

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS



**“DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS PREPARADORES
FÍSICOS DE LOS CLUBES DE FÚTBOL DE SEGUNDA DIVISIÓN
ABANCAY TEMPORADA-2010”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

- **GUIDO ALATA SUEL**
- **KAROL LUCCIANO LANTARON AUCAHUASI**

ASESOR:

- **LIC. TEODORO ARENAS MAMANI**

Abancay, Diciembre del 2010

PERÚ



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC	
CÓDIGO	MFN
ETD 2010	BIBLIOTECA CENTRAL
FECHA DE INGRESO:	28 MAR 2012
Nº DE INGRESO:	00115



**“DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS PREPARADORES FÍSICOS DE
LOS CLUBES DE FUTBOL DE LA SEGUNDA DIVISIÓN –ABANCAY
TEMPORADA – 2010”**



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rector

DR. LEONCIO CARNERO CARNERO.

Vice – Rector Administrativo.

DR. MARIO DAVID HUAMAN RODRIGO.

Vice - Rector Académico

DR. LUCY GUANUCHI ORELLANA.

Decano de la Facultad de Educación.

Lic. HILDA MARIBEL HUAYHUA MAMANI.

Director de la Escuela Profesional de Educación

Lic. OSWALDO QUISPE QUISPE

Jefe de Departamento de Humanidades

Mg. PASCUAL AYAMAMANI COLLANQUI



DEDICATORIA

Con mi fe en el señor para poder alcanzar mis metas y objetivos, agradezco y dedico este proyecto a mi familia que son la razón de mí vivir mi Madre, mi Mujer y mi hija linda, gracias por estar siempre conmigo.

GUIDO ALATA SUEL.

Dedico esta tesis a mi familia por ser mi luz y mi fortaleza para seguir adelante, a mi hermano Hozmar que desde el cielo me da fuerza, a mis padres Venancio y Elena, mi madre Ana Rosa, a mi tía Marialuisa, a mis hermanas, y mis primos son el complemento de mi vida la razón mi vida la razón de ser profesional.

KAROL LUCCIANO LANTARON AUCAHUASI



AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento y nuestra sincera gratitud a las personas que contribuyeron a este proyecto que con mucho esfuerzo se hizo posible. En especial a las personas Quienes nos apoyaron con sus aportes sugerencias apoyo moral, apoyo económico y material logístico.

A nuestros seres queridos quienes nos apoyaron incondicionalmente día a día a enfrentar nuevos retos desafíos de la vida, gracias a ellos logramos cumplir este gran anhelo que siempre soñamos pero que al fin llegamos hacerlo realidad.

A nuestros queridos docentes quienes nos guiaron en nuestra formación profesional compartiendo experiencias y conocimientos profesionales durante el transcurso de nuestras vidas universitarias, nos enseñaron hacer grandes investigadores, buenos profesionales, buenas personas para ser competentes en nuestra sociedad.

De igual forma un profundo agradecimiento al Lic. Teodoro Mamani Arenas por su incondicional apoyo y asesoramiento de nuestra tesis, quien con rigor entusiasmo y paciencia nos dirigió a cumplir con nuestro objetivo.

Un agradecimiento especial al presidente de la Liga distrital de fútbol de Abancay, a los clubes de la segunda división de fútbol y a los encargados de realizar el entrenamiento deportivo por el apoyo incondicional para realizar esta tesis.



INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
SUMMARY	
INTRODUCCIÓN	

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
1.1.1 PROBLEMA GENERAL	
1.1.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	12
1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.3 LIMITACIONES	13
1.4 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivos Específicos	14
1.5 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	14
1.5.1 Hipótesis general.	14
1.5.2 Hipótesis Específicas.	14
1.6 VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES:	15
1.6.1 Indicadores	16
1.6.2 Índices	17
1.7 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	18
1.8 TIPO DE INVESTIGACIÓN.	18



1.9 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.	18
1.10 MÉTODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	18
1.10.1 Método de Investigación.	18
1.10.2 Diseño de Investigación.	18
1.11 POBLACIÓN	18
1.12 CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN	18
1.13 UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL	19
1.14 MUESTRA	19
1.15 TÉCNICAS DE MUESTREO	19
1.16 TAMAÑO Y CÁLCULO DE LA MUESTRA	19
1.17 DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO	20
1.18 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	20
a. ENCUESTA.	20
b. OBSERVACIÓN.	20
1.19 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	21
1.20 FICHA DE OBSERVACIÓN.	21
1.20 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	21
1.21 PRUEBA DE HIPÓTESIS	21
Hipótesis General.	21
Hipótesis Específicas	21
1.22 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS	22
1.23 CONDICIONES PARA RECHAZAR O ACEPTAR LAS HIPÓTESIS	22



1.24SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS	22
--	-----------

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	23
---	-----------

2.2 MARCO TEÓRICO	24
--------------------------	-----------

2.2.1 Teoría del entrenamiento.	24
---------------------------------	----

2.2.2 Desempeño de los preparadores físicos de fútbol.	26
--	----

2.2.2.1 Desempeño profesional.	26
--------------------------------	----

2.2.2.2 Planificación.	26
------------------------	----

2.2.2.3 Métodos de entrenamiento en el fútbol	30
---	----

2.2.2.4 Motivación del preparador físico en el fútbol	33
---	----

2.3. MARCO CONCEPTUAL	48
------------------------------	-----------

2.3.1 METODOLOGÍA	48
-------------------	----

2.3.2 DESEMPEÑO DOCENTE	48
-------------------------	----

2.3.3 MOTIVACIÓN	48
------------------	----

2.3.4. MATERIALES EDUCATIVOS	
------------------------------	--

CAPÍTULO III

3.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
---	-----------

3.2 AMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA	49
---	-----------

a) Nivel de desempeño	50
-----------------------	----

b) Planificación del entrenamiento	51
------------------------------------	----

c) Métodos de entrenamiento	53
-----------------------------	----

d) Motivación en el entrenamiento deportivo	55
---	----

E) Aplicación de materiales de entrenamiento	57
--	----

CONCLUSIONES	62
---------------------	-----------

RECOMENDACIONES	63
------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	64
---------------------	-----------

NEXO	65
-------------	-----------



INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Operacionalización de variables de estudio

Cuadro N° 2: Indicadores de estudio

Cuadro N° 3: Índice de estudio.

Cuadro N° 04. Unidad de muestra

Cuadro N° 05 Rangos de nivel de desempeño

Cuadro N° 06

Nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos

Cuadro N° 07

Nivel de planificación del entrenamiento

Cuadro N° 08 Rangos de métodos de entrenamiento

Cuadro N° 09

Desarrollo de los métodos de entrenamiento

Cuadro N° 10

Rangos de nivel de desempeño

Cuadro N° 11

Nivel de motivación del entrenamiento

Cuadro N° 12

Rangos de nivel de desempeño

Cuadro N° 13

Aplicación de los Materiales de entrenamiento



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N°01

Desempeño profesional

Grafico N° 02

Nivel de la planificación del entrenamiento

Grafico N°03

Desarrollo de métodos de entrenamiento

Gráfico N° 04

Nivel de motivación del entrenamiento

Grafico N° 05

Materiales de entrenamiento



RESUMEN

El propósito de nuestra investigación es determinar el nivel de desempeño de los Preparadores Físicos de los Clubes de fútbol de la segunda división de la liga distrital de Abancay durante la temporada 2010.

La hipótesis general con la que se operativizó es como sigue:

“El desempeño profesional de los Preparadores Físicos de los Clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada – 2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.”

El método de empleado de observación científica donde se conoce el problema y el objeto de investigación. El tipo de investigación es básica y el nivel de investigación es descriptivo con un diseño no experimental de tipo descriptivo. Los sujetos de la muestra lo constituyeron los Preparadores Físicos de los clubes de la segunda división de fútbol de Abancay temporada 2010.

Los resultados más importantes de nuestra investigación es como sigue:

Se puede precisar que el 50% de los preparadores físicos tienen el nivel de desempeño Profesional en una escala regular, el 35% escala de bueno y solo y solo el 12.5 % tiene el nivel de desempeño de forma excelente que se encuentran representados por cuatro, tres y dos respectivamente. Por lo tanto la hipótesis se acepta la hipótesis general de nuestra Investigación

SUMMARY

The purpose of our investigation is to determine the level of the physical coaches' of the clubs of soccer of the second division of soccer of the second division season acting 2010.

The general hypothesis with the one that of operative and it is like it continues:

"The professional acting of the physical coaches of the clubs of soccer of second division Abancay season-2010, he/she has an empiric character therefore it is to regulate."

Employee's of scientific observation method where it is known the problem and the investigation object. The investigation type is basic and the investigation level is descriptive with a non experimental design of descriptive type. Those subject of the sample the physical coaches of the clubs of the second division of soccer of Abancay season constituted it 2010.

The most important results in our investigation are like it continues:

it can be necessary that 50% of the physical coaches has the acting level professional in a regular scale, 35% climbs of good and alone and alone 12.5% he/she has the one level of acting in an excellent way that you/they are represented by four, three and two respectively. Therefore the hypothesis is accepted the general hypothesis of our investigation



INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el objeto de nuestra investigación científica inicialmente nos hemos propuesto conocer el nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de la segunda división de Abancay durante la temporada 2010. para desarrollar este proyecto hemos encontrado muy poca referencias en cuanto a este tema pero tuvimos algunos antecedentes que estaban relacionados a este tema de investigación.

Definimos el problema general de la investigación de la siguiente manera: ¿Cómo es el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010?

El objetivo general de la investigación es: Conocer el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de la segunda división abancay-temporada-2010

La hipótesis general de la investigación consistió en El desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.

La investigación arribo a las siguientes conclusiones:

El nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos de futbol es de manera regular debido a la falta de conocimiento, preparación y especialización de la materia por lo tanto se acepta la hipótesis planteada en la presente investigación.

El presente trabajo de investigación se ha estructurado de la siguiente manera:

CAPITULO I: En el primer capítulo se expone el planteamiento del problema, definición y formulación de problema, justificación, limitaciones, además de objetivos hipótesis y variables de la investigación. Se presenta también la metodología de la investigación, tipo de investigación, nivel de investigación diseño de investigación, población y muestra, descripción del contexto de la muestra la descripción de la técnica e instrumentos de recopilación de datos, y el y el procedimientos de análisis de datos.



CAPITULO II: En esta parte se expone el marco referencial, antecedentes, marco teórico y marco conceptual.

CAPITULO IV: Se presentan los resultados de la investigación, caracterización del ámbito de estudio contrastación de la hipótesis y discusión de los resultados. Finalmente se presenta las conclusiones, sugerencias, bibliografías y los anexos respectivos.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El Preparador Físico, habitualmente Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, debe o intenta en muchas de las ocasiones llevar a buen término el proceso de entrenamiento, que no sólo se compone del desarrollo y/o mejora de las cualidades físicas, sino que debe desarrollar también el aspecto intelectual y el social de los deportistas que conforman el equipo o grupo de deportistas.

El Preparador Físico intenta suplir la falta de un profesional, tan necesario en el campo del rendimiento deportivo, con la mayor buena voluntad, y seguramente, sin los resultados apetecidos, a través de una serie de estrategias basadas en la prevención y formación de los deportistas.

Tratar el tema de desempeño profesional de los preparadores físicos en la disciplina de fútbol en la liga distrital de la segunda división en nuestra localidad, es sin duda uno de los factores que desde muchos años atrás ha generado hasta el momento resultados limitados en relación al rendimiento de los futbolistas pertenecientes a esta división, donde los jóvenes comprendidos entre los 16 a 22 años de edad son los protagonistas, en tal sentido, se puede llegar a detalles que específicamente involucran al preparador físico, que dicho sea de paso para mayor fundamento, en nuestra localidad no existen preparadores físicos con formación profesional especializada en el campo, sin embargo, se puede apreciar el desempeño de los preparadores físicos de manera empírica a ex – futbolistas, aficionados o profesionales de la educación física quienes por conocimiento limitado del tema de la preparación física en el fútbol realizan actividades no programadas ni planificadas, menos aun conocen todo el sistema del proceso de la preparación física que involucra a diversas disciplinas como la biomecánica, fisiología y anatomía los cuales son insumos indispensables para dosificar las cargas e intensidades de las actividades variadas que comprenden al tema en estudio, por otro lado también es una de las limitantes que los clubes de esta división no cuentan con recursos económicos suficientes para contar con un profesional de la preparación física.

Por tal motivo para orientar el presente proceso de investigación es indispensable considerar como eje central a la interrogante que a continuación se menciona:

1.1.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cómo es el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010?

1.1.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel planificación de los preparadores físicos sobre la preparación física en el fútbol en los clubes de segunda división Abancay temporada-2010?

¿Como el desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010?

¿Cuál es nivel de motivación en los entrenamientos de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada - 2010?

¿Cómo es la implementación de materiales deportivos para la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada - 2010?

1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio titulado “desempeño profesional de los preparadores físicos en los clubes de fútbol de segunda división Abancay – temporada – 2010”, se inicia por la inquietud de conocer el mecanismo de desempeño de los preparadores físicos empíricos en el futbol en esta categoría, debido a que en nuestra localidad no hay ningún centro de formación profesional referido a la preparación física menos aun se genera eventos de capacitación en el campo de la preparación física.

Con la presente investigación se trata de poner en conocimiento sobre el proceso de entrenamiento de la preparación física en el fútbol y asimismo identificar cual es el nivel de conocimiento sobre la preparación física y de otros temas indispensables que complementan entender este campo del fútbol en los preparadores físicos en ejercicio, con la única finalidad de proponer alternativas sugerentes de solución para mejorar el nivel de rendimiento deportivo en el fútbol, del cual se sabe que muchos de los futbolistas hasta de ligas de primera división en el desarrollo del partido demuestran limitaciones en sus condiciones físicas y ello conlleva en muchas ocasiones a tener resultados negati-

vos para el club en su conjunto.

Además de ello se sabe que el futbolista joven como en todos los deportes en su mayoría de veces se resiste o existe un cierto pudor a realizar su entrenamiento de la preparación física y con la presente investigación identificaremos cuales son los motivos por el cual no existe un estímulo inherente para desarrollarse físicamente y aportar en partidos oficiales significativamente con su rendimiento.

El deporte, lamentablemente, todavía se halla inmerso dentro de un proceso de marcada benevolencia, caracterizado por la enorme cantidad de personas que dirigen y controlan éste, sin la posesión de conocimientos, ni títulos, que permitan el desarrollo lógico y adecuado del proceso de entrenamiento, a fin de conseguir unos objetivos lógicos, y que estén establecidos de forma explícita.

1.3 LIMITACIONES

- Son limitantes de la presente investigación las posibles suspensiones de campeonatos oficiales en el que están involucrados los clubes de segunda división, el mismo que puede al mismo tiempo generar suspensión de los trabajos de entrenamiento del equipo técnico de los clubes en mención.
- También se le considera una limitante el factor climatológico en vista que los meses donde se debe empezar con el acondicionamiento físico empieza la temporada de lluvias en la localidad de Abancay.
- La localidad de Abancay no cuenta con escenarios deportivos adecuados para la práctica del deporte.

1.4 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

- A. Conocer el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de la segunda división Abancay – temporada – 2010.

1.4.2 Objetivos Específicos

- a. Identificar el nivel de conocimiento de los preparadores físicos sobre la preparación física en el fútbol en los clubes de segunda división Abancay-temporada 2010
- b. Describir el desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay - temporada- 2010.
- c. Describir nivel de motivación en los entrenamientos de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010.
- d. Conocer la implementación de materiales deportivos para la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay-temporada - 2010.

1.5 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1.5.1 Hipótesis general.

El desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.

1.5.2 Hipótesis Específicas.

El nivel de planificación de los preparadores físicos con respecto a la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, es regular.

El desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010, alcanzan una valoración regular.

El nivel de motivación en los entrenamientos de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010 es regular.

La implementación deportiva para la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, es insuficiente.

1.6 VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES:

Cuadro N° 1: Operacionalización de variables de estudio

VARIABLE DE ESTUDIO	DIMENSIONES
Desempeño Profesional de los preparadores físicos. Es el despliegue que el preparador físico hace de sus capacidades profesionales para la preparación y desarrollo de la enseñanza, la creación de ambientes favorables para el aprendizaje, el uso de herramientas de evaluación de aprendizajes el compromiso que demuestra con la labor durante el entrenamiento deportivo.	Planificación de entrenamiento
	Métodos de Entrenamiento
	Motivación en el entrenamiento
	Materiales de la preparación física.

Fuente: de elaboración propia en función

1.6.1 Indicadores

Cuadro N° 2: Indicadores de estudio

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Desempeño profesional	Planificación de entrenamiento	- Calidad de la planificación de entrenamiento.
	Métodos de entrenamiento	- Calidad de aplicación de los métodos de entrenamiento - Calidad de dosificación de las cargas e intensidades durante en entrenamiento físico
	Motivación en el entrenamiento	- Calidad de aplicación de los tipos de motivación durante el entrenamiento
	Materiales de la preparación física	- Cantidad de los materiales propios para la preparación física
		- Estado de conservación de los materiales de la Educación Física. - Calidad de la aplicación de los instrumentos de evaluación.

Fuente: de elaboración propia

1.6.2 Índices

Cuadro N° 3: Índice de estudio.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
Desempeño profesional	Planificación de entrenamiento	- Calidad de la planificación de entrenamiento.	Deficiente Regular Bueno Excelente
	Métodos de entrenamiento	- Calidad de aplicación de los métodos de entrenamiento - Calidad de dosificación de las cargas e intensidades durante el entrenamiento físico	Deficiente Regular Bueno Excelente
	Motivación en el entrenamiento	- Calidad de aplicación de los tipos de motivación durante el entrenamiento	Deficiente Regular Bueno Excelente
	Materiales de la preparación física	- Cantidad de los materiales propios para la preparación física - Estado de conservación de los materiales de la preparación física.	Deficiente Regular Bueno Excelente Deficiente Regular Bueno Excelente

1.7 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

1.8 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación por la que se procede con el presente estudio es la Investigación Básica.

1.9 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.

El presente estudio está enmarcado dentro del nivel de investigación **Descriptivo**.

1.10 MÉTODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

1.10.1 Método de Investigación.

El método de investigación que se adopto en el presente estudio es el **Método de la observación científica**, donde se conoce el problema y el objeto de investigación en su curso natural.

1.10.2 Diseño de Investigación.

La investigación se considera debido a sus características dentro del **diseño no experimental** de tipo Descriptivo.

El diseño que se adapta a la investigación es:

X = Desempeño Profesional de los preparadores físicos.

1.11 POBLACIÓN

La población está conformada por el total de preparadores físicos de futbol de segunda división de la Ciudad de Abancay

1.12 CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN

El presente estudio se realiza en el distrito de Abancay de la Provincia del mismo nombre de la región de Apurímac.

1.13 UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL

El estudio se realizó durante el año 2010, a los diferentes preparadores físicos de los clubes de la segunda división del Distrito de Abancay el cual está situado en el departamento de Apurímac en el centro-sur del Perú, a 2.378 m.s.n.m. con población dedicada a la agricultura al comercio.

1.14 MUESTRA

Para el presente estudio se considera como muestra al total de 08 los preparadores físicos de los clubes de futbol de segunda división que suman un total de ocho preparadores físicos.

1.15 TÉCNICAS DE MUESTREO

Para el presente estudio se considera conveniente de acuerdo a las necesidades y propósitos de la investigación trabajar con una **muestra de tipo no probabilístico** considerando el cual comprende el total de la población referida, para tener mayor confiabilidad y objetividad en el estudio.

1.16 TAMAÑO Y CÁLCULO DE LA MUESTRA

El tamaño de la muestra de acuerdo a la cantidad mínima de las unidades de análisis y para permitir el estudio fluido y asertivo se considera por conveniente tomar como muestra al total de la población.

Cuadro N° 04

Nº	Unidad de Análisis	Población	Muestra
	CLUBES DEPORTIVOS	08	08
1	A.D. ARGUEDAS.		
2	VILLA AMPAY.		
3	J. LAMBRAMA.		
4	MIGUEL GRAU JR		
5	CESAR VALLEJO.		
6	SAN JOSE - OLIVO.		
7	HORACIO ZEVALLOS.		
8	INGENIERIA CIVIL.		

FUENTE: LIDIFA-Abancay- Registro de Clubes de Futbol de segunda división.

1.17 DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

posterior a la aprobación del proyecto se hizo la recolección de la información con la aplicación de instrumentos tales como la ficha de observación y la encuesta a los preparadores físico de los clubes de fútbol de la segunda división de Abancay, posteriormente se ha realizado la codificación de los ítems considerando en ello el nivel de medición ordinal nominal y de intervalo, con ello se generó una base de datos conjugándose un total de 55 ítems de mismo modo a los mismos datos se aplicaron en el

programa Excel y el programa estadístico SPSS en su versión 15 en la cual se hizo la descripción correspondiente y con ello generar cuadro de referencia y gráficos en los cuales se observó el comportamiento de las variables para interpretarlos y discutirlos en contrastación de las teorías con la información resultante de la realidad.

1.18 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas de recolección de datos que se utilizaron en la presente investigación fueron **fuentes primarias** dentro de la tipología escrita (observación directa no participante, encuesta)

- a. **ENCUESTA.** La **encuesta** se ha organizado por un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa en este caso al total de la población (censal), con el fin de recolectar datos sobre el nivel de conocimiento de la preparación física confeccionadas de manera mixta, cerradas y abiertas, donde el encuestado tendrá la opción de seleccionar respuestas preestablecidas y además dar opiniones y expresarse en la respuesta.
- b. **OBSERVACIÓN.** Es el registro de los hechos observables, según el método científico, y por lo tanto, medida por instrumentos científicos (ficha de observación),

b.1. Observación directa no participante

Esta técnica permitió realizar la descripción absoluta sobre la variable, **Desempeño Profesional de los preparadores físicos**, en sus diferentes dimensiones consideradas en la matriz de variables en los clubes de fútbol de la segunda división del Distrito de Abancay y se recabó información sobre el desempeño profesional del preparador físico en su estado natural.

1.19 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

FICHA DE OBSERVACIÓN. El instrumento que se utilizó para la recolección de los datos fue la ficha de observación los mismos que responden al tema de investigación.

1.20 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis y procesamiento de los datos se usó el programa SPSS 15. Para contrastar la hipótesis de investigación se aplicó la estadística descriptiva para la variable (hipótesis general) Tratamiento Estadístico:

1.21 PRUEBA DE HIPÓTESIS

Las hipótesis planteadas en esta investigación se someten a prueba en la realidad mediante la aplicación de un diseño de investigación, recolectando datos a través de los instrumentos de medición considerados y analizando e interpretando dichos datos en la estadística descriptiva.

Hipótesis General.

El desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.

Hipótesis Específicas

- El nivel de planificación de los preparadores físicos con respecto a la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada - 2010, es regular.
- El desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010, alcanzan una valoración regular.
- El nivel de motivación en los entrenamientos de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010? Es regular.
- La implementación deportiva para la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada – 2010, es insuficiente.

1.22 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS

Las pruebas estadísticas a aplicarse serán descriptivas:

A. Estadística descriptiva para la variable

Medidas de tendencia central

C. Análisis no paramétrico

Coefficiente de correlación por rangos ordenados de (la muestra se ordena por rangos o jerarquías en escala ordinal)

1.23 CONDICIONES PARA RECHAZAR O ACEPTAR LAS HIPÓTESIS

A. Para rechazar:

Se rechaza la hipótesis

- Si el problema no expresa claramente lo que se quiere saber
- Si los objetivos no indican los resultados que se quieren lograr.
- Si la hipótesis no se refiere a una situación real.

Se acepta la hipótesis

- Si las variables son comprensibles, precisos y lo más concreto posible
- Si la relación entre variables son claras y verosímiles.
- Si las variables de la hipótesis son observables y medibles
- Si las hipótesis están relacionadas con técnicas disponibles para probarlas

1.24 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS

Las pruebas estadísticas que se aplicó fueron descriptivas:

A. Estadística descriptiva para cada variable

- Medidas de tendencia central

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El fútbol que se observa hoy en día es consecuencia de una evolución histórica, que influye extraordinariamente en los conceptos de preparación y competición actual; es una síntesis de dicha evolución se hace necesaria para comprender las demandas del fútbol, rey del deporte mundial. En los orígenes del juego, antes de 1860, los equipos se conformaban con un número ilimitado de jugadores y el objetivo desde ese momento se fundamentó en la posesión del balón, lo que validaba cualquier acción para lograrlo, ello conllevó a desarrollar un juego identificado por su rudeza, fuerza y resistencia.

En ese sentido, los antecedentes de investigación que se consideran en el presente estudio se basan fundamentalmente a las informaciones que se han obtenido desde los diversos centros documentales a los que se han recurrido, de los cuales se toma las investigaciones, conceptos o teorías que sostienen y fundamentan la investigación sobre el tema.

A nivel local

ALVITES, Nolberto (1999) en su tesis titulada “realidad del futbol abanquino” llega a los siguientes resultados a modo de conclusión: el futbol abanquino está en declive por falta de especialistas, técnicos deportivos y instructores que tengan un conocimiento en la planificación y aplicación de programas de entrenamiento deportivo.

A nivel internacional

Mata V, F. (1999), en su tesis titulada “Propuesta metodológica de la preparación física del jugador de futbol a partir de los indicadores de motricidad” - Madrid, llega a los siguientes resultados a modo de conclusión:

Se debe prestar atención en la enseñanza de la carrera y en la correcta y económica ejecución técnica de los movimientos para disminuir la fatiga.



Igualmente merece prestar atención especial a aquellos ejercicios con altos componentes de fuerza, agilidad, velocidad coordinación, de corto tiempo de ejecución y con alta frecuencia de movimientos.

Los entrenamientos específicos son imprescindibles esfuerzos que mejoran la capacidad de poder recuperar el balón en el menor tiempo posible que conduzca a un aumento del número de jugadas realizadas por el equipo.

Nota: no se encontró estudios afines a la investigación presentada a nivel nacional.

2.2 MARCO TEÓRICO

En la presente investigación, adoptamos las teorías o concepciones de distintas personalidades del ámbito académico y científico de carácter nacional e internacional, los cuales sustentan con sus teorías.

2.2.1 Teoría del entrenamiento

El entrenamiento en el campo deportivo se orienta por un conjunto de procedimientos organizados y planificados con la única finalidad de obtener un rendimiento en sus más altos niveles para lograr un resultado positivo y al respecto se considera a Jurgen (2003) Desempeño profesional quien argumenta que “El entrenamiento deportivo es un sistema de trabajo individual y colectivo de realización de todos y cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad cuyos procedimientos conducen al ser humano al máximo de sus posibilidades”.

Desde otro punto de vista San Román, Z. (2006) considera que:

“Durante los partidos, el jugador no se puede separar lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico, tan solo a nivel teórico se puede hacer, las múltiples relaciones y la interdependencia de estos aspectos los hace inseparables, por lo que al entrenar se deberá seguir una pauta global e integradora de todos ellos al igual que sucede en la competición”, es decir que

el entrenamiento en nuestra actualidad debe realizarse de manera íntegra considerando que los aspectos mencionados por el autor son interdependientes entre sí”.

Del mismo modo, Cerezo, R. (2000) nos define el fútbol atendiendo a su estructura: “Deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los jugadores como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios utilizando un espacio común y una participación simultánea mediante cooperación y oposición”.

Al respecto también, Domínguez, E. (2001) argumenta las razones por las que se debe utilizar el entrenamiento integrado, definiéndolas “el fútbol requiere la realización de una serie de movimientos, esfuerzos y acciones en secuencias variables e intermitentes para llevar el balón a una meta y/o evitarla y las posibilidades de éxito dependerán de un uso inteligente de la relación oposición-cooperación”. Además de ello también consideramos conveniente añadir a Seiru-lo (1993) “entrenamiento deportivo” quien argumenta que la acción de juego obliga al jugador:

- A una continua percepción y anticipación compleja y diferencial en la situación de juego.
- A una toma de decisión continua y adecuada a la situación.
- A una continua solución motora dotada de la precisión requerida en el momento oportuno.

Del mismo modo concibe que “El fútbol como juego se manifiesta globalmente sin poder dividir las partes que lo componen: componente coordinativo (elementos técnicos), elementos cognitivos (elementos que conforman la táctica del juego y la personalidad del jugador) y el componente condicional que son las capacidades físicas requeridas”

El fútbol es una actividad motriz compleja, en la cual el jugador debe tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación y Mombaerts (2.000) explica, lo que a nuestro entender es uno de los máximos exponentes en cuanto al entrenamiento específico:

- **Entrenamiento Estructurado:** En el que integraremos un conjunto de tensiones psicológicas y tácticas [nosotros añadiríamos también “físicas”] para reproducir con la mayor exacti-

tud posible las características y condiciones de juego a las que el futbolista se enfrentara en el partido de competición.

- **Entrenamiento Activado:** Su objetivo principal es la creación, a través de situaciones de entrenamiento, de una intensidad semejante a la de la competición para obtener de los jugadores la rapidez de percepción (percepción selectiva) y de ejecución indispensables para la competición.

2.2.2 Desempeño de los preparadores físicos de fútbol

2.2.2.1 Desempeño profesional

Para iniciar la comprensión en el contexto deportivo sobre el desempeño profesional es preciso hacer la referencia a J. Silva (2005:132 - 135) quien conceptualiza que el preparador físico es el actor principal en el proceso de acondicionamiento físico del deportista y posteriormente afirma que el desempeño profesional de preparador físico debe estar basado en una línea de conducción que requiere de la preparación científica pedagógica y didáctica para poder operativizar a través del proceso de entrenamiento deportivo.

En términos generales la realidad, es que los preparadores físicos nos tenemos que adaptar a las preferencias de los entrenadores y tenemos que estar preparados, no sólo para esos 2 caminos, sino para una gran variedad que existen entre uno y otro.

2.2.2.2 Planificación.

La planificación es proveer lo que se va a realizaren el futuro es vencer a la improvisación, así podemos observar un plan anual o semestral.

A. Planificación del entrenamiento físico del fútbol

La planificación para iniciar un proceso de entrenamiento de acuerdo a diversas concepciones que se tiene es indispensable que rige el trabajo real para obtener un resultado optimo en el que se incluye diversos insumos como previsión, en tal sentido se considera la concepción de Frattarola y Sans (2000) quienes detallan el proceso de planificación de la siguiente manera:

A.1 Modelo clásico

a. **Periodización**, La periodización anual por “periodos” del entrenamiento es una estructura tradicional. La temporada anual se divide en **tres apartados** que tienen un objetivo en función del momento en que se encuentren del mismo y acorde con el plan general:

- Periodo Preparatorio
- Periodo de Competición
- Periodo Transitorio

a.1. Preparatorio, es la base que sustenta a los otros dos. Popularmente se le llama “cargar la batería”. Debemos desarrollar la condición física de base a sus **contenidos** se caracterizan por mejora del nivel aeróbico, muscular y articular, por lo cual trabajamos la resistencia, sobre todo la aeróbica, fuerza en general y flexibilidad general y específica. En caso de trabajar en categorías inferiores, no debemos olvidar juegos relacionados con las coordinaciones. Conforme vayan avanzando las semanas introduciremos actividades relacionadas con los componentes de la velocidad (frecuencia, amplitud, potencia, reacción y técnica de la zancada).

Todo ello genera un gran **volumen** de trabajo, aunque hecho de forma **progresiva**, con una **intensidad** media-baja. La **duración** de este periodo es muy cambiante, aunque mientras menor sea la categoría, más largo debe ser, porque en las primeras edades debe primar más la formación de base. Por lo que consideramos que la duración entre tres y cinco meses, en función de muchas variables.

Debemos pensar que esta fase se inicia tras la Transitoria donde existe mucho descanso, por lo cual es necesario aplicar unos test para saber el nivel de cada jugador y posteriores controles.

Se subdivide en **dos fases**:

- **P. Preparatorio de Preparación General:** El entrenamiento se orienta más hacia el desarrollo de las bases del rendimiento, aumentando progresivamente el volumen de la carga y creando las condiciones físicas, técnicas, tácticas y psíquicas necesarias para alcanzar mayores rendimientos deportivos en la competición. Esta sub-etapa se caracteriza también por el volumen de la carga, que es mayor, en tanto que la intensidad media de la misma es menor que en los periodos siguientes. Se emplearán con mayor frecuencia ejercicios de desarrollo general que específicos.

- **P. Preparatorio de Preparación Específica:** Hay técnicos que lo inician un par de semanas antes del primer partido y hay otros que esperan más tiempo. Continuamos desarrollando las tareas de la primera etapa, aunque el entrenamiento adquiere un carácter especial, es decir, un volumen relativamente menor que en el sub-periodo anterior y una intensidad más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia específica-anaeróbica (con precaución es jóvenes), potencia, velocidad en todas sus facetas (también con precaución) y la flexibilidad específica.

En ese sentido, en este periodo el entrenamiento, que en realidad se subdivide en dos, lo orientamos hacia la formación de una condición física general que permita una posterior realización óptima del rendimiento, ejecutando una preparación general de volumen creciente hasta llegar a su nivel máximo, al mismo tiempo que la intensidad no sube de moderada.

a.2. Competición.- El objetivo principal de este período es desarrollar y estabilizar el rendimiento y preparar a los jugadores para que alcancen sus mejores resultados en las competiciones más importantes. Se utilizarán preferentemente cargas específicas para cada línea, sin olvidar la individualización. Esto hace que la preparación sea más intensiva, aunque con gran disminución del volumen total de entrenamiento. Algunos autores precisan otros dos sub-periodos, uno al que llaman “pre-competición” y otro el de “competición” propiamente dicho. En resumen, pretendemos alcanzar el **máximo nivel de forma** por medio de los sistemas de entrenamiento específicos con un aumento en la intensidad, que va parejo a la disminución del volumen.

a.3. Transitorio.- Su objetivo principal es la regeneración física y psíquica del jugador. Su duración no suele exceder de las 4 semanas. En este período se utilizan preferentemente los ejercicios de desarrollo general (descanso activo), siendo especialmente recomendable la práctica de otros deportes: tenis, baloncesto, paseos en bicicleta, ejercicios de mantenimiento para la zona lumbo - abdominal, etc. De ningún modo se concibe el cese total de la actividad física. A jugadores ya formados se les debe pedir un determinado límite en el peso corporal.

En ese entender, en este periodo realizamos una notable disminución de la carga de trabajo con objeto de regenerar orgánicamente al jugador desde un punto de vista físico y psíquico, para que venga a la próxima temporada con frescura y con las máximas garantías.

Al respecto Augusto Pila Tileña (2002 España) define que la planificación de Estructuras Temporales por Ciclos, En los últimos tiempos se trabaja por “ciclos”, que describen unidades de tiempo durante las cuales los jugadores se someten a unas determinadas cargas. En el deporte moderno el periodo de competiciones es muy amplio y con el sistema tradicional antes descrito se hace difícil competir en fechas del periodo preparatorio. Está en continua evolución, de ahí que demos unas nociones generales.

- **Macro ciclo**, Es la estructura mayor y tiene identidad propia ya que en él se desarrollan todas las fases de la forma. Normalmente, en fútbol, contempla un año. El macro ciclo se compone de varios meso ciclos.

También según la referencia se considera el “**Megaciclo**” cuando hablamos de un periodo plurianual que se corresponde con los periodos olímpicos (cuatro años) o, también, con los años que dura una determinada categoría, por ejemplo benjamín-alevín. Es lo que Brüggemann (2.004) llama “organización del entrenamiento a largo plazo”.

- **Mesociclo**, Tiene una duración variable, entre cuatro y seis semanas. Los hay de acumulación, transformación, regeneración... (Ver libro de Nivel 2 y libro de Preparación Física de Nivel 2). Está compuesto por un grupo de microciclos con objetivos comunes.



- **Microciclo**, Es una acumulación de sesiones que abarca entre siete y catorce días, en los que hay un proceso de acumulación de trabajo y un periodo breve de recuperación para afrontar el siguiente microciclo. En caso de equipos de cierto nivel tendremos que contar con los días de viajes, si en ese microciclo hay dos partidos, etc.

2.2.2.3 Métodos de entrenamiento en el fútbol

Magallanes, Cataluña, España(2004) La base documental de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo que sirve de apoyo al estudio y comprensión de esta búsqueda es muy amplia, sin embargo los métodos de entrenamiento de la preparación física implica acumular una serie de criterios para su elección y su posterior aplicación considerando en ello una variedad de insumos indispensables con el único propósito de generar un alto rendimiento y poner en forma al jugador para la competencia, al respecto se considera el tratamiento o la propuesta de la clasificación de dichos métodos realizado por Rojas (Monterey , México ,2002) quien conceptualiza al método de entrenamiento refiriéndose a ello “el entrenamiento es un conjunto de procedimientos que tiene el propósito de poner en condiciones optimas al futbolista para la etapa de competición ”del cual se toma como base referencial para el mejor entendimiento de este tema.

a. Métodos continuos

Son aquellos que abarcan una aplicación de cargas continuas caracterizadas por el predominio del volumen sobre la intensidad y propician básicamente el desarrollo de la Resistencia aeróbica.

- **Método Cerutti**

Su aplicación básicamente se fundamenta en los siguientes puntos:

- **Objetivo:** Entrenamiento para carrera de medio-fondo y fondo.
- **Características:** Entrenamiento de largas distancia en pista y en ambiente natural. Reúne un gran volumen intensidad, lo que determina necesariamente un gran potencial del atleta.

- **Volumen:** de 40 a 120 minutos. (En la fase básica unos 150 km. y en la específica unos 100 km/semanales).
- **Esquemas de trabajo:** tres sesiones diarias.
- **Componentes:** Esta dividido en cuatro componentes principales:
 - **Fortalecimiento;** (Subidas, carrera en arena y contra el viento, pendientes a máxima velocidad.
 - **Condicionamiento:** Kilometraje, Máximo, semanal (alcanza 30 Km. /sesión).
 - **Ritmo:** cadencias submaximales, adecuando el ritmo del atleta a su prueba
 - **Intensidad:** Realizan la mayor intensidad posible para cumplir el volumen predeterminado.
 - **Sobre carga:** aplicada tanto en volumen como en intensidad.

- **Marathon-Training**

Su estructura se orienta teniendo como referencia lo siguiente:

- **Objetivo:** Entrenamiento de fondistas y maratonistas.
- **Características:** Exige volúmenes mayores que Cerutti y con intensidades mayores.
- **Volumen:** Duración de la sesión de 60 a 150 minutos, el atleta debe entrenar los 365 días del año sin interrupción.

- **Cross-Promenade**

- **Objetivo:** Quiebre rutina de entrenamiento exclusivo para Período de Transición o micro recuperación (fase básica), principalmente en deportes a cíclicos.
- **Características:** Incorpora ejercicio flexibilidad, realizado en el trayecto, transita entre 2 estímulos diferentes por medio del trote y la marcha ligera.
- **Volumen:** Mínimo. 3 km. de extensión, sesiones de 40' a 90'
- **Esquema de Trabajo:** Comprende cuatro tipos de actividades ejecutadas secuencialmente.
- **Calentamiento:** Aprox. 20' (Ejercicio de elongación y trote alternadamente)
- **Desarrollo muscular:** 15' trabajo localizado, principalmente flexión y extensión de piernas y brazos, abdominales, dorsales.
- **Trabajo continuo variado:** Un gasto de 30' de trabajo, y consiste en piques en acelera-

ción, subidas y saltos.

- **Trabajo intervalo:** gasto de 30' de piques de 100 o 200 m. N° de repeticiones, intervalo y velocidad de acuerdo a cada persona.

b. Método Aeróbico

- **Objetivo:** Entrenamiento cardiopulmonar.
- **Características:** Se inicia con un test diagnóstico, edad, sexo, estableciendo categoría de aptitudes (débil, muy débil, aceptable, bueno, excelente), de acuerdo a la categoría que clasifica, tiene que asumir un sistema progresivo de acondicionamiento basado en puntos obtenidos. Estos puntos están dados por una tabla de actividades, volumen e intensidad de trabajo.

c. Zona Blanco

Son programas de rehabilitación cardiaca y acondicionamiento de sedentarios

- **Objetivo:** Entrenamiento de la resistencia aeróbica.
- **Características:** Se puede realizar por diversas actividades físicas. Importancia al desarrollo y mantención de frecuencia cardiaca dentro de una zona preestablecida.
- **Volumen:** Consiste en trabajos de 20 a 60 minutos de actividad dentro de la zona objetivo.
- **Esquema de trabajo:** Para determinar la zona blanco, se deben realizar los siguientes pasos:

I Paso: Determinar la frecuencia cardiaca basal.

- Tomada durante tres días antes de realizar cualquier movimiento.
- Calcular promedio de los tres valores obtenidos.

II. Paso: Determinar la frecuencia cardiaca máxima (Frecuencia máxima):

- La Frecuencia máxima representa el límite máximo de seguridad, en la cual puede trabajar unos indicadores sin correr riesgos cardíacos.

d. Fartlek

- **Objetivo:** Para fondo y medio fondo, deportes que desarrollan Resistencia aeróbica

- **Características:** Deriva de palabras suecas; fartloping (correr) y lek (saltar); variación de velocidades, diversos ritmos en terreno variado con intensidad determinada por el atleta.
- **Volumen:** Sesión dura alrededor de 40 a 120 min., con volúmenes que son determinados por el entrenador.
- **Esquema de trabajo:** El fartlek es utilizado en combinación con otros métodos, sujeto a las exigencias de la periodización.

e. Carrera Continúa:

- **Objetivo:** Entrenamiento de resistencia aeróbica de atletas de deportes cíclicos (natación, carrera, ciclismo, remo, etc.)
- **Características:** Se basa en un estricto control fisiológico, estableciendo porcentajes de trabajo basados en límites superiores de consumo energéticos.
- **Tipos de trabajo:** Corrida continua rápida de intensidad superior a 85 % de la Frecuencia máxima o con el 77 % del VO₂ máx.
- **Esquema de Trabajo:** Preparación de un programa utilizando la carrera como estímulo.

2.2.2.4 Motivación del preparador físico en el fútbol

En principio es necesario conocer que la palabra motivación, Mendelsohn, Madrid, España (2001) refiere que, “proviene de la raíz movere - mover- movimiento y algunos de los sinónimos que normalmente se utilizan al hablar de motivación son: excitación, energía, intensidad, activación, fuerza, etc.”

Al respecto, la motivación es un tema clave en cualquier actividad humana, ya que en los ámbitos laborales, académicos o deportivos, el rendimiento y los buenos resultados tienen mucho que ver con el nivel de motivación que tienen las personas.

Littman (1958) considera de manera asertiva conceptualizando en términos deportivos que la motivación es:

Un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe porqué, o respecto a qué, se inicia, se selecciona

o finaliza; éste fenómeno se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea: también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación".

También concebimos que la motivación es un eje muy importante en el desarrollo de cualquier actividad, en el que una persona se genera de distintas formas mecanismos de acción ya sean por factores externos o internos los cuales le permitan lograr determinadas actividades.

Del mismo modo Littman en su texto sobre motivación del futbolista, considera diversos tipos de motivación en el fútbol los cuales permiten al deportista un rendimiento predispuesto que genera la persistencia, orientación y la energía desde diferentes puntos de vista considerando en ello:

a. Motivación consiente e inconsciente

La motivación consiente o inconsciente, se refiere en última instancia al conocimiento o desconocimiento respectivamente, que el propio individuo tiene de las motivaciones.

A menudo en el fútbol, no se avanza más allá de la motivación consiente, que es la que se va, dejando de lado la motivación inconsciente u oculta, que es la generadora de la conducta visible.

b. Clasificación de los problemas que afectan la motivación de un deportista

• Sub – Motivación.

En determinadas situaciones de entrenamiento y competencia, los deportistas muestran una motivación y disposición de esfuerzo disminuidos. Por ejemplo: fases de entrenamiento intenso, monótono (pre - temporada), competencias insignificantes, o después de repetidos fracasos.

Sobre – Motivación.

Puede ser manifestada como deseo exagerado de rendimiento, sobre madurez, euforia y ambición de victoria. La sobre - motivación aparece generalmente antes de competencias que son particularmente importantes, y con grandes expectativas.

- **Fluctuaciones de la Motivación.**

Algunos deportistas están sujetos, en determinadas situaciones de entrenamiento y competencia a fluctuaciones de la motivación, quiere decir que su motivación en el entrenamiento y la competencia es inestable y está influida por factores internos y externos.

- **Fijación de Motivos.**

Algunos deportistas están fijados en un motivo único, en particular en el motivo de su rendimiento personal, por lo que otros motivos no son desarrollados o juegan un papel mucho menos importante.

- **Motivación Negativa.**

La motivación negativa puede expresarse entre otras formas como miedo ante el éxito y el fracaso, miedo de fallar, miedo ante determinadas competencias, o a los contrarios, y miedo a las lesiones.

- **Expectativas y Fijación de Metas Irreales.**

Dicho problema puede ser observado, cuando las personas que rodean al deportista han depositado en él expectativas exageradas, las que no pueden ser cumplidas por él. El problema aparece también cuando los deportistas esperan demasiado de sí mismos, y se fijan metas muy elevadas. En ambos casos caminan rumbo al fracaso.

- **Motivación Externa.**

Algunos deportistas dependen de los factores de motivación externa, tales deportistas necesitan un reforzamiento permanente, atención y reconocimiento a través de otras personas para mantener su motivación en el entrenamiento y en la competencia. Dichos deportistas motivados desde afuera, no están en la posición de motivarse a sí mismos cuando se presentan problemas, y de mantener su motivación por largo tiempo.



- **Auto recompensa inapropiada**

En ocasiones los deportistas se recompensan a sí mismos después de éxitos y fracasos, sin embargo de un modo inapropiado (por ejemplo: después de una victoria o de una derrota, tengo que comprarme algo, o me junto con amigos, compañeros o familiares para tomar cerveza).

- **Atribución causal inapropiada**

Muy seguido, los deportistas, hacen una atribución parcial e indiferenciada de causas para el éxito y el fracaso. Algunos deportistas tienden a atribuirse todo a sí mismos (atribución causal interna de motivos), otros rechazan cualquier atribución hacia sí mismos, y atribuyen el fracaso a factores externos (por ejemplo: si ganamos es gracias a mí, si perdemos, el técnico no sabe nada).

Partiendo de la premisa de que en el fútbol salvo la competencia, todo lo demás es entrenable, y al ser la motivación una cualidad básica para cualquier actividad humana, resulta imposible tomar a la motivación como un aspecto fijo e inmóvil, ya que la misma se va modificando cotidianamente.

D. Materiales en el entrenamiento físico en el fútbol

Los materiales en el campo deportivo además de ser un medio, cumplen funciones muy importantes para el proceso de entrenamiento y Díaz, J. (2005) Materiales deportivo “Jornada de especialización en materiales deportivos “Cartagena Colombia. Conceptualiza que “los recursos y materiales didácticos son un conjunto de elementos materiales o estrategias, susceptibles de ser utilizados por el entrenador o preparador físico, como soporte o complemento en su tarea, para llevarla a la práctica, mejorarla y reconducirla eficazmente”.

La práctica y entrenamiento de los deportes se apoya en el uso de diferentes materiales, que deben poseer un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, sin que por ello deban ser sofisticados: pelotas de diferentes texturas, tamaños y colores, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, instrumentos musicales diversos, etc., son elementos que favorecen notablemente en el entrenamiento físico.



Como también se tiene diversos criterios que Galera (1996) “Medios y Materiales de la Preparación Física” Cali, Colombia. Señala para la selección del material:

- **Polivalente.** A menudo será más interesante (además de más barato) un material genérico y utilizable en diferentes actividades, que el específico de un deporte concreto.
- **Adaptable,** a las características del grupo y momento evolutivo de las personas que van a utilizarlo.
- **Manejabilidad.** Para que suponga versatilidad, y no limitaciones, el material pesado se preferirá desmontable y móvil, siempre que esto no le reste estabilidad y seguridad.
- **Seguridad.** Seleccionar siempre material sin aristas ni zonas peligrosas, y con los protectores y complementos necesarios para prevenir accidentes en su utilización y manejo.
- **Mantenimiento,** que sea de fácil menos costo en su mantenimiento
- **Coste,** puede haber notables diferencias en el precio, debido a costes de publicidad, importación, etc.
- **Calidad,** optar por una calidad que garantice una duración suficiente, aunque esto suba algo el coste.
- **Estética,** debe tener un diseño agradable y cuidado es claramente un factor de motivación.
- **Destino de uso,** dar prioridad a aquel material que va a ser usado con mayor frecuencia y número de personas
- **Existencias previas,** cerciorarse antes de una nueva adquisición del material con que ya se cuenta.

Coincidiendo plenamente con los criterios aportados por Galera (2002) Medios y Materiales de la Preparación Físico” Cali, Colombia. A continuación realizaremos una enumeración de los materiales que en la actualidad se encuentran a nuestra disposición a través de distintos fabricantes. Trataremos de aportar algunas posibles aplicaciones didácticas y orientaciones generales en unos casos y concretas en otros, para una utilización adecuada de estos materiales:

- **Conos:** delimitar terrenos, dividir campos, crear circuitos, transportar objetos en su interior, recepcionar pelotas, crear itinerarios en zigzag, formar porterías, algunos permiten encajar aros y picas con lo cual podemos formar vallas, túneles, en definitiva, nos ofrecen una gran variedad de posibilidades para el desarrollo de múltiples situaciones motrices.

- **Aros:** colocados en el suelo se pueden saltar de diversas formas, crean espacios de juego (cuatro esquinas, bases de béisbol...), se pueden rodar (para trabajar desplazamientos con objetos adaptándonos a su ritmo), podemos introducir nuestro cuerpo en su interior, nos sirven de canastas al ser levantados por los alumnos, se pueden lanzar de diversas maneras (hacia delante, con retroceso), se puede conducir, podemos formar cadenas al ser cogidos por varios niños, utilizarlas como objetos de expresión corporal.
- **Picas: (madera)** podemos realizar equilibrios, saltos a modo de pértiga, saltarlas situadas en el suelo, lanzarlas a modo de jabalina, realizar ejercicios de flexibilidad, crear danzas, e infinidad de juegos (**plástico**) adaptadas a conos nos permiten formar vallas, banderines, porterías, postes... en el caso de picas cortas nos sirven de testigos.
- **Ladrillos de psicomotricidad:** fabricados en plástico duro, permiten adaptaciones para insertar aros y picas, con lo cual encontraremos las mismas aplicaciones vistas anteriormente en el caso de los conos, además podemos pisarlos y realizar equilibrios, así como para realizar diferentes montajes con el fin de que a los alumnos les resulte más atractiva la actividad planteada.
- **Cuerdas:** concebidas tradicionalmente como elemento gimnástico; además permiten variados saltos, tanto en el plano vertical (salto a la comba, salto de altura, vallas) como en el horizontal (saltos de longitud), dependiendo de su disposición y del número de alumnos que la cojan; realizar nudos; proponer combates de tiro-soga; formar cadenas; lanzamientos y recepciones, juegos por parejas cogidos a la cuerda por sus extremos...
- **Raquetas:** existen diversas clases y tamaños, por su coste bajo nos interesa, las raquetas multi-usos, las palas de madera (tipo playa), las raquetas con pom-pom o las raquetas de bádmiton. Podremos ejercitar toques, paradas, botes, pases...
- **Balones y pelotas:** se pueden trabajar de modo específico tanto habilidades básicas (lanzamientos, golpes, recepciones), habilidades genéricas (conducciones, controles, paradas) y específicas (toques y saques en voleibol, lanzamientos a canasta en baloncesto, diferentes toques y conducciones con diferentes partes del pie o cuerpo en el fútbol, etc.); e indirectamente el resto de habilidades y destrezas motrices: percepción y estructuración espacial y temporal, desplazamientos, saltos, giros, en la actualidad existen gran diversidad en el mercado, se hace necesario realizar una clasificación de las mismas:
 - **Balones y pelotas reglamentarios de diferentes deportes,** no son muy recomendables en la edad escolar, además de costosos y poco duraderos, son peligrosos, por ejemplo

los balones de baloncesto, son pesados y duros produciendo traumatismos en los dedos, los de vóley causan hematomas en los antebrazos, los de fútbol, fútbol-sala o balonmano golpeados o lanzados con fuerza hacen daño tanto en el que golpea como en el que recibe. Será más conveniente utilizar otro tipo de balones y pelotas de características similares, pero sin riesgos.

- **Balones y pelotas de foam:** en la actualidad existe gran variedad en el mercado, imitan cualquier tipo de balón o pelota reglamentario, pero reducen el riesgo de lesiones y el alumno juega con más facilidad y agrado. Este tipo de material puede estar forrado de otro que repele el agua.
 - **Balones y pelotas sensitivas:** están adaptadas para alumnos con Necesidades educativas Especiales. Pueden ser rugosas, granuladas, con pinchos o pueden llevar elementos sonoros en su interior (cascabeles).
 - **Balones y pelotas de caucho o pvc:** a nuestro juicio son peligrosas y se le puede aplicar el comentario realizado en caso de los reglamentarios.
-
- **Bancos:** podrán ser los típicos bancos suecos, o los bancos más simples que siempre suele haber en los Centros. Con ellos podremos realizar tareas de saltos, desplazamientos, giros y en general aspectos que desarrollen los equilibrios dinámicos, así como su introducción en juegos (torito en alto, relevos, circuitos, itinerarios con obstáculos).
 - **Balones medicinales:** material en desuso, pero que se puede encontrar con facilidad en los Centros. Se puede aprovechar para juegos de transporte de en relevos, lanzamientos y recepciones, pero siempre en situaciones jugadas.
 - **Saquitos de arena:** material útil para exploración de situaciones de equilibrio
 - **Brújulas:** útiles para las actividades en el medio natural, especialmente en las carreras de orientación.
 - **Pañuelos, brazaletes y petos:** pueden ser el soporte de muchos juegos de iniciación deportiva, de expresión... (pañuelo, pisar el rabo a la víborita...).
 - **Elementos de organización y orden del material:** ayudan al transporte rápido del material y a su organización: carros porta materiales, redes porta balones, armarios, sacos, cajas de plástico, contenedores, soportes...
 - **Otros accesorios y complementos:** es un material de uso fundamentalmente del docente: cintas métricas, cronómetro, pulsímetro, bombín, silbatos, carpetas técnicas, carro marca campos

E. Capacidades físicas

El entrenamiento de las capacidades físicas en el deporte rey es indispensable los cuales permiten el rendimiento óptimo en la etapa de competencia donde se expresa la totalidad de las cualidades físicas de los futbolistas y al respecto Zartziorsij (2004) Considera como fundamentales las capacidades físicas:

a. La resistencia

La resistencia se caracteriza por la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar la fatiga.

La resistencia puede ser general y especial.

- **La resistencia general**, es la capacidad de realizar trabajos prolongados, incorporando a la acción muchos grupos musculares, y exigiendo a una elevada actividad a los sistemas cardiovasculares, respiratorio nervioso central.
- **La resistencia especial**, es la capacidad de adaptarse a los cambios constantes de intensidad a los que se somete el jugador implican que este tenga la preparación física específica, a lo cual la resistencia no puede desmarcarse.

a.1. Resistencia aeróbica y anaeróbica.

La diferenciación que existe entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica es la vía energética requerida para el trabajo que realicen los músculos. El fútbol no puede catalogarse como un deporte en el que predomine la resistencia aeróbica sobre la anaeróbica ni al revés,

En esfuerzos de resistencia aeróbica, en los cuales hay una presencia muy marcada de oxígeno, se dispone del mismo para la oxidación de glicógeno o ácidos grasos.

La resistencia general aeróbica se divide en función del tiempo de carga en:

- Resistencia aeróbica de duración corta (3-10 minutos)
- Resistencia aeróbica de duración mediana (10-30 minutos)
- Resistencia aeróbica de duración larga (mas de 30)

Según esta clasificación, el fútbol sería una competición que la englobaríamos dentro de un deporte en el que predomina la resistencia aeróbica de larga duración.

Por lo contrario la resistencia anaeróbica se expresa cuando no existe una aportación de oxígeno suficiente para la oxidación y cuando los procesos metabólicos sin participación de oxígeno adquieren una parte esencial dentro del proceso orgánico.

Al tema específico Hollmann y hettinger (2001) dividen la resistencia anaeróbica general en diferentes tipos:

- Resistencia anaeróbica de corta duración (10-20 segundos).
- Resistencia anaeróbica de mediana duración (20-60 segundos).
- Resistencia anaeróbica de duración larga (60-120 segundos).

Existen autores que clasifican la resistencia atendiendo a criterios diversos y según aspectos muy diferentes.

b. La flexibilidad

La flexibilidad es considerada como una cualidad física o capacidad condicional. Etimológicamente procede del latín “flectere”: curvar, doblar, “bilix”: capacidad de curvar.

Al respecto, Zartziorsij (2004) la define como “la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación de flexibilidad”.

Y se trata de un factor altamente específico:

- Cada actividad deportiva (entre ellas el fútbol) requiere unas características determinadas de flexibilidad.
- La flexibilidad es específica de cada articulación.

La base de la flexibilidad la constituyen:

- La estructura anatómica del aparato locomotor pasivo (forma y estructura de las superficies articulares).
- La longitud y elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

También influyen en ella:

- El nivel de fuerza (capacidad de contracción de la musculatura agonista)
- La relajación (capacidad de contracción de los músculos antagonistas)

Del mismo modo la flexibilidad también se expresa de dos distintas maneras:

- **Flexibilidad general**, todo jugador debe tener un buen nivel de movilidad articular y de la elasticidad en sus músculos.
- **Flexibilidad específica**, es necesario para el fútbol o articulación concreta.

Además de ello también el autor considera que la flexibilidad en el desarrollo del entrenamiento deportivo debe realizarse fundamentalmente durante el calentamiento buscándolo progresivamente la máxima amplitud de los segmentos corporales y en la parte principal de la sesión, la flexibilidad dentro de una sesión tendrá una sino de 20 a 60 segundos.

c. La velocidad

En el fútbol actúa es una de las cualidades que tiene mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad.

De acuerdo a Hill, A. (2000) “la velocidad es la máxima capacidad de desplazamiento en la unidad de tiempo sin ahorro de energía en una distancia aproximada de 50 a 60 metros como máximo”

Además de ello existen diferentes formas de velocidad

- **velocidad de reacción** : medible por el tiempo de reacción o de latencia
- **velocidad gestual, segmentaria o asiclica**: medible por la velocidad o aceleración manifestada en la ejecución de ejercicio separados efectuadas sin o con resistencia adicionales
- **velocidad de desplazamiento**: definida por la frecuencia de movimientos. La velocidad de desplazamiento de diferentes palancas del futbolista está en relación a dos aspectos esenciales.

- al número de fibras musculares
- al tipo de fibras musculares

Factores que influyen en la velocidad.

- **Factor muscular**, tipo de palanca que realiza el movimiento, la forma de grupo muscular y los tipos de fibras que componen el músculo (tipo I, I lentas o rojas y tipo II, rápidas o blandas)



el porcentaje de fibras viene determinado genéticamente el entrenamiento es un factor modulante

- **Factor Nervioso:**

La coordinación intramuscular. Cuanto más número de fibras se estimulen, mayor velocidad de contracción habrá.

Movilidad del proceso nervioso. En ese aspecto a velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos es el factor que determina en gran medida la velocidad del sujeto.

c.1. Clases de velocidad

- **Velocidad de reacción.** Se puede definir la velocidad de reacción como el tiempo mínimo necesario para obtener una respuesta motora a un estímulo sensorial o emocional. la velocidad de reacción depende de tres factores:

- La velocidad de percepción para cada órgano sensorial
- La capacidad de los centros nervioso superiores para recibir los estímulos y transformarlos en impulsos motores
- La velocidad de las contracciones musculares que determina la posición o el movimiento como respuesta.

- **Velocidad de desplazamiento** es el espacio o distancia que se recorre en la unidad de tiempo. la mayoría de la veces la mayoría de las veces la forma decaerá que empleamos en el fútbol es distinta a la del atletismo por las necesidades de juego pues hay que tener en cuenta sus variaciones, la complicación de hacerlo conduciendo un balón, sus distancias, etc.

Existen 3 puntos fundamentales en la velocidad de desplazamiento

- La amplitud de zancada
- La frecuencia de las mismas
- La capacidad de coordinación

c.2. Fuentes de velocidad

- **Fuerza :** la fuerza genera velocidad a mayor fuerza mayor velocidad los músculos extensores de la pierna en contacto con el suelo se impulsa mejor

- **Técnica:** la forma correcta de correr economiza esfuerzo, economiza esfuerzo y brinda mayor fluidez a los movimientos, se debe dar énfasis a la mayor amplitud de zancadas y al ritmo que debe tener con la coordinación de los brazos

- Resistencia : mientras más pueda soportar la fatiga su velocidad mermara en menor escala

d. Fuerza

La fuerza es la máxima tensión desarrollada instantáneamente en una acción para superar un peso o una resistencia impuesta, es por tanto una cualidad que depende casi exclusivamente del comportamiento y componente muscular

d.1. Tipos de fuerza

Se conocen varios tipos de fuerza pero solamente describiremos los que consideramos los más importantes y que son:

- **La fuerza máxima**, es la fuerza superior q puede ejecutar una grupo muscular contra una máxima oposición.
- **Fuerza velocidad** es aquella que en un periodo muy corto de tiempo llega hacer eficaz. Súber, la define como la capacidad de un grupo muscular de acelerar cierta masa hasta la velocidad máxima de movimiento.
- **Fuerza resistencia**, es la capacidad de un grupo muscular frente al cansancio durante repetidas contracciones decir la duración fuerza a largo plazo
- **Fuerza relativa** es aquella que resulta de utilizar la fuerza máxima junto al movimiento d movimiento d las palancas humanas y la técnica deportiva para consigue el máximo rendimiento.

F. Evaluación de la preparación física

Los test pueden ser de laboratorio ó de campo. Los test de laboratorio se realizan en un ambiente controlado, siguiendo un protocolo y con una instrumentación que simula la actividad deportiva, de forma que permite aislar las distintas variables que intervienen en la prueba. Los test de campo son mediciones ejecutadas mientras el atleta desarrolla su prestación habitual en una competición simulada, por lo tanto, no se pueden aislar las distintas variables y por lo ello, son útiles para evaluar globalmente una prestación.



a. **Características básicas de los test**

- **Pertinencia**, los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Un lanzador, no necesita medirse la V.M.A.
- **Válido y fiable**, cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la velocidad no podemos utilizar el test de Cooper.
- **Fidedigno**, cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.
- **Específico**, cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en ciclo ergómetro para un corredor, no tiene mucha validez.
- **Realizado en condiciones estándar**, el test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar.

b. **Tipos de test físicos**

La primera consideración que debemos hacer es la distinción entre:

b.1. Test de valoración de la aptitud física

Son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no es tan importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes. Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

b.2. Test valoración rendimiento deportivo.

Son aquellos test encaminados a valorar las posibilidades de rendimiento, valorando el estado de preparación del deportista, la mejora respecto al test anterior, y sus posibilidades futuras. Suelen utilizarse sistemas más sofisticados y precisos en su realización. Los test de valoración del rendimiento deportivo interesan a nivel del alto rendimiento.

Dentro de los test de valoración del rendimiento deportivo, podemos distinguir dos tipos de test:

- **Test específicos de rendimiento**, Son aquellos que nos dan información sobre el resultado final de la preparación. (P. ej.: Una prueba de 1500 ms.).
- **Test de control del rendimiento**, Son aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento ó referente a una cualidad física ó técnica determinada. Con estos test, conoceremos los puntos fuertes y flojos del atleta en ese momento de su preparación (P. ej.: Un test de 500 ms. para conocer la capacidad anaeróbica láctica).

c. **Clasificación de los test.**

c.1. **Test de resistencia.**

- **Test de resistencia aeróbica**

- **Test de Cooper**, la finalidad de este test, es el conocer de forma indirecta el máximo consumo de oxígeno (VO_2Max). Consiste en correr durante 12 minutos, y al finalizar la prueba, medir la distancia recorrida. A través de una serie de tablas, podemos relacionar la distancia recorrida con un VO_2Max . Para que la prueba mida lo que realmente deseamos, y no tenga intervención el sistema anaeróbico, se debe de cubrir la distancia a un ritmo constante.

- **Test de F. Brue**, La valoración que se realiza es de la Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, de la velocidad de carrera suficiente para solicitar el VO_2Max . ó Potencia Aeróbica Máxima (Intensidad de carga).

Consiste en correr siguiendo a un ciclista, hasta que no pueda continuar a su lado, pero teniendo en cuenta que cada 30 segundos, aumenta la velocidad en 0'3 Km. /hora. Durante el tiempo de la prueba se registra la frecuencia cardíaca con un aparato de medición portado por el atleta, y de esta forma relacionar la F.C. y la velocidad de carrera. En base a la velocidad Aeróbica Máxima, calcularemos los porcentajes de trabajo de los distintos métodos de entrenamiento aeróbicos. La velocidad de competición es mayor a la V.A.M. en pruebas de 800 y 1500 mts., es igual en 2000 mts. Y es menor a partir de 3000 ms.

- **Test de "Tren Máximo Impuesto" (TMI).**

Este test trata de valorar la capacidad del atleta para mantener durante el mayor tiempo

posible su Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, calcula la Resistencia Aeróbica Máxima.

- **Test de resistencia anaeróbica**
- **Test de capacidad anaeróbica láctica**

Test de campo, recorrer la distancia de 500 ms. A máxima velocidad.

Test de punta de lactato ó de aclarado de lactato. (Vitoria/Acero), es un tipo de test que se aplica al final de la etapa especial de la preparación. 2 x 300 ms. Al 100%, R2', con tomas de lactato.

Buree Test, durante un minuto realizar flexión completa de piernas apoyando las manos en el suelo, pasar a posición prona con piernas estiradas, volver a cuclillas y de ahí, a la posición inicial.

La valoración es:

Menos de 30 repeticiones: Malo

De 30 a 40 repeticiones: Suficiente

De 40 a 50 repeticiones: Bueno

De 50 a 60 repeticiones: Notable

Más de 60 repeticiones: Sobresaliente

2.1 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 METODOLOGÍA.

Conjunto organizado de métodos, técnicas, procedimientos, que se fundan en la sicología y son tendientes a desarrollar la transmisión de conocimientos, de la manera más fácil en función de los objetivos y competencias preestablecidas.

2.3.2 DESEMPEÑO PROFESIONAL

Para iniciar la comprensión en el contexto deportivo sobre el desempeño profesional es preciso entender que el preparador físico es el actor principal en el proceso de acondicionamiento físico del deportista y posteriormente afirma que el desempeño profesional de preparador físico debe estar basado en una línea de conducción que requiere de la preparación científica pedagógica y didáctica para poder operativizar a través del proceso de entrenamiento deportivo.

En términos generales la realidad, es que los preparadores físicos nos tenemos que adaptar a las preferencias de los entrenadores y tenemos que estar preparados, no sólo para esos 2 caminos, sino para una gran variedad que existen entre uno y otro.

2.3.3 MOTIVACIÓN

La palabra motivación proviene del Latín **Motivare** y significa poner en movimiento algo en dirección a un objetivo, despertar para una acción, por ende, no es apenas para una acción física sino para una acción intelectual, motivar e interesar al individuo en función a un objetivo de manera consciente y voluntaria". La motivación es lo que mueve al ser humano alcanzar sus metas, con ella todo lo puede, sin ella es simplemente es como un barco sin rumbo movido por los vientos donde tarde o temprano sucumbe.

2.3.4 MATERIALES EDUCATIVOS

Los materiales son artefactos que, en unos casos utilizando las diferentes formas de representación simbólica y en otros como referentes directos (objeto), incorporados en estrategias de enseñanza, coadyuvan a la reconstrucción del conocimiento aportando significaciones parciales de los conceptos curriculares. Los materiales representan uno de los componentes fundamentales del currículo y sólo tienen sentido cuando están plenamente integrados en el proyecto, tanto en la fase de diseño, como en la interactiva y, por supuesto, en la de evaluación".

CAPÍTULO III

3.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación presentamos los resultados de la investigación. Primeramente se describe el ámbito de estudio, en seguida se hace un análisis descriptivo de la variable investigada seguidamente se presenta un análisis de prueba de hipótesis tanto como para la general y para las específicas y finalmente se presenta la discusión.

Para una mejor comprensión se presenta los cuadros y los gráficos correspondientes.

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

El estudio se desarrollo en el estadio el olivo que está situada en la parte céntrica de la ciudad de Abancay.

La población está constituida por los preparadores físicos de futbol de la segunda división q hacen un total de ocho preparadores físicos.

La unidad de estudio está constituida por los ocho preparadores físicos.

NIVEL DE DESEMPEÑO

Cuadro N° 05

Rangos de nivel de desempeño

ESCALA	VALOR	X1-1-X1
Excelente	4	86-110
Bueno	3	61-85
Regular	2	36-60
Deficiente	1	-35

Cuadro N° 06

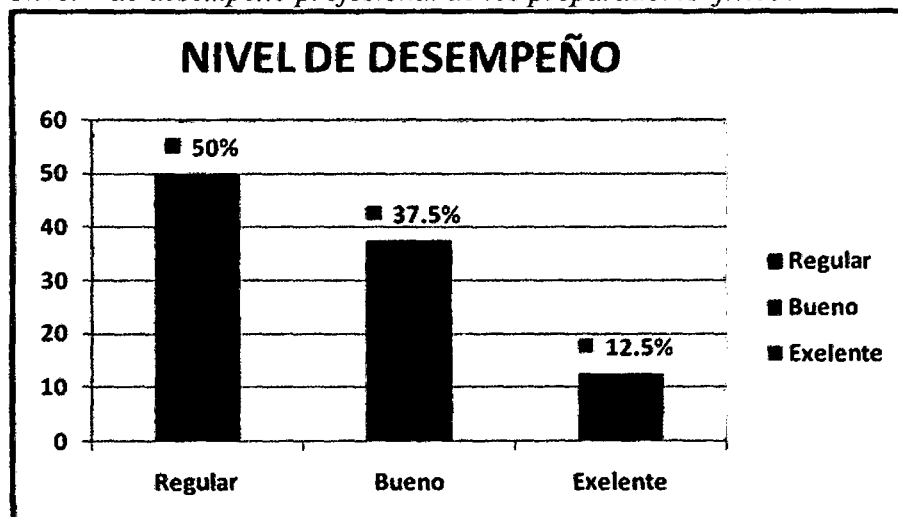
Nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Regular	4	50	50%	50
Bueno	3	37.5	37.50%	87.5
Excelente	1	12.5	12.50%	100
Total	8	100	100%	

Fuente: elaboración propia del nivel de desempeño.

Grafico N°01

Nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos



Fuente: elaboración propia del nivel de desempeño.

Interpretación.

De acuerdo a los datos obtenidos en cuadro N°06 y el grafico N°01 se puede precisar que el 50% de

los preparadores físicos tienen el nivel de desempeño profesional en una escala regular, el 35% escala de bueno y solo y solo el 12.5 % tiene el nivel de desempeño de forma excelente que se encuentran representados por cuatro, tres y dos respectivamente.

Discusión.

DESEMPEÑO PROFESIONAL

En términos generales la realidad, es que los preparadores físicos nos tenemos que adaptar a las preferencias de los entrenadores y tenemos que estar preparados, no sólo para esos 2 caminos, sino para una gran variedad que existen entre uno y otro.

Por lo tanto.

El nivel de desempeño profesional de los preparadores físicos en la localidad de Abancay se encuentra en la escala regular debido a la falta de profesionalismo en lo que respecta a la planificación del entrenamiento, desarrollo de metodología, nivel de motivación. Uso de materiales de entrenamiento.

Por los que se puede afirmar que:

La hipótesis general de nuestra investigación, “*El desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.*” La hipótesis general es aceptada porque de acuerdo a la estadística aplicada el 50 % de preparadores físicos alcanza una escala de regular con los respecta a nivel de desempeño profesional, el 37.5% y el 12.5 % tienen escala de bueno y excelente respectivamente.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Cuadro N° 07

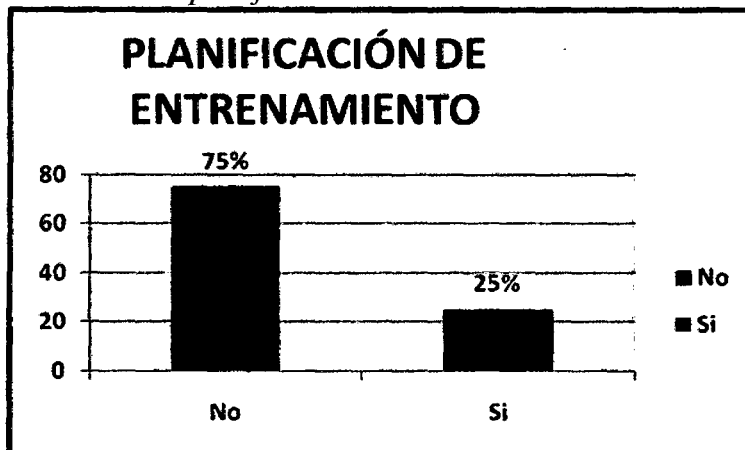
Nivel de planificación del entrenamiento

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	6	75	75%	75
Si	2	25	25%	100
Total	8	100	100%	

Fuente: elaboración propia del nivel de planificación del entrenamiento.



Grafico N° 02
Nivel de la planificación del entrenamiento



Fuente: elaboración propia del nivel de la planificación del entrenamiento

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en cuadro N°07 y el gráfico N°02 se puede precisar que el 75% de los preparadores físicos no planifican su trabajo profesional y solo el 25 % de los mismos hacen la planificación adecuada, los que están representados por seis y dos preparadores físicos de los clubes de fútbol de la segunda división de la liga distrital de Abancay temporada 2010 respectivamente .

Discusión:

Frattarola y Sans (2000) determinan que. La planificación es el inicio del proceso de entrenamiento de acuerdo a diversas concepciones que se tiene es indispensable que rige el trabajo real para obtener un resultado optimo en el que se incluye diversos insumos como previsión, en tal sentido detallan el proceso de planificación de la siguiente manera (**Modelo clásico, periodo preparatorio, periodo competición y periodo de transición**)

Al respecto Augusto Pila Tileña (2002 España) define que la planificación de Estructuras Temporales por Ciclos, En los últimos tiempos se trabaja por “ciclos”, que describen unidades de tiempo durante las cuales los jugadores se someten a unas determinadas cargas. En el deporte moderno el periodo de competiciones es muy amplio y con el sistema tradicional antes descrito se hace difícil competir en fechas del periodo preparatorio. Está en continua evolución, de ahí que demos unas nociones generales

(macro ciclo, meso ciclo y micro ciclo)

sin embargo en la liga de segunda división del presente año se manifiesta lo contrario debido a que los preparadores físicos no elaboran su plan de trabajo por lo que se considera que no hay nivel de planificación de preparación física de fútbol tanto en periodización y estructuras temporales por ciclo

Entonces podemos afirmar que en los clubes de futbol de segunda división de fútbol de Abancay temporada 2010 solo dos clubes cuentan con su plan de trabajo y el restante no planifica.

Por lo tanto:

La hipótesis de investigación específica 1 (Hi 1) “El nivel de planificación de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010 es regular” no es aceptada por que 75% de preparadores físicos no tienen nivel de planificación. Por lo tanto se rechaza esta hipótesis.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Cuadro N° 08

Rangos de métodos de entrenamiento

ESCALA	VALOR	X1-1-X1
Excelente	4	49-62
Bueno	3	35-48
Regular	2	20-34
Deficiente	1	-19

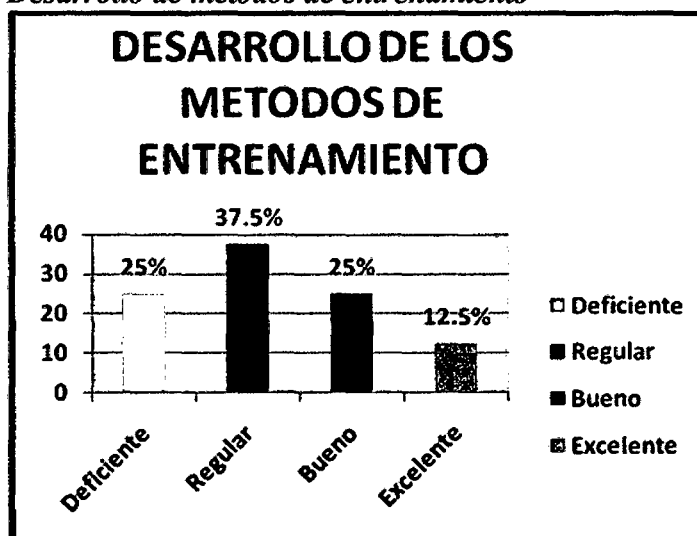
Cuadro N° 09

Desarrollo de los métodos de entrenamiento

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	2	25	25%	25
Regular	3	37.5	37.50%	62.5
Bueno	2	25	25%	87.5
Excelente	1	12.5	12.50%	100
Total	8	100	100%	

Fuente: elaboración propia del desarrollo de los métodos de entrenamiento.

Grafico N°03
Desarrollo de métodos de entrenamiento



Fuente: elaboración propia del desarrollo de los métodos de entrenamiento.

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en cuadro N°09 y el gráfico N°03 se puede precisar que el 25% de los preparadores físicos desarrollan la metodología de entrenamiento en forma deficiente, un 37.5% lo desarrolla en forma regular, un buen desarrollo tiene un 25% y solo un 12.5% desarrolla la metodología de entrenamiento de excelente forma los que están representados por dos, tres, dos y uno de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de la segunda división de la liga distrital de Abancay temporada 2010 respectivamente.

Discusión:

Magallanes, Cataluña, España(2004) La base documental de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo que sirve de apoyo al estudio y comprensión de esta búsqueda es muy amplia, sin embargo los métodos de entrenamiento de la preparación física implica acumular una serie de criterios para su elección y su posterior aplicación considerando en ello una variedad de insumos indispensables con el único propósito de generar un alto rendimiento y poner en forma al jugador para la competencia Rojas, Monterey, México (2002) conceptualiza al método de entrenamiento refiriéndose a ello “el entrenamiento es un conjunto de procedimientos que tiene el propósito de poner en condiciones óptimas al futbolista para la etapa de competición “del cual se toma como base referencial para el mejor enten-

dimiento de este tema. Métodos continuos, fartlek, carrera continua circuit training

Al respecto

El desarrollo de la metodología de entrenamiento de los preparadores físicos tiene un conjunto de procedimientos para lograr los objetivos. Pero se aprecia que la mayoría de preparadores físicos son empíricos y no desarrollan los métodos de preparación física adecuadamente.

Por lo tanto:

La hipótesis de investigación específica 2 (Hi 2) “El desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010, alcanzan una valoración regular” es aceptada por que el 25% y el 37% son deficiente y regular respectivamente por lo que el desarrollo de la metodología es de escala regular .

MOTIVACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuadro N° 10

Rangos de nivel de desempeño

ESCALA	VALOR	X1-1-X1
Excelente	4	20-24
Bueno	3	15-19
Regular	2	9-14
Deficiente	1	-8

Cuadro N° 11

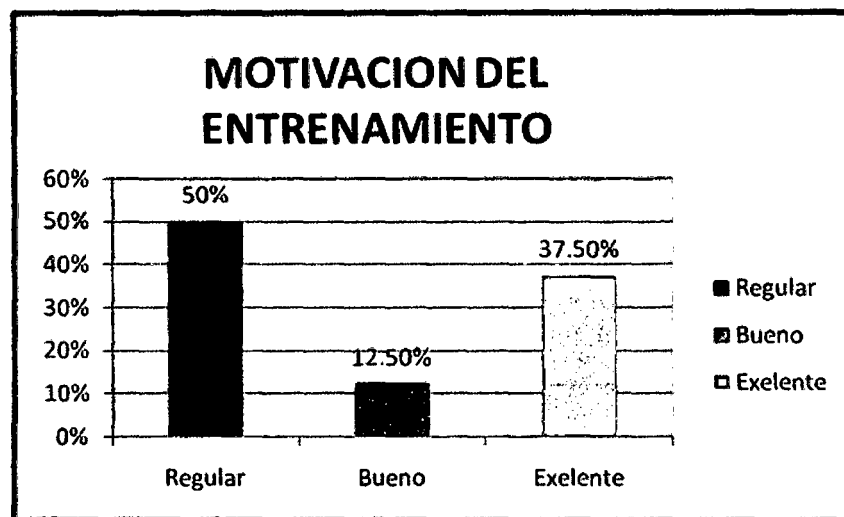
Nivel de motivación del entrenamiento

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Regular	4	50	50%	50
Bueno	1	12.5	12.50%	62.5
Excelente	3	37.5	37.50%	100
Total	8	100	100%	

Fuente: elaboración propia de nivel de motivación del entrenamiento.

Gráfico N° 04

Nivel de motivación del entrenamiento



Fuente: elaboración propia de nivel de motivación del entrenamiento

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en cuadro N°11 y el gráfico N° 04 se puede apreciar que el 50 % de los preparadores físicos su motivación es de forma regular, un 12.50% tiene buena forma para motivar, otro 37.5% aplica la motivación de forma excelente que están representados por cuatro, uno y tres de los preparadores físicos respectivamente.

Discusión:

La hipótesis de investigación específica 2 (Hi 2) “El desarrollo de la metodología de entrenamiento de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010, alcanzan una valoración regular” es aceptada por que el 25% y el 37% son deficiente y regular respectivamente por lo que el desarrollo de la metodología es de escala regular .

Mendelsohn, Darío “motivación de la preparación física “Buenos Aires Argentina (2001) refiere que, “proviene de la raíz movere - mover- movimiento y algunos de los sinónimos que normalmente se utilizan al hablar de motivación son: excitación, energía, intensidad, activación, fuerza, etc.”

Al respecto, la motivación es un tema clave en cualquier actividad humana, ya que en los ámbitos laborales, académicos o deportivos, el rendimiento y los buenos resultados tienen mucho que ver con el nivel de motivación que tienen las personas.

Littman (1958) considera de manera asertiva conceptualizando en términos deportivos que la motivación es: Un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe porqué, o respecto a qué, se inicia, se selecciona o finaliza; éste fenómeno se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea: también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación".

También concebimos que la motivación es un eje muy importante en el desarrollo de cualquier actividad, en el que una persona se genera de distintas formas mecanismos de acción ya sean por factores externos o internos los cuales le permitan lograr determinadas actividades.

Del mismo modo Littman, considera diversos tipos de motivación en el fútbol los cuales permiten al deportista un rendimiento predispuesto que genera la persistencia, orientación y la energía desde diferentes puntos de vista considerando en ello:

Por lo tanto:

La hipótesis de investigación específica 3 (Hi 3) “

El nivel de motivación en los entrenamientos de la preparación física en los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada- 2010? Es regular. Es aceptada por que el 50% de preparadores físicos tiene una escala regular con lo que respecta a la motivación.

APLICACIÓN DE MATERIALES DE ENTRENAMIENTO

Cuadro N° 12

Rangos de nivel de desempeño

ESCALA	VALOR	X1-1-X1
Excelente	4	16-20
Bueno	3	12-15
Regular	2	8-11
Deficiente	1	-7

Cuadro N° 13

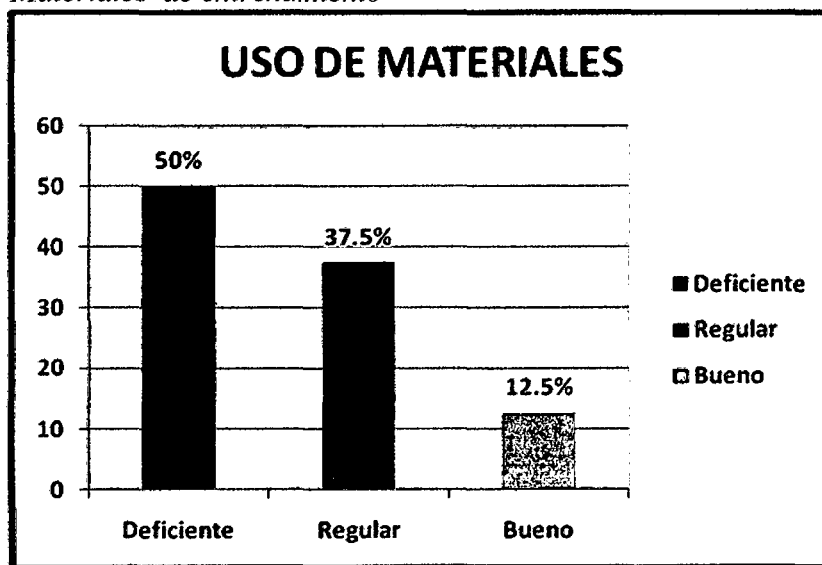
Aplicación de los Materiales de entrenamiento

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente	4	50	50%	50
Regular	3	37.5	37.50%	87.5
Bueno	1	12.5	12.50%	100
Total	8	100	100%	

Fuente: Elaboración propia de aplicación de los materiales de entrenamiento.

Grafico N° 05

Materiales de entrenamiento



Fuente: Elaboración propia de aplicación de materiales de entrenamiento

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos en cuadro N° 13 y el grafico N° 05 se puede apreciar que el 50 % de preparadores físicos tiene deficiencia en el uso de materiales, un 37.5 % de preparadores físicos regular usos de los materiales, solo un 12.5 % usa de excelente forma los materiales de entrenamiento, que están representados por cuatro, tres, dos y uno de los preparadores físicos.

Discusión.

Díaz, J. (2005). Conceptualiza que “los recursos y materiales didácticos son un conjunto de elementos materiales o estrategias, susceptibles de ser utilizados por el entrenador o preparador físico, como soporte o complemento en su tarea, para llevarla a la práctica, mejorarla y reconducirla eficazmente”.



Galera (1996) “Medios y Materiales de la Preparación Física” Cali, Colombia. Señala para la selección del material:

- **Polivalente.** A menudo será más interesante (además de más barato) un material genérico y utilizable en diferentes actividades, que el específico de un deporte concreto.
- **Adaptable,** a las características del grupo y momento evolutivo de las personas que van a utilizarlo.
- **Manejabilidad.** Para que suponga versatilidad, y no limitaciones, el material pesado se preferirá desmontable y móvil, siempre que esto no le reste estabilidad y seguridad.
- **Seguridad.** Seleccionar siempre material sin aristas ni zonas peligrosas, y con los protectores y complementos necesarios para prevenir accidentes en su utilización y manejo.
- **Mantenimiento,** que sea de fácil menos costo en su mantenimiento
- **Coste,** puede haber notables diferencias en el precio, debido a costes de publicidad, importación, etc.
- **Calidad,** optar por una calidad que garantice una duración suficiente, aunque esto suba algo el coste.
- **Estética,** debe tener un diseño agradable y cuidado es claramente un factor de motivación.
- **Destino de uso,** dar prioridad a aquel material que va a ser usado con mayor frecuencia y número de personas
- **Existencias previas,** cerciorarse antes de una nueva adquisición del material con que ya se cuenta.

Por lo tanto.

La hipótesis de investigación específica 4 (Hi 4) “La implementación deportiva para la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada–2010, es insuficiente.es aceptada por que el 50% de preparadores físicos tiene uso del material de forma deficiente.

CONCLUSIONES

En base a los objetivos planteados, la presente investigación ha llegado las siguientes conclusiones:

1) Se puede precisar que el 50% de los preparadores físicos tienen el nivel de desempeño profesional en una escala regular, el 35% escala de bueno y solo y solo el 12.5 % tiene el nivel de desempeño de forma excelente que se encuentran representados por cuatro, tres y dos respectivamente.

Por lo tanto podemos decir que la hipótesis general de la investigación está aceptada y rechazamos a las hipótesis nulas.

2) Estos resultados nos indican que los encargados de realizar la preparación física en los clubes de fútbol de la segunda división no cuentan con una preparación y especialización adecuada, esto se debe a que los encargados a realizar esta tarea son personas empíricas, profesores de educación física o ex futbolistas que no cuentan con una planificación adecuada ni con estrategias metodológicas para la ejecución de su plan de trabajo es por esa razón que de alguna manera tratan de llevar a cabo dicha tarea, poniendo en riesgo la integridad física de los futbolistas.

3) También cabe recalcar que en la ciudad de Abancay no contamos con especialistas ni con centros de formación profesional en dicha materia esto se debe a que los cursos son muy elevados. Por lo tanto la hipótesis de este trabajo de investigación es aceptada.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta la hipótesis positiva y significativa sobre el mal desenvolvimiento laboral de los preparadores físicos de la segunda división de los clubes de fútbol, se sugiere conocer más sobre la preparación física hacer una especialización donde les ayuden a tener una formación profesional coherente para q se puedan desempeñar adecuadamente y no llegar a la improvisación lo cual nos conlleva muchas veces al fracaso.

a) Los docentes de educación física deberían de contar con un plan de trabajo antes de empezar a laborar no solo en el ámbito de la preparación física si no en su conjunto que es el entrenamiento deportivo.

b) A los dirigentes deportivos hacer un esfuerzo y contratar a los especialistas en cada área ya sean como psicólogos deportivos, médicos y kinesiólogos. Para que puedan formar un equipo técnico bien consolidado.

c) A los padres de familia estar más tiempo con sus hijos y apoyar en el deporte que practican ya que ellos en esa edad están en proceso de desarrollo. El futbol es una disciplina deportiva donde se mueven cantidades de dinero, por lo tanto puede traer ingresos económicos al hogar.

d) A los investigadores del ámbito deportivo explora, describir mediante la investigación científica los temas de preparación física y entrenamiento deportivo en nuestra localidad para conocer los deficiencias y falencias que afecta la buen desarrollo del deporte Abanquino,

e) Al consejo nacional del deporte IPD y federación de fútbol de Apurímac organizar cursos y eventos de capacitación en preparación física en todas sus dimensiones.

Federación de fútbol de Apurímac

BIBLIOGRAFÍA

Augusto Pila Tileña (2002 España) "planificación de Estructuras Temporales por Ciclos"

Alvites, Nolberto (1999) en su tesis titulada "realidad del futbol abanquino"

Brügemann (2.004) llama "organización del entrenamiento a largo plazo".

Díaz j. (2005), "materiales deportivos" jornada de especialización en materiales deportivos. Cartagena

Frattarola y Sans (2000), planificación del entrenamiento del futbol-Andalucía-España

Galera (1996) Los materiales deportivos-Madrid-España-s/l

Hill J. (2002) Capacidades físicas básicas-Cartagena-Colombia.

Hollmann y hettinger (2001) "fundamentos del atletismo". Andalucía España.

Jurgen (2003), "Entrenamiento Deportivo" Barcelona España.

Littman (1998), "motivación del preparador físico" INDE Barcelona España.

Mata V, F. (1999) "Propuesta metodológica de la preparación física Madrid España.

Mendelsohn Darío C. (2001) motivación en la preparación física, Revista Digital - Buenos Aires -

Muñoz J. (2005), Posibilidades de aplicación didáctica de los materiales- España-Barcelona-

San Román, Z. (2006) Entrenamiento integral en el futbol-Medellín-Colombia

Seiru-lo (1993) "entrenamiento deportivo"

Weineck Jurgen (2004) entrenamiento optimo, Edit. Hispano Europea- Barcelona España. Pág. 118

Año 7 - N° 37

Zartziorsij (2004) capacidades física del futbol, Madrid-España.



ANEXOS



MATRIZ



MATRIZ DE INVESTIGACIÓN
DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS PREPARADORES FISICOS EN LOS CLUBES DE FUTBOL DE SEGUNDA DIVISION ABANCAY-TEMPORADA-2010

TITULO	VARIABLE	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN
DESEMPEÑO DE LOS PREPARADORES FISICOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL DE SEGUNDA DIVISION ABANCAY TEMPORADA-2010	Desempeño profesional de los Preparadores físicos	¿Cómo es el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división abancay-temporada-2010?	Conocer el desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división abancay-temporada-2010	El desempeño profesional de los preparadores físicos de los clubes de fútbol de segunda división Abancay temporada-2010, tiene un carácter empírico por lo tanto es regular.	CAMPO: Investigación Social TIPO: Investigación Básica NIVEL: Descriptivo MÉTODO: Observación científica DISEÑO: No experimental POBLACIÓN: Preparadores físicos de los clubes de futbol de segunda división Abancay-temporada-2010, MUESTRA: Muestra censal (todos) TÉCNICA DE RECOLECCION DE INFORMACION: <ul style="list-style-type: none"> • Observación (directa no participante) • Encuesta INSTRUMENTOS: Lista de cotejo-ficha de observación, Ficha/guía de encuesta
		PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	
		¿Cuál es el nivel de conocimiento de los preparadores físicos sobre la preparación física en el futbol en los clubes de segunda división Abancay-temporada 2010?	Identificar el nivel de conocimiento de los preparadores físicos sobre la preparación física en el futbol en los clubes de segunda división Abancay-temporada 2010	El nivel de conocimiento de los preparadores físicos con respecto a la preparación física de los clubes de fútbol de segunda división abancay-temporada2010,es regular.	
		¿Cómo se desarrollan las sesiones de entrenamiento de la preparación física en los clubes de futbol de segunda división Abancay – temporada- 2010? ¿Cómo es la implementación de materiales deportivos para la preparación física en los clubes de futbol de segunda división Abancay– temporada - 2010?	Describir el desarrollo de las sesiones de entrenamiento de la preparación física en los clubes de futbol de segunda división Abancay – temporada- 2010. Conocer la implementación de materiales deportivos para la preparación física en los clubes de futbol de segunda división Abancay– temporada - 2010	El desarrollo de las sesiones de entrenamiento de la preparación física en los clubes de futbol de segunda división Abancay – temporada - 2010, alcanzan una valoración regular La implementación deportiva para la preparación física de los clubes de futbol de segunda división Abancay-temporada-2010, es insuficiente.	

BASE DE DATOS



CLUB DEPORTIVO	Nº	PLANIFICACION										METODOS DE ENTRENAMIENTO																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
A.D. ARGUEDAS.	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	
VILLA AMPAY.	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	
J. LAMBRAMA.	3	2	4	1	3	2	4	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	
MIGUEL GRAU JR	4	2	4	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	
CESAR VALLEJO.	5	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
SAN JOSE - OLIVO.	6	2	3	2	3	2	4	2	1	1	3	2	2	4	2	2	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	
HORACIO ZEVA-LLOS.	7	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
INGENIERIA CIVIL.	8	2	3	1	4	2	4	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2

MOTIVACION										MATERIALES										nivel desempeño		planificación		métodos de entrenamiento		motivación		materiales			
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	sum	valor	sum	valor	sum	valor	sum	valor	sum	valor
4	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	1	3	85	3	4	2	49	3	19	4	13	2
4	2	1	2	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	94	4	4	2	53	4	20	4	17	3
2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	59	2	2	1	35	2	12	2	10	1
3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	57	2	2	1	33	2	12	2	10	1
2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49	2	2	1	29	1	11	2	7	1
4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	76	3	2	1	44	3	19	4	11	2
2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	50	2	2	1	28	1	12	2	8	1
2	2	2	1	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	66	3	2	1	36	2	17	3	11	2

FICHA DE OBSERVACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS



FICHA DE OBSERVACIÓN-LISTA DE COTEJO

“DESEMPEÑO PROFESIONAL DEL PREPARADOR FISICO”

CLUB DEPORTIVO:

OBSERVADO : Preparador físico						
OBSERVADOR :						
LIGA DISTRITAL DE SEGUNDA DIVISION DE ABANCAY. TEMPORADA 2010.	FECHA: / /	LUGAR:	HORA:			
I. DESEMPEÑO PROFESIONAL			4	3	2	1
			EXCEL.	BUENO	REGUL	DEFIC
1.1. PLANIFICACION DE LA PREPARACION FISICA DEL FUTBOL.						
1. ¿Cuenta con su plan de trabajo?	(SÍ) (NO)					
2. ¿Utiliza diario o actividades de las sesiones de la preparación física?	(SÍ) (NO)					
1.2.- MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA PREPARACION FISICA						
3. Promueve la disciplina y responsabilidad personal en los futbolistas.	(SÍ) (NO)					
4. ¿De qué manera realiza la introducción del tema del día?						
5. ¿Pone en conocimiento los propósitos de las actividades a realizar durante el entrenamiento de la preparación física?	(SÍ) (NO)					
6. ¿Cómo es la interacción docente- futbolistas durante las sesiones de la preparación física?						
7. ¿De qué manera realiza las explicaciones de las actividades durante las sesiones de la preparación física?						
8. ¿Cómo es la dosificación de intensidades de las actividades durante la clase?						

9. ¿Utiliza adecuadamente los métodos de entrenamiento de la preparación física?					
10. ¿Cómo es la predisposición mostrada de los futbolistas ante los métodos de entrenamientos utilizados?					
11. ¿Se aprecia el dominio del tema respecto a las capacidades físicas?	(SÍ) (NO)				
12. ¿De qué manera realiza la demostración en cuanto a las capacidades físicas?					
13. Propone actividades dinámicas durante las sesiones de clase	(SÍ) (NO)				
14. ¿Cómo es la ubicación del preparador físico en el espacio durante las sesiones de la preparación física?					
15. El desplazamiento del preparador físico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje es:					
16. ¿Propone múltiples variantes para el desarrollo de los métodos de la preparación física?	(SÍ) (NO)				
17. La corrección de errores a los futbolistas por parte del preparador físico es:					
18. ¿De qué manera organiza y distribuye a los futbolistas en el espacio?					
19. Promueve la sociabilización en los futbolistas durante las sesiones de la preparación física	(SÍ) (NO)				
20. La dosificación de tiempo durante las sesiones de la preparación física es:					
22. ¿Considera motivantes y participativas las sesiones de la preparación física?	(SÍ) (NO)				
1.3.- MOTIVACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LA PREPARACION FISICA:					
23. La presentación personal del preparador físico es:					
24. La modulación de su voz del preparador físico es:					
25. ¿De qué manera la actitud del preparador físico genera predisposición positiva en los futbolistas?					
¿De qué manera aplica la motivación?					
26. ¿La motivación utilizada genera entusiasmo en los futbolistas para cumplir las tareas?	(SÍ) (NO)				
27. ¿Las actividades propuestas generan interés en los futbolistas?	(SÍ) (NO)				
28. ¿De qué manera mantiene el interés de los futbolistas?					
1.4. USO DE MATERIALES EN LA PREPARACION FISICA:					
29. ¿Prevé los materiales?	(SÍ) (NO)				

30. ¿Cuál es el estado de conservación de los materiales?					
31. ¿La cantidad de los materiales son suficientes para el proceso de entrenamiento de la preparación física?	(SÍ) (NO)				
32. ¿Utiliza variedad de materiales para el desarrollo de los temas a tratar durante el entrenamiento de la preparación física?	(SÍ) (NO)				
33. ¿De qué manera organiza los materiales en el espacio?					
34. ¿Los materiales disponibles permite el desarrollo adecuado de los temas a tratar?	(SÍ) (NO)				
35. ¿De qué manera utiliza el campo deportivo?					
PUNTUACIONES SUB TOTALES					
PUNTUACION TOTAL					

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUESTIONARIO





Universidad nacional Micaela bastidas de Apurímac
Carrera Profesional de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Danzas

TESIS: "DESDEMPÑO PROFESIONAL DE LOS PREPARADORES FISICOS DE LOS CLUBES DE FUTBOL DE SEGUNDA DIVISION ABANCAY TEMPORADA 2010"

Cuestionario.

Señor preparador físico, tenga usted muy buenos días (tardes) esperamos su colaboración y entendimiento para responder el presente cuestionario.

Nota: lea usted con atención y conteste a las preguntas marcando con "X" la alternativa según corresponda.

1) ¿Ud. Realiza la planificación del entrenamiento de la preparación física?

- a) Si
- b) No

2) ¿En la actualidad que tipo de planificación de entrenamiento utiliza?

- a) Meso ciclo
- b) Micro ciclo
- c) Macro ciclo
- d) Otros especifique.....

3) ¿Ud. Realiza la planificación del entrenamiento en coordinación con el cuerpo técnico?

- a) Si
- b) No

4) ¿Cuáles son los criterios que considera para la planificación de su entrenamiento. Marque uno o más alternativas?

- a) Material humano
- b) Edad peso y talla.
- c) alimentación.
- d) Objetivo del campeonato.

5) ¿Ud. Realiza el diagnostico de los jugadores. Antes del inicio del campeonato?

- a) Si.
- b) No.

6) ¿Si su respuesta es (si) entonces a través de que pruebas o los realiza el diagnostico?

- a. Test de condición física
- b. Test rendimiento físico
- c. Test de condición técnica



d. Otros test

- 7) **¿Ud. planifica diariamente sus sesiones de entrenamiento?**
- Si
 - No
- 8) **¿Cuál es el método de entrenamiento de la preparación física que usted mas utiliza en las sesiones de entrenamiento?**
- Carrera continua
 - Circuito training
 - Interball training
 - Cross country.
- 9) **¿Ud. Da a conocer los objetivos de las actividades realizarse durante las sesiones de entrenamiento?**
- Si
 - No
- 10) **¿Ud. promueve las sociabilización entre los futbolistas durante las sesiones de entrenamiento?**
- Si
 - No.
- 11) **¿Qué tipo de intensidad con frecuencia usas el entrenamiento de la preparación física?**
- Intensidad alta
 - Intensidad media
 - Intensidad baja
 - Intensidad moderada
- 12) **¿La motivación cumple un papel muy importante en la preparación física con que frecuencia motiva a tus jugadores?**
- Antes del entrenamiento
 - Después del entrenamiento
 - Durante el entrenamiento
 - En cada momento del entrenamiento
- 13) **¿Encuentras motivantes y dinámicas tus sesiones durante el entrenamiento de la preparación física?**
- Si
 - No.
- 14) **¿Pones como ejemplo algún ex futbolista para motivar a los jugadores ?**
- Si
 - No
- 15) **¿Alguna vez recibió cursos sobre motivación de preparación física?**



- a. Si
- b. No

16) ¿Utiliza variedad de métodos para el tema programado durante la sesión de entrenamiento?

- a. Si
- b. No
- c.

17) ¿Está de acuerdo con el estado de conservación de sus materiales?

- a. Si
- b. No

18) ¿Cuáles son los tipos de organización de los materiales que usted utiliza en las sesiones de entrenamiento de la preparación física?

- a. Filas
- b. Columnas
- c. Cuadrados
- d. Otros

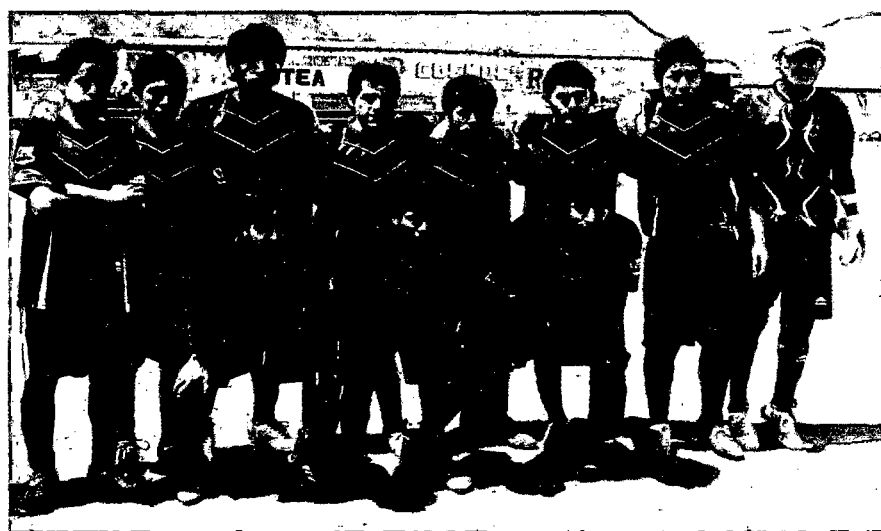
19) ¿Usted recibió capacitación sobre el uso adecuado de los materiales de la preparación física?

- a. Si
- b. No

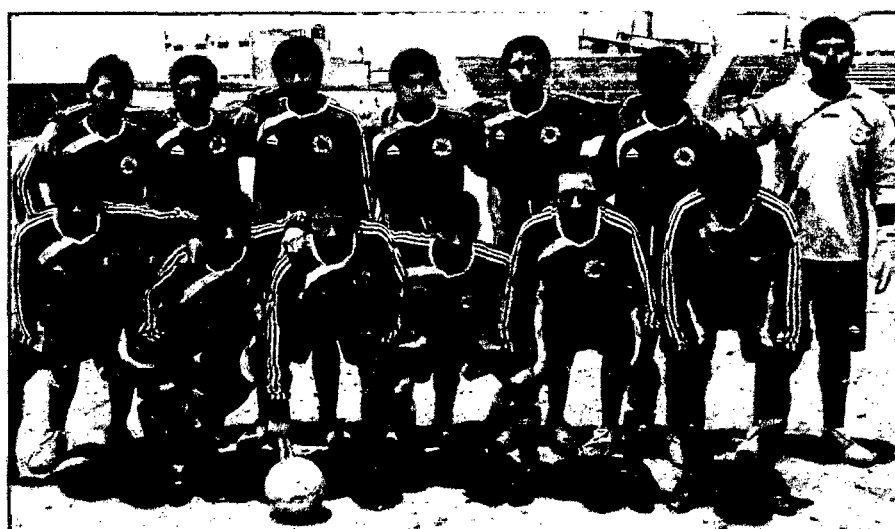
Agradecemos por su comprensión y colaboración

FOTOGRAFIAS

CLUB DEPORTIVO ASOCIACIÓN DEPORTIVA ARGUEDAS.



CLUB DEPORTIVO VILLA AMPAY



CLUB DEPORTIVO JUVENTUD LAMBRAMA



CLUB DEPORTIVO MIGUEL GRAU JUNIOR



CLUB DEPORTIVO CESAR VALLEJO



CLUB DEPORTIVO SAN JOSE - OLIVO



CLUB DEPORTIVO HORACIO ZEVALLOS



CLUB DEPORTIVO INGENIERIA CIVIL – UTEA

