.educa.madrid.org*. Recuperado el 10 de 01 de 2014, de *www.educa.madrid.org*:
http://www.educa.madrid.org/cms_tools/files/872987be-4981-4df7-acc7-5ea570e4079d/ENTRENAMIENTO.htm
36. Maffetone, P. (2010). *El Gran Libro de Endurance Training y Racing*. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
37. Manser Riaan . (2010). *Around Madagascar On My Kayak*. Recuperado el 26 de agosto de 2013, de Retrieved from <http://www.ebilib.com>
38. Martinez, H. (2016). PEDAGOGÍA PROPOSICIONAL DEL FÚTBOL:UNA PROPUESTA TEÓRICA PARA LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL DESDE LA COMPRENSIÓN. *VIREF*, 21.

39. Matthews, P. (2012). *Historical Dictionary of Track and Field*.
40. Matveyev, L. (1977). *Fundamentals of Sports Training, Fizkultura i Sport Publ.* Moscow (Russian).
41. Matveyev, L. (1981). *Fundamentals Of Sports Training*. Moscow (English).: Progress Publ.
42. McClellan, George, S., King, Chris, & Rockey, D. (2012). *The Handbook of College Athletics and Recreation Administration*.
43. Mullo, O. (2015). *INCIDENCIA DE LA PREPARACION FISICA EN LAS ETAPAS FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS A CORTO Y LARGO PLAZO*. Machala.
44. PAHO. (2003). *Numero Especial sobre la actividad fisica Revista Panamericana de Salud Publica*. Obtenido de <http://upse.ebib.com/>.
45. PAHO. (30 de Noviembre de 2003). *Numero Especial sobre la actividad fisica Revista Panamericana de Salud Publica*. Recuperado el 24 de Agosto de 2013, de <http://upse.ebib.com/>.
46. Pate, Russell R ;. Buchner, David. (2014). *Implementar Físicas Actividad Estrategias*. Estados Unidos: Human Kinetics.
47. Pintor, C. y. (Noviembre de 2001). Recuperado el 09 de Febrero de 2001, de <http://www.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/sabinotesis.pdf>
48. Pintor, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En J. Antón, (Coord). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport. .
49. Platonov, V. (1995). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona, España: Paidotribo.
50. Platonov, V. (1995). *Preparación Física*. Barcelona. España: Paidotribo.
51. Platonov, V. N., & Bulatova, M. M. (1998). *Preparación Física*. Barcelona, España: Paidotribo.
52. Polley, Martin. (2012). *Mover los Valores de referencia : Una Historia del Deporte y Sociedad en Gran Bretaña desde 1945*. Gran Bretaña: Taylor and Francis.

53. Pradet, M. (1999). *La preparación física* (primera ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
54. Prado, H. (02 de 12 de 2004). *Bibliociencias*. Recuperado el 03 de 12 de 2013, de Bibliociencias:
<http://www.bibliociencias.cu/gsd/collect/libros/index/assoc/HASH01a7/9fb74af9.dir/doc.pdf>
55. Quizhpe, C., & Benavides Cordova, C. (2008). *Análisis de composición corporal y somatotipo de levantadores de potencia seleccionados de Pichincha 2007 y determinación del somatotipo ideal*. ESPE / SANGOLQUÍ / 2008.
56. Rinke, S. (2007). ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol. *Rev27-01*, 86.
57. Rojas, T., Bermúdez, S., Velásquez, M., Villalobos, F., Vera, R., Báez, A., . . . Araujo, L. (2015). *LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN (PROPUESTA)*. Cabimas.
58. Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
59. Room, A. (2010). *Dictionary of Sports and Games Terminology*. Recuperado el 26 de Julio de 2013, de
<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=537566>
60. Ryan, M. (2012). *Running with Fire : The True Story of Chariots of Fire Hero Harold Abrahams*.
61. Sanchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
62. Sanchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. *Gymnos. Madrid*. Madrid: Gymnos.
63. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, S. (2009).
64. Siff, & Verkhoshansky, M. C. (2000). *Super Entrenamiento*. Badalona España: Paidotribo.
65. Tuxpan, C. e. (22 de agosto de 2013). Recuperado el 22 de agosto de 2013, de
http://veracruz.mx/nota/canotaje_en_tuxpan

66. Tuxpan, C. e. (22 de agosto de 2013). Recuperado el 22 de agosto de 2013, de http://veracruz.mx/nota/canotaje_en_tuxpan
67. Uriondo, L. F. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona. Editorial Paidotribo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
68. Verjoshanski. (03 de 12 de 1990). *www.monografias.com*. Recuperado el 03 de 12 de 2013, de www.monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos88/propuesta-ejercicios-aerobicos-tiradores-carabina/propuesta-ejercicios-aerobicos-tiradores-carabina.shtml>
69. Weineck, j. (s.f.). *Optimales Training, 15a ed. completamente rielaborata e ampliata, Balingen, Spitta Verlag, 2007(traduzione ed edizione italiana a cura di M. Gulinelli, L'allenamento ottimale, 2° edizione italiana, dalla 15ª edizione tedesca, Perugia Calzatti-Mariucci, 2009)*.

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE EBOOK LIBRARY E-B-LUPSE

1. PAHO. (30 de Noviembre de 2003). Numero Especial sobre la actividad fisica Revista Panamericana de Salud Publica. Recuperado el 24 de Agosto de 2013, de <http://upse.ebib.com/>.
2. Bryant, J. (2013). El Increíble Verdadera Historia de los Tres Hombres Quién Shaped El London Marathon. Londres: John Blake Publishing.
3. Coates, P. (2013). Ejecución de reparaciones : una de corredor de guía para mantener la lesión libre. Australia: Bloomsbury Publishing.
4. Douglas, S. (2011). The Little Red Book de Ejecución. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
5. Hawkins, B. (2013). The New Plantation : Black Athletes, College Sports, and Predominantly White NCAA Institutions.N/A.
6. Higdon, H. (2011). El gigantesco libro de Ejecución de Citas.New York: Skyhorse Publishing, Inc.
7. Horowitz, J. (2013). 100 maratones : Recuerdos y Lecciones de razas Run alrededor del mundo. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.

ANEXOS

CRONOGRAMA.

ACTIVIDADES	Julio			Agosto				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio		
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3				
Selección del tema	X																																									
Verificación																																										
Elaboración del problema	X																																									
Elaboración de objetivos				X																																						
Elaboración del marco teórico							X																																			
Elaboración del marco metodológico								X																																		
Elaboración del marco administrativo								X	X																																	
Informe final																																										
Presentar para la aprobación de consejo académico										X																																
Correcciones para presentar a consejo académico											X	X																														
Tutorías.																X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X												
Entrega del primer borrador.																																		X								
Correcciones.																																			X	X	X					
Defensa																																					X					

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador. ANEXO "A"

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base fundamental y teórica los siguientes artículos:

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitución del Ecuador, 2008).

2.4.2. Plan Nacional del Buen Vivir ANEXO "B"

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas, las mismas que integran factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales, económicas y respeto hacia las leyes, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte,

trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares involucrando todo el contexto social.

Política:

- Promover prácticas de vida saludable en la población.
- Enfocar el trabajo en jóvenes talentos deportivos.
- Promover la práctica deportiva

Número de Lineamiento:

3.1.1 Triplicar el porcentaje de la población que realiza actividad física más de 3.5horas a la semana al 2013.(Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2009)

2.4.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. ANEXO "C"

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en el Título IV del sistema deportivo, declara:

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

ANEXO “D”.- Formato de la Encuesta

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente encuesta la importancia de la aplicación de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia y las capacidades físicas en los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad provincia de Santa Elena.

Conteste marcando con una cruz “X” la respuesta de su elección.

1.- ¿Conoces qué son los ejercicios físicos?

Si_____ No_____

2.- ¿Ha realizado ejercicios físicos que te ayuden a mejorar la resistencia?

Si_____ No_____

3.- ¿Durante su entrenamiento ha realizado ejercicios físicos para la resistencia?

Siempre_____ Rara vez_____ Nunca_____

4.- ¿Conoces los beneficios de los ejercicios físicos?

Si_____ No_____

5.- ¿Sabes qué es la resistencia y como se la entrena?

Si_____ No_____

6.- ¿Consideras que durante el entrenamiento se apliquen los ejercicios físicos para el desarrollo de la resistencia?

Siempre_____ Rara Vez_____ Nunca_____

7.- ¿Te gustaría realizar ejercicios físicos para la resistencia que ayuden a mejorar tu rendimiento?

Si_____ No_____

ANEXO "E".- Formato de la Entrevista

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente entrevista la importancia y los beneficios de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad provincia de Santa Elena.

DATOS PERSONALES

Nombres: _____

Apellidos: _____

Edad: _____

Título más alto con el que cuenta: _____

Nombre del título más alto con el que cuenta: _____

Cargo en la institución: _____

Años en la profesión: _____

INSTRUCCIONES

Le pido de la manera más comedida sea claro, preciso y conciso en sus respuestas, ya que nos serán de gran utilidad para la realización de la investigación.

1.- ¿Cuál es su criterio a cerca de los ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia?

2.- ¿Considera Ud. Necesario que los futbolistas deban entrenar la resistencia?

3.- Conoce Ud. ¿Qué es el entrenamiento de la resistencia física y en qué etapa se la debe aplicar?

Listado de los Jóvenes participantes. ANEXO "F"

Reporte Urkund

https://secure.orkund.com/view/47899001-163681-017071=DocumentoMensaje?l=...

URKUND

Documento: [CAPITULO IV \(D49066161\)](#)
 Presentado: 2019-03-13 12:49:05:00 --
 Presentado por: ronnygarciayagui@gmail.com
 Recibido: aolys@use@analysis.orkund.com
 Mensaje: [CAPITULO IV \(archivo mensaje completo\)](#)

10% de estas 17 páginas se componen de texto presente en 4 fuentes.

Fuentes de similitud

Lista de fuentes Bloques ★ I WANT TO TRY THE BETA

Categoría	Enlace/nombre de archivo	
	orkunaSalomonAlarcos.docx	✓
	tesis patricio diaz 20 de enero 2016 docx	✓
	https://docplayer.es/56485001-Universidad-estatal-peninsula-de-canta-leica-facultad-cienci	-
	CAPITULO IV-VI -rectificado 2016 docx	-
Fuentes alternativas		