



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL

TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA

LA VELOCIDAD EXPLOSIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ATAQUE OFENSIVO EN LOS DELANTEROS DE LA SUB 14 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA EN EL PERÍODO 2013.

AUTORES

PAULO CÉSAR CARGUA INCA

SERGIO RONALD BORJA RAMOS

TUTOR

LIC. DAVID MAZÓN MORENO

RIOBAMBA-ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL

Después de haber leído y revisado el trabajo de investigación aprobamos la Tesina de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo con el tema: **LA VELOCIDAD EXPLOSIVA Y SU INCIDENCIA EN EL ATAQUE OFENSIVO EN LOS DELANTEROS DE LA SUB 14 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA EN EL PERÍODO 2013.**

ASESOR DEL PROYECTO

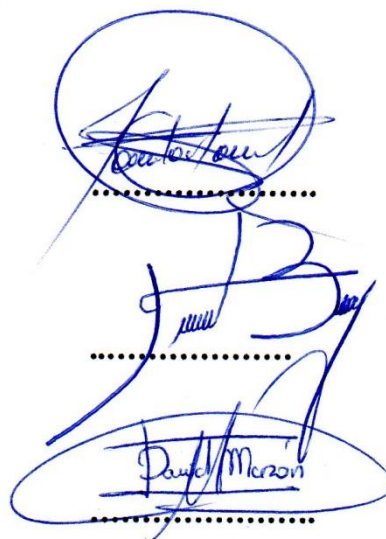
Lic. Vinicio Sandoval

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Msc. Fernando Bayas

TUTOR Y PRIMER VOCAL

Lic. David Mazón



.....

.....
CALIFICACIÓN

.....
SOBRE

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente, hago constar que he leído la tesina denominada **La velocidad explosiva y su incidencia en el ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta en el periodo 2013**, presentada por los Señores: **Paulo César Cargua Inca y Sergio Ronald Borja Ramos**, para optar al título de **Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo**, ha sido realizada con total dedicación, prolijidad y conocimiento bajo mi supervisión permanente durante el desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y graduación.

Riobamba, 03 de febrero del 2014




.....
Lic. David Mazón Moreno

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros; **Paulo César Cargua Inca** y **Sergio Ronald Borja Ramos**, somos responsables de todo el contenido de este trabajo investigativo; los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.


Paulo César Cargua Inca
060384947-2


Sergio Ronald Borja Ramos
060438624-3

AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a Dios ser supremo que nos da lo que necesitamos, a la Universidad Nacional de Chimborazo y a sus docentes pues con los conocimientos adquiridos he podido realizarme como profesional

Ronald

A Dios por estar siempre conmigo, A mi madre por la persona única que me ha apoyado en este proyecto de mi vida y uno especial a mí estimado tutor Licenciado David Mazón Moreno

Paulo

DEDICATORIA

A Dios.

Por habernos permitido llegar hasta
Este punto y habernos dado salud para
Lograr nuestros objetivos, además de
Su infinita bondad y amor.

A mi madre.

Vilma Elizabeth Borja Ramos

Por los ejemplos de perseverancia
Y constancia que lo caracterizan y
Que me ha infundado siempre, por
El valor mostrado para salir adelante
Y por su amor.

Ronald

A mi esposa **Betty Pilco** a mi hija y
Jennifer Cargua, por ser siempre la
fuente de mi motivación, mi impulso para
seguir adelante y cumplir todos mis
objetivos, las amo con todo el corazón, que
Dios siempre les colme de bendiciones.

Paulo

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo fundamental mejorar el ataque ofensivo de los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, manteniendo un ritmo eficaz, demostrando precisión, destreza y al mismo tiempo creatividad, lo que convertirá a los deportistas en triunfadores en cada encuentro deportivo. El entrenamiento de la velocidad explosiva se debe adaptar a situaciones similares a las del juego, ya que el efecto deseado del entrenamiento es mejorar la capacidad de los jugadores para que reaccionen a las distintas situaciones del fútbol frente a un ataque ofensivo. Este trabajo investigativo se llevó a cabo con una población de 20 delanteros de la categoría sub 14, se usaron los métodos inductivo-deductivo, analítico y científico, por sus características el tipo de investigación utilizada fue descriptiva, exploratoria, y explicativa, el diseño tuvo un corte documental, de campo y no experimental, siendo un tipo de estudio transversal. Los datos se recopilaron de manera consciente con la ayuda de una guía de observación que se aplicó en tres instancias, permitiendo recolectar datos que posteriormente fueron tabulados, analizados y presentados en diagramas de barras para que los datos puedan ser comparado de mejor manera. Gracias a los resultados obtenidos de la aplicación de la guía de ejercicios específicos se pudo mejorar la velocidad explosiva en el ataque ofensivo en los delanteros, existió la participación directa con los jugadores, y entrenador, lo que generó experiencias enriquecedoras, en las cuales se pudo aprender de manera cooperativa, en equipo, además se fortalecieron valores como la responsabilidad, la perseverancia y sobre todo el amor por el deporte. Se pudo determinar que la velocidad explosiva si influye en el ataque ofensivo, así mismos los ejercicios específicos sirvieron para potencializar el dominio de los jugadores sobre el balón de fútbol, se incrementó el desarrollo del ataque ofensivo en los delanteros, por lo que esta investigación se convirtió en un instrumento de ayuda para los deportistas y para el entrenador.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

The present research has concentrated on improving the forward offensive attack of the U14 Liga Deportiva Cantonal de Colta, maintaining an effective rate, demonstrating accuracy, efficiency and creativity at the same time, this will make the athletes winners in each game. The explosive speed training should be adapt at similar conditions as in the game, since the desired effect of this training is to improve the ability for players to respond to various football scenarios against an offensive attack. This research work was conducted with a population of 20 forwards in the Under 14 category, the inductive-deductive, and analytical and scientific methods were used, by their nature the type of research used was descriptive, exploratory and explanatory, the design had a documentary style, field, not experimental, it was a kind of cross-sectional study. Data were collected consciously with an observation guide help it was applied in three levels, allowing data collection that were subsequently tabulated, analyzed and presented in bar charts so that the data can be compared better. Thanks to the results obtained from the specific exercises guide application we could improve explosive speed in the forwards offensive attack, there was a direct involvement with the players and coach, generating enriching experiences, in which we could learn cooperatively as a team, In addition values such as responsibility, perseverance and above all, love for the sport were strengthened. We concluded that the explosive speed influence the offensive attack, as well as it helps to enhance the football control on the players, The offensive attack increased in the forwards so this research became an instrument of aid for the athletes and the coach.

Translation Reviewed by.

Elizabeth Diaz



ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	iii
DERECHOS DE AUTORÍA	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS	5
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	5
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
1.4. JUSTIFICACIÓN	5

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	8
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	8
2.2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES	8
2.2.2. Velocidad Explosiva.....	9
2.2.3. Planificación de la velocidad	11
2.2.4. Capacidades Físicas	12
2.2.5. Procesos Intelectuales.....	20

2.2.6.	La Velocidad del Deportista.	22
2.2.7.	Métodos de Entrenamiento de la Velocidad.	23
2.2.8.	Ventajas del entrenamiento de la velocidad explosiva.	24
2.2.9.	Efectos negativos del entrenamiento de la velocidad explosiva:.....	25
2.2.10.	El ataque ofensivo.	26
2.2.11.	Los Principios Tácticos Ofensivos	28
2.2.12.	Grupo del Control.....	29
2.2.13.	Control del juego	30
2.2.14.	Grupo de la Movilidad.....	30
2.2.15.	Grupo de la Penetración.....	31
2.2.16.	Grupo de la Improvisación.	33
2.2.17.	La Táctica en el Juego.	34
2.2.18.	Entrenamiento Deportivo.....	35
2.2.19.	Principios del Entrenamiento Deportivo.	37
2.2.20.	Principios fundamentales del entrenamiento.....	37
2.2.21.	Las Clases de Entrenamiento.....	39
2.2.22.	Planificación Deportiva	39
2.3.	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	41
2.4.	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	43
2.4.1.	HIPÓTESIS.....	43
2.4.2.	VARIABLES.....	43
2.5.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	44

CAPÍTULO III

3.	MARCO METODOLÓGICO.....	46
3.1.	MÉTODO CIENTÍFICO:.....	46
3.1.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.1.2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.1.3.	TIPO DE ESTUDIO.....	47
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
3.2.1.	POBLACIÓN.....	48

3.2.2.	MUESTRA	48
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	48
3.3.1.	Técnicas	48
3.3.2.	Instrumentos.....	48
3.4.	TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	49

CAPÍTULO IV

4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	50
----	---	----

CAPÍTULO V

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
5.1.	Conclusiones.....	64
5.2.	Recomendaciones	64

BIBLIOGRAFÍA	66
SITIOS WEB	67
ANEXOS	68

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1.4.	Ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento.....	50
Cuadro No. 2.4.	Ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva	51
Cuadro No. 3.4.	Ejercicios de 60 metros de velocidad explosiva	52
Cuadro No. 4.4.	Ejercicios con ligas en el entrenamiento	53
Cuadro No. 5.4.	Material didáctico adecuado	54
Cuadro No. 6.4.	Aplicación de velocidad explosiva y gestos técnicos	55
Cuadro No. 7.4.	Ejercicios de ataque ofensivo.....	56
Cuadro No. 8.4.	Disposiciones técnicas para un buen ataque ofensivo.....	57
Cuadro No. 9.4.	Los jugadores definen en el momento del ataque ofensivo	58
Cuadro No. 10.4.	Trabajos tácticos para el ataque ofensivo.....	59
Cuadro No. 11.4.	Ataque ofensivo con dos delanteros y 4 defensas	60
Cuadro No. 12.4.	Ejercicios de desmarque con balón en los espacios libres	61
Cuadro No. 13.4.	Velocidad explosiva con un óptimo rendimiento.....	62
Cuadro No. 14.4.	Los delanteros son eficaces y precisos	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.1.2. Velocidad explosiva.....	9
Gráfico No.2.2. Jugador de fútbol velocidad explosiva.....	12
Gráfico No.3.2. Entrega velocidad explosiva.....	16
Gráfico No.4.2. Entrenamiento de fútbol.....	19
Gráfico No.5.2. Principios Tácticos Ofensivos.....	28
Gráfico No.6.2. Jugador entrenando.....	32
Gráfico No. 1.4. Ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento	50
Gráfico No. 2.4. Ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva	51
Gráfico No. 3.4. Ejercicios de 60 metros de velocidad explosiva	52
Gráfico No. 4.4. Ejercicios con ligas en el entrenamiento.....	53
Gráfico No. 5.4. Material didáctico adecuado	54
Gráfico No. 6.4. Aplicación de velocidad explosiva y gestos técnicos	55
Gráfico No. 7.4. Ejercicios de ataque ofensivo	56
Gráfico No. 8.4. Disposiciones técnicas para un buen ataque ofensivo	57
Gráfico No. 9.4. Los jugadores definen en el momento del ataque ofensivo	58
Gráfico No. 10.4. Trabajos tácticos para el ataque ofensivo	59
Gráfico No. 11.4. Ataque ofensivo con dos delanteros y 4 defensas.....	60
Gráfico No. 12.4. Ejercicios de desmarque con balón en los espacios libres.....	61
Gráfico No. 13.4. Velocidad explosiva con un óptimo rendimiento	62
Gráfico No. 14.4. Los delanteros son eficaces y precisos	63

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial el fútbol es el deporte estrella, que atrae a millones de personas, por tal razón a lo largo del tiempo se han creado nuevas y mejores técnicas de entrenamiento que permiten a los jugadores fortalecer y desarrollar las habilidades necesarias para la cancha de juego.

En América Latina y especialmente en nuestro país se ha podido observar un cambio en cuanto a este deporte se refiere, se ha mejorado la imagen de los futbolistas ecuatorianos a nivel mundial, y además se han encontrado estrategias como la velocidad explosiva con balón que ayudan al deportista a mejorar su rendimiento.

La Liga Deportiva Cantonal de Colta, no es la excepción preocupados por fortalecer el dominio de los delanteros sobre el balón, los dirigentes y futbolistas han visto la necesidad de practicar la velocidad explosiva, como una forma de mejorar el ataque ofensivo implementando nuevas estrategias, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana.

Con esta premisa se realizó la presente investigación que tiene como objetivo proporcionar una herramienta que sirva de instrumento de ayuda para el entrenador y los deportistas.

El presente trabajo investigativo consta de los siguientes capítulos que se detallan a continuación.

En el Capítulo I, se encuentran la problematización, el planteamiento y la formulación del problema, el objetivo general y los específicos y la justificación enmarcada en el ámbito social, cultural y deportivo.

En el Capítulo II, se presenta el marco teórico que reúne la información más importante que se ha podido recabar en relación a las dos variables del problema de la investigación, además se encuentra una definición de términos básicos, la hipótesis y sus variables, así como la operacionalización de las mismas

En el Capítulo III, se disponen los elementos metodológicos que serán utilizados en la ejecución de la investigación, indicando los métodos, el tipo y diseño de la investigación, el tipo de estudio, la población y la muestra, las técnicas e instrumentos que facilitaran el procedimiento de la información.

En el Capítulo IV se realiza el análisis e interpretación de resultados de la investigación siendo favorables con la aplicación de la técnica de velocidad explosiva en los delanteros que se va realizando el entrenamiento cada día para seguir desarrollando de la mejor manera para los jugadores y para la Liga Deportiva Cantonal.

En el Capítulo V se describen las conclusiones y recomendaciones que nos ayudan a ver con claridad los resultados obtenidos y los desfases que existen en ellos, para de esa manera superarlos para desarrollar de mejor manera la velocidad explosiva y ataque ofensivo en los delanteros.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial el ataque ofensivo es una de las capacidades más importantes que tienen los jugadores de fútbol, ya que el objetivo principal de este juego es anotar un gol. En fútbol, atacar es en cierto modo hacer lo inesperado. A los jugadores creativos a menudo se les describe como "artistas" y suelen tener una gran popularidad. Las tácticas de fútbol ofensivo tienen como objetivo llevar el balón cerca de la portería contraria y lograr el mejor ángulo posible para marcar, por lo tanto una velocidad explosiva es indispensable.

Así mismo a nivel de Latinoamérica el ataque ofensivo ha llevado a varias selecciones a formar parte de los más altos sitios esto gracias a la posesión y control de la pelota, siendo esto primordial para ganar un juego, por ende se constituye en un elemento indispensable practicar la velocidad explosiva para tener éxito en este deporte.

En nuestro país la selección de fútbol está conformada por un equipo rápido en todos los sectores de la cancha, que presiona al rival en su terreno y que llega al ataque con la mayor cantidad de jugadores posibles, esto gracias a la práctica constante de velocidad explosiva.

En la experiencia como entrenadores se ha observado que los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, necesitan mejorar sus tácticas de ataque ofensivo, para potencializar su rendimiento deportivo, ya que muchas veces se realizan entrenamientos de velocidad explosiva sin balón durante toda una sesión completa, y esto perjudica el desarrollo de las habilidades de los jugadores.

Muchos de los jugadores, no tienen fundamentos teóricos y prácticos requeridos para lograr un ataque ofensivo de alto nivel lo que perjudica su desenvolvimiento en la cancha, ocasionando que se sientan agotados rápidamente, además no cuentan con la experiencia suficiente, por lo que necesitan que se les guíe constantemente para lograr un fortalecimiento de sus habilidades deportivas.

Los entrenadores no cuentan con conocimientos actualizados que ayuden a mejorar el ataque ofensivo de los jugadores, esto ha impedido que se vean buenos resultados con los métodos de entrenamiento que se venido utilizando, es decir que hay una desactualización en cuanto a técnicas, y ejercicios.

Los entrenadores no han encontrado el equilibrio correcto en cuanto al uso de ejercicios de velocidad explosiva con balón o sin él, según Bangsbo por razones psicológicas puede ser necesario incluir esta forma de entrenamiento de vez en cuando, aunque el efecto global para el fútbol no es lo óptimo; recalcando el efecto positivo del entrenamiento de la velocidad explosiva con balón.

Algunos entrenadores insisten en que los delanteros tengan siempre una pelota en los pies durante las sesiones de entrenamiento de fútbol. Aunque el practicar con la pelota es algo imperativo, el correr con ella durante una gran parte del tiempo hace que los jugadores vayan más despacio. En consecuencia, para aumentar la velocidad explosiva de los delanteros son absolutamente esenciales varias sesiones sin la pelota.

Por lo manifestado se ha visto la necesidad de realizar el presente proyecto de investigación que ayude a mejorar el ataque ofensivo de los delanteros, mediante la adecuada utilización del entrenamiento de la velocidad explosiva en los deportistas que actualmente entrenan en la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la velocidad explosiva en el ataque ofensivo de los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta en el periodo 2013?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar si la velocidad explosiva incide en el ataque ofensivo de los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar los ejercicios de velocidad explosiva que están utilizando los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta para saber si permiten desarrollar el ataque ofensivo.
- Analizar el desarrollo del ataque ofensivo de los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.
- Elaborar una guía de ejercicios específicos para mejorar la velocidad explosiva en el ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

1.4. JUSTIFICACIÓN

El siguiente proyecto se justifica porque se desea mejorar el ataque defensivo en los delanteros de fútbol, que se encuentran en formación, mediante el uso de la velocidad explosiva, ya que cuando esta capacidad se desarrollada correctamente

permite que el deportista reaccione en el menor tiempo posible, de manera que puede incrementar potencialmente su juego, y mejorar su rendimiento.

La investigación tiene fundamental importancia al mejorar la eficiencia, eficacia y efectividad del aprendizaje en los jugadores de fútbol, puesto que determinará factores positivos y negativos que inciden en la práctica de este deporte, permitiendo el reenfoque de las estrategias metodológicas, el entrenamiento pedagógico entre el entrenador y los deportistas haciendo que se construyan aprendizajes útiles para la vida.

El presente trabajo investigativo, desea brindar la oportunidad de enriquecer los conocimientos de los entrenadores, a través de la aplicación de la guía de ejercicios específicos para mejorar la velocidad explosiva en el ataque ofensivo de los delanteros, así como la condición física.

La guía se va a constituir en un aporte para la educación física, puesto que contará con ejercicios de entrenamiento que pueden ser utilizados como fuente de consulta, para los profesionales, así como para los futuros docentes.

Con este trabajo se desea beneficiar directamente a los 20 delanteros que forman parte de sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta que podrán mejorar sus habilidades y capacidad de competición, indirectamente se beneficiaran los entrenadores que podrán contar con una guía que les permita trabajar de mejor manera con los ejercicios y actividades planteadas para mejorar la táctica dentro del juego, durante los entrenamientos.

Esta propuesta está enmarcada en las premisas del Sumak Kausay, ya que la actividad física y el deporte son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2009) ya que por medio de la aplicación de técnicas innovadoras se mejorara el entrenamiento, así como el desarrollo de habilidades y destrezas en los delanteros ya

que es beneficioso en si para ellos mismo y también para la liga deportiva ya que la velocidad explosiva es una cualidad de primer orden e innata en cada uno de nuestros delanteros de la sub 14, en todas sus variantes, va a hacer que el ritmo de la competición tenga toda la viveza que el espectador desea, dada su trascendencia en el juego.

El siguiente proyecto es factible porque se puede acceder a varias fuentes de investigación, por cuanto se cuenta con el respaldo de las autoridades y funcionarios de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, porque se dispone del tiempo necesario para llevar a cabo la investigación y se cuenta con la aspiración de dar una pronta solución a la problemática planteada.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Según datos obtenidos de la Liga Deportiva Cantonal de Colta no existe ninguna investigación realizada sobre el tema “La velocidad explosiva y su incidencia en el ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta en el periodo 2013”, lo que hace que el presente trabajo sea el pionero en nuestra Liga Deportiva Cantonal de Colta.

El proyecto de investigación se ubica en el paradigma constructivista, que manifiesta que las personas construyen su propio conocimiento a partir de sus experiencias, de manera activa y dinámica. Con este proyecto los jugadores desarrollan procesos cognitivos y afectivos en un escenario de aprendizaje, con la finalidad de vivenciar el entrenamiento de la velocidad explosiva y a la vez solucionar problemas y armonizar los conflictos.

Desde el punto de vista del equipo investigador se puede decir que esta investigación es importante porque ayuda a los jugadores a mejorar su rendimiento dentro de la cancha de juego de manera que pueden ser más eficientes.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES

En la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud; no se han encontrado temas vinculados a la propuesta de investigación de nombre: La velocidad explosiva y su incidencia en el ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta en el periodo 2013 Además en esta institución no

existen trabajos referentes al presente tema por lo que se hace factible esta investigación siendo novedosa e transformadora.

2.2.2. Velocidad Explosiva.

Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos. Este tipo de velocidades está caracterizado por aspectos marcadamente hereditarios y es poco influenciado por el entrenamiento.

Gráfico N.1.2. Velocidad explosiva



Fuente: www.nike.com

La velocidad explosiva depende de diversos factores entre los que cabe destacar los siguientes:

- El tipo de estímulo visual, auditivo, táctil.
- La cantidad de órganos y receptores sensoriales estimulados.
- La intensidad y duración del estímulo.
- La velocidad de transmisión del impulso nervioso.
- La edad y el sexo.
- El nivel de concentración.
- El grado de entrenamiento.

Por último, cabe señalar que se distinguen dos tipos de velocidad de reacción:

- **Velocidad explosiva simple:** a un estímulo preestablecido sólo le sucede una respuesta, como, por ejemplo, la salida de tacos en una carrera de velocidad.
- **Velocidad explosiva compleja:** el estímulo y la respuesta son inciertos, hay que dar una respuesta rápida a un estímulo imprevisto, como, por ejemplo, en la reacción de un saque de tenis. (Peña, 2014)

Dentro de la velocidad de desplazamiento existen diferentes expresiones comentadas por otros autores como manifestaciones:

Por un lado, la velocidad explosiva que es posible alcanzar. Esta expresión sólo se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40-50 m, por lo que se puede mantener muy poco.

Sin embargo, se pueden encontrar textos en los que se habla de velocidad explosiva segmentaria donde no se destaca para nada el momento de máxima velocidad. Por otro lado, se encuentra la velocidad frecuencial, o la velocidad media mantenida. Se da únicamente, al igual que la velocidad explosiva, en movimientos cíclicos. Se define como la velocidad de repetición alternada.

Las manifestaciones de velocidad siempre se definen sobre la relación gesto técnico individuo. Solamente se habla de los parámetros de control motor y percepción espacio-tiempo del atleta o jugador, pero ¿no se puede considerar como manifestación la velocidad de juego de los deportes de colaboración oposición? ¿Es diferente un tenista que, durante un partido, siempre está atacando y obliga al oponente a restar rápidamente, a aquel otro que se pasa el partido esperando la pelota en el fondo de la cancha? ¿Es diferente el equipo de baloncesto que prioriza un juego especulación de esperar y apurar las posesiones? Sí. Son diferentes intensidades de velocidad de juego.

La velocidad de juego está por encima de la velocidad de los jugadores. Las acciones de juego no vienen determinadas por la velocidad con que se desplazan los jugadores, sino que normalmente ésta está condicionada por la velocidad con la que se mueve el móvil (la pelota), por la adecuada comprensión del juego que tengan los jugadores y, por último, por la velocidad de ejecución de los mismos. Esto implica que para realizar los planes de ataque y de defensa, los jugadores y el equipo gestionarán la velocidad necesaria, en función de la filosofía y objetivos del equipo, encontrando una velocidad de juego adecuada (gradientes de lenta a máxima).

La velocidad de juego es un concepto que se utiliza con mucha frecuencia en las retransmisiones deportivas, donde se denomina ritmo de juego.

2.2.3. Planificación de la velocidad

La planificación en los deportes puede definirse como la organización en el tiempo de las herramientas que conducirán al desarrollo de un sistema de adaptación funcional. En este caso, el desarrollo del sistema necesario para desarrollar la capacidad de velocidad.

A continuación se exponen las pautas generales a tener en cuenta a la hora de planificar el trabajo de velocidad:

- En etapas de formación, a largo plazo.
- Planificación a lo largo de una temporada.
- Estructuración de una sesión.

2.2.4. Capacidades Físicas

Dentro del ámbito deportivo existe una controversia con respecto a lo que es cualidad y lo que es capacidad. En este tema el autor del libro Pliometría “El salto de profundidad” Javier Martínez Cruz, hace referencia a grandes rasgos a lo que su criterio significa cada uno de éstos conceptos.

“Las cualidades, son características natas, es decir, son manifestaciones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria. Como ejemplo tenemos la fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación, espacio-tiempo.

A partir de que estas cualidades se someten a un proceso de entrenamiento estas se convierten en capacidades, las cuales tienen su máxima expresión durante la participación del atleta en una competencia.

Gráfico N.2.2. Jugador de fútbol velocidad explosiva



Fuente: www.edicionessibila.com

Las cualidades físicas son manifestaciones del individuo hacia el medio que le rodea a través de sus estructuras físicas, pero con fundamentación fisiológica. Las cualidades pueden ser condicionales y coordinativas:

Condicionales.

- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.
- Movilidad.

Coordinativas.

- Equilibrio.
- Coordinación.
- Espacio-tiempo.
- Diferenciación.
- Acoplamiento.

Para entender un poco más acerca de la clasificación de las cualidades, se menciona lo siguiente. Para hablar de cualidades físicas condicionales se tiene que mencionar en primer lugar al sistema músculo esquelético, que junto con el metabolismo energético producen trabajo, puesto que los niveles adaptativos que suceden en dicho sistema son proporcionales al trabajo efectuado. Las cualidades condicionales son producto de las características genéticas de cada individuo y pueden ser de dos formas:

- **De base.** El individuo puede vivir toda su vida con sus facultades físicas naturales sin realizar actividad deportiva, por lo que el incremento de su fuerza, resistencia y velocidad estaría a la par de su crecimiento en la masa corporal.

- **Desarrollada.** Es cuando el individuo ha incrementado sus cualidades por medio de un entrenamiento, pasando a ser denominadas capacidades.

Cuando el sistema nervioso entra en relación con el sistema muscular activándolo, moderándolo y conduciéndolo, es cuando se hace mención a las cualidades coordinativas. Todo en la naturaleza está regulado por factores materiales y conceptuales y las cualidades no son la excepción, por lo que a continuación se mencionan los factores que influyen en dichas cualidades.

Cualidades físicas condicionales.

Información genética.

- Entrenabilidad.
- Actividad.
- Medio ambiente.
- Grado de concentración.
- Sistemas energéticos.

Cualidades coordinativas.

- Grado de educación corporal (movimientos).
- Maduración del sistema nervioso.
- Capacidad de concentración.
- Maduración del sistema muscular y esquelético.
- Estado de actividad del sistema muscular y nervioso (fatigado o descansado).
- El tono muscular.
- Control de movimientos con respecto al centro de gravedad corporal.
- Interrelación entre los sistemas nervioso, óseo y muscular.

Todo ser humano nace con las cualidades físicas pero no todos tienen la misma capacidad para desarrollarlas. La capacidad es la facultad que tiene todo individuo para manifestar, así como para desarrollar de diferentes formas sus cualidades, o bien, la capacidad es la facilidad que tiene el individuo para realizar o desarrollar alguna actividad mediante la manifestación de sus cualidades, siendo estas sometidas a un proceso de entrenamiento.

La capacidad se puede dividir en:

- **Capacidad física.** Relacionada con todo aquello que involucra las acciones motrices.
- **Capacidad mental.** Es aquella relacionada con la facultad cerebral (aprendizaje, inteligencia, etc.).

La capacidad individual está condicionada por factores como los que se mencionan a continuación.”

- Cualidades.
- Aptitud.
- Actitud.
- Cognoscitivo.
- Inteligencia.
- Volitivo.
- Sistemas físico-químicos.
- Cualidades físicas y coordinativas.
- Adaptación.

Como ya vimos, las cualidades físicas son factores que condicionan al individuo para realizar una actividad, pues dependiendo de su nivel de

manifestación va a ser la intensidad del trabajo. Otro punto es que cuando es necesario contar con ciertas características específicas para poder practicar ese deporte. Ahora desglosaremos a cada una de las cualidades/capacidades para conocer sus características.

- **FUERZA.**

Considerando los conceptos desarrollados por los autores del libro Cualidades físicas Enric M. Sebastiani y Carlos A. González. La fuerza es la cualidad motora que le permite al individuo oponerse o vencer una resistencia. La fuerza es la cualidad básica para la manifestación de un movimiento, pues todos se llevan a cabo mediante la contracción de las fibras musculares, pero para elevar el rendimiento deportivo, debemos distinguir cual es el tipo de fuerza, que predomina en la prueba de atletismo que desarrollaremos, la fuerza se clasifica en:

- Fuerza máxima.
- Fuerza explosiva.
- Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia.
- Fuerza resistencia.

Gráfico N.3.2. Entrega velocidad explosiva



Fuente: es.paperblog.com

- **RESISTENCIA.**

La resistencia es la cualidad/capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado. La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largos. Necesita de una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud del corazón, las arterias y las venas.

- **Tipos de resistencia.**

- **Resistencia Anaeróbica.-** Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez. Y podrá ser, a su vez.
- **Aláctica.-** Si la energía que utiliza el músculo para contraerse es el ATP. Esta vía energética es muy corta y solo dura entre los 10-30 segundos, es decir mientras duran sus reservas. No produce ácido láctico y se recupera del esfuerzo bastante rápido.
- **Láctica.-** Si la energía que utiliza el músculo para contraerse se obtiene de la ruptura del glucógeno o de la glucosa que tiene almacenado. La capacidad de esta vía energética es un poco más amplia que la anterior y puede durar desde los 20 -30 segundos hasta 90-180 segundos. Su recuperación es lenta pues produce ácido láctico que se va acumulando en el mismo músculo.
- **Resistencia Aeróbica.-** Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo período de tiempo llegando los músculos al suficiente aporte de oxígeno.

La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y de los ácidos grasos. Como existen muchas reservas de glúcidos y de ácidos grasos, el esfuerzo podría durar desde los tres minutos hasta una ilimitación teórica (como un maratón).

- **Resistencia Mixta.-** En todo esfuerzo de resistencia existe una relación entre todos los procesos de aporte de energía anaeróbico y aeróbico, es decir, coinciden durante el ejercicio.

- **VELOCIDAD.**

Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes.

- **Tipos de velocidad.**

- **Velocidad de Reacción.**

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo.

- **Simple.** Es la respuesta, con un movimiento conocido con antelación, ante un único estímulo también ya conocido de antemano, y que aparece de repente. Importante en las pruebas de velocidad.
- **Compleja o discriminativa.** Si consiste en reaccionar seleccionando el estímulo y la acción adecuada a realizar después de este de entre varias posibilidades, para responder ante una situación dada.

- **Velocidad Gestual.**

Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

- **Velocidad de Desplazamiento.**

Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado.

Es decir la capacidad de desplazarse lo más rápido posible.

- **FLEXIBILIDAD.**

La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos lo más ampliamente que permita la estructura de una articulación. Todas las actividades físicas requieren flexibilidad, pero sobre todo es muy importante en aquellos deportes donde la amplitud del recorrido articular es expresión de calidad técnica (gimnasia) o de eficacia técnica (carrera de vallas en el atletismo).

Gráfico N.4.2. Entrenamiento de fútbol



Fuente: www.entrenamientos-effitt.com

La elasticidad es la capacidad de un músculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo, como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelve a su posición inicial.

Ventajas del trabajo de flexibilidad.

- Previene la aparición de lesiones.
- Facilita la coordinación y la contracción muscular.
- Permite aprovechar la energía mecánica.
- Posibilita una técnica más económica.

- **Tipos de Flexibilidad.**

- **Estática.-** Cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.
- **Dinámica.-** Cuando la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.
- **Pasiva.-** Si es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.
- **Activa.-** Si esta es producida por la misma actividad voluntaria del sujeto.

2.2.5. Procesos Intelectuales.

Los procesos intelectuales son el resultado de la sociedad; son tradición intelectual de las escuelas del conocimiento, motivada por la necesidad de sobrevivir, la verdad, la justicia, la estética, la ética y la experiencia creativa en la objetividad por consenso. Habilidades Intelectuales. Cotidianamente las personas ponen en juego nuestras capacidades para realizar gran variedad de actividades. En el Mundo del Trabajo, las habilidades mentales, también llamadas intelectuales, tienen un papel fundamental. Es decir las capacidades básicas de Aprendizaje Activo, Comprensión. Lograr en el ser humano las adquisiciones de los valores del aprendizaje.- Sería tener conciencia de cómo uno aprende, de los mecanismos que está usando, de cuáles son

las maneras más eficaces para aprender. También podría ser una actitud frente al aprendizaje, siempre aprendes algo nuevo con tus pacientes, estudiantes e hijos. También una actitud permanente de ponerte en el lugar del que aprende. Es encontrar la manera de entender, analizar y aprender las cosas del exterior por los medios que a cada uno le parezcan convenientes, cómodos o más fáciles. (Sarsa, 2012)

Es descubrir, crear, inventar, los medios que le permiten seguir con los procesos de asimilación y acomodación intelectual de un modo intermitente, no sólo en los niños en edad escolar, sino, en todos nosotros que somos unos aprendices permanentes. Hoy mismo estamos aprendiendo lo que es 'aprender a aprender'. Luego, uno de los primeros pasos de la escuela debe ser guiar en ese aprender a aprender. Sólo ahí se dará el verdadero aprendizaje. (Pacheco, 2007) Dotar al que aprende de las herramientas intelectuales, afectivas y psicológicas que le permitan aprehender el concepto, la forma y el sentir del mundo exterior. Aprender a aprender es lograr que el conocimiento adquirido por el estudiante o la persona que lo adquiere sea significativo, de tal manera que lo pueda utilizar de forma efectiva y sepa dónde aplicarlo en el momento que lo amerite y que sea pertinente para sus vidas. Proceso evolutivo del ser humano en el que se desarrollan una serie de habilidades destrezas y actitudes a fin de optimizar los estilos propios para la adquisición y solución de otros procesos evolutivos para el mejoramiento continuo como persona única, libre, creativa, crítica y reflexiva. (Maldonado, 2013)

- **Fuerza de Choque**

La fuerza de choque, en los deportes como la escalada que se sirven de cuerdas, es la fuerza que la cuerda transmite al escalador en el momento en que se detiene una caída. A medida que el escalador asciende acumula un potencial de caída cada vez mayor. Al ocurrir una caída, esa energía potencial se convierte en energía cinética. Las técnicas de escalada (aseguramiento) y el equipo de seguridad. (Cuerdas, mosquetones, etc.) Que se utilizan buscan disminuir el efecto de esta caída sobre el escalador. El alargamiento de la cuerda, el roce entre la cuerda y los seguros,

o el propio compañero que brinda seguro, sirven para absorber parte de la energía cinética de la caída. Aquella porción de energía que no pueda disiparse, será absorbida por el escalador mismo y es lo que se denomina fuerza de choque. La magnitud de esa energía va a depender del peso del escalador, del factor de caída (la fuerza de la caída o factor de caída determina la dureza o gravedad de una caída) y de las características de la cuerda, las que permitirán absorber mayor o menor cantidad de energía. Disminuir la fuerza de choque de una caída es una de las medidas de seguridad más importantes en el montañismo. Para calcular la fuerza de choque es fundamental conocer el factor de caída y las características de la cuerda que se utiliza. (Andrade, 2012)

2.2.6. La Velocidad del Deportista.

Se puede decir en general que la velocidad, con todas sus componentes representa uno de los elementos más importantes de la capacidad de prestación del deportista. Los mejores deportistas del mundo, no han sido solo por la técnica o táctica extraordinaria, sino también por la excelente velocidad, como por ejemplo Maradona en el fútbol.

La velocidad es muy determinante sea en fase de ataque o defensiva. El atacante o defensa, que por poco centímetros o por un instante supera un adversario y alcanza el balón, puede anotar un gol o defender un gol seguro.

El entrenamiento de la velocidad, puede resultar más eficaz si se realiza mediante la utilización de situaciones similares aquellas del juego. Esta metodología se llama entrenamiento funcional de la velocidad, ya que parte de los defectos no deseados, son aquellos de mejorar la capacidad de los jugadores de anticipar y reaccionar durante las situaciones de juego.

Realizar sprints (piques), sobre distancias y señales establecidas, es un ejemplo típico de entrenamiento convencional de la velocidad mientras esta mejora la

capacidad de producir energía a través del sistema anaeróbico, tienen poco efecto en la capacidad de actuar durante situaciones futbolísticas específicas.

2.2.7. Métodos de Entrenamiento de la Velocidad.

El entrenamiento de la velocidad se basa sobre 4 niveles diferentes ya anotados; La ejercitación de la coordinación, de la reacción y de partida, la ejercitación específicamente deportiva y la ejercitación de la fuerza; disponen de una gran cantidad de métodos adecuados que contribuyen a mejorar la velocidad. Entre los principales se citan.

- **El método de las repeticiones.**

Es el método más indicado para ejercitar la velocidad, el mismo que permite restablecer óptimamente después del esfuerzo, de la habilidad de trabajo y asegura que el intervalo la hesitación del sistema nervioso central no se apague. En el fútbol por ejemplo se realizan distancias breves hasta 20 o 30 metros y como consecuencia, en el entrenamiento de la velocidad, se debe trabajar sobre estas distancias con modalidad variable. En base a la condición atlética se pueden realizar hasta 8 repeticiones. Este método mejora a velocidad exma´ximaplosiva y se debe introducir en el momento justo con o sin balón: la carrera muy veloz con balón (dribling) es indispensable para en entrenamiento, así como las partidas sin balón.

- **El método de intervalo intenso.**

Este método es muy importante por ser específico para las solicitudes típicamente deportistas (fútbol), por causa de las pausas incompletas que lo caracterizan. Es ventajoso por qué no permite uso de la fuerza máxima, ya que el número de repeticiones es más elevado y la recuperación es incompleta. Este hecho se refleja en un menor aumento de la velocidad que con este método se consigue, respecto al de las repeticiones. (Ilvay & Llanga, 2010)

- **El método de competición.**

Es de importancia particular en el entrenamiento de la velocidad, que nos lleva a una mejora compleja de todos los parámetros de la velocidad, y al mismo tiempo los juegos y partidos de entrenamiento, consienten también un perfeccionamiento técnico táctico. Este método, por sus aspectos competitivos tiene la ventaja de estimular mayormente la fuerza de voluntad del deportista y les obliga a reaccionar (partir), respecto a los sobrios métodos de entrenamiento de intervalo intenso y de repetición, en los cuales por cada esfuerzo el jugador debe recurrir a su fuerza de voluntad. (Ilvay & Llanga, 2010)

2.2.8. Ventajas del entrenamiento de la velocidad explosiva.

Particularmente el trabajo de velocidad incide, fundamentalmente, sobre el sistema nervioso, y en segundo lugar sobre el muscular. Los efectos más notables y beneficiosos son:

- Aumenta la capacidad reguladora del sistema vegetativo.
- La situación de equilibrio del sistema vegetativo se desplaza hacia el tono parasimpático (vagotonía del entrenado).
- Se economizan los procesos metabólicos. Aumentan las reservas del rendimiento regulador y se facilita el reposo del organismo.
- Se mejora la rapidez de la conducción de estímulos a través de las fibras.
- Se perfeccionan los mecanismos de producción de impulsos.
- Se consigue la reducción del número de movimientos requeridos para una tarea.
- Se produce también el mejoramiento de los procesos de irradiación, concentración e inducción de la excitación y la inhibición y en la regularidad de las respuestas. (Marchione, 2006)

2.2.9. Efectos negativos del entrenamiento de la velocidad explosiva:

Los dos grandes peligros del trabajo de la velocidad explosiva son: si se aplica prematuramente produce lesiones, y si se utiliza excesivamente agota el sistema nervioso aburriendo al jugador. Este señalamiento, así de simple, no tiene valor; es necesario detallar y explicar para evitar sus peligros.

El trabajo de velocidad explosiva, en general, exige contracciones musculares mayores y más rápidas que cualquier otro trabajo de la preparación física, con excepción de los multisaltos (trabajo de potencia). Como las contracciones musculares envuelven a las diferentes membranas del músculo y una de ellas (el epimisio) da origen a los tendones que lo insertan a los huesos, lógicamente los tendones se ven involucrados en el trabajo de velocidad. Si todas las fibras musculares de un músculo se contrajeran al mismo tiempo, los tendones quedarían arrancados de los huesos o partidos, pero, por suerte esto no sucede y las fibras se contraen rotativamente.

Y, el trabajo muscular exige contracciones musculares mayores y más rápidas porque se vale de estímulos maximales y submaxiles. Estos estímulos necesitan de un acondicionamiento previo de bajas intensidades que no debe durar menos de ocho semanas en el mejor de los casos. Si se desean obtener “garantías” contra lesiones musculares y articulares es necesario realizar un trabajo de base durante tres o cuatro meses por medio de esfuerzos de resistencia, fuerza y flexibilidad de baja y media intensidad.

Las principales lesiones producidas por el trabajo de velocidad prematuro son los rompimientos de fibras y los desgarres de tendones, y a veces ligamentos. Cualquier lesión de estas produce un retroceso en la preparación física del jugador ya que, de inmediato, se tiene que dar descanso al área lesionada. Si la lesión es un músculo o tendón del tronco (excepción de la región lumbar) o del brazo, la preparación física se ve mermada menos, pero si ella se produce sobre una de las

piernas, entonces sus efectos son catastróficos porque estas soportan todo el peso del cuerpo en los movimientos deportivos y son los soportes de la preparación física.

Tan pernicioso como puede ser una lesión a nivel muscular o de tendón es el agotamiento del sistema nervioso por el trabajo de velocidad utilizado excesivamente. Siempre se ha dicho que el sistema nervioso se agota con mucha más facilidad que cualquier otro, sin que se hayan presentado suficientes evidencias científicas concretas. Sin embargo todos los entrenadores con suficiente experiencia saben que esto es así y se cuidan de excederse en el uso de los ejercicios de frecuencia y de velocidad de reacción. (Marchione, 2006)

2.2.10. El ataque ofensivo.

Solo el proceso ofensivo en si una contiene una orientación positiva o en otras palabras, un fin positivo, pues únicamente a través de este juego puede tener una conclusión lógica: el gol. En pro de este objetivo, los jugadores de los dos equipos, cuando poseen balón, dirigen sus intenciones y acciones. Esta aceptación no impide que algunos partidos haya periodos de juego que resalten a los ojos de cualquier observador imparcial porque uno o los dos equipos en confrontación, estando en posesión del balón, no parezcan dispuestos a realizar ninguna cosa positiva, es decir concretar el objetivo del juego, el gol.

Se produce de esta forma un estado de equilibrio, que comprende un conjunto de contingencias y de intereses tácticos de equipo que no son convergentes con los objetivos tácticos del juego porque cuando dos objetivos no forman parte uno del otro, se excluyen mutuamente y la acción utilizada para alcanzar uno no puede servir para lograr el otro. Sin embargo en este estado de equilibrio no acarrea la suspensión temporal de las actitudes y de los comportamientos de los jugadores del equipo en posesión o sin posesión del balón pues la primera continua aprovechándose de las ventajas inherentes al proceso ofensivo. (Vásquez, 2001)

Así, de un momento a otro una situación no que parecía no tener ningún fin positivo se puede transformar el mismo fin positivo se puede transformar en el mismo fin.

- **Objetivo del ataque ofensivo.**

La posesión del balón no es un fin y se vuelve utópica sin o se considera conscientemente el primer paso indispensable en el proceso ofensivo y condición SINE QUA NON para la concentración de los objetivos fundamentales:

- **Progresión/Finalización.**

Inmediatamente después de recuperar la posesión del balón, el objetivo fundamental del equipo consiste en progresar en dirección a la portería contraria, de forma rápida y eficaz, evitando al máximo las interrupciones en este proceso. La maximación de este objetivo conlleva:

- Continua inestabilidad del equipo adversario desequilibrando en su organización defensiva y creando constantemente las condiciones más favorables en términos espaciales, temporales y numéricos para la resolución táctica de los contextos situacionales del juego.
- Orientación de todas o de la mayoría de las acciones técnico-táctico individuales y colectivas que realizan los jugadores en el proceso ofensivo en dirección a la portería contraria.
- Creación de las condiciones de juego más propiciadas cuando, estando cerca de la portería adversaria, se pretende la culminación positiva de la acción ofensiva a través de acciones individuales que soportan la fase de finalización (desmarque-remate) con el objetivo de obtener gol. Proseguir continuamente este objetivo venciendo la resistencia organizada del adversario supone la tarea más

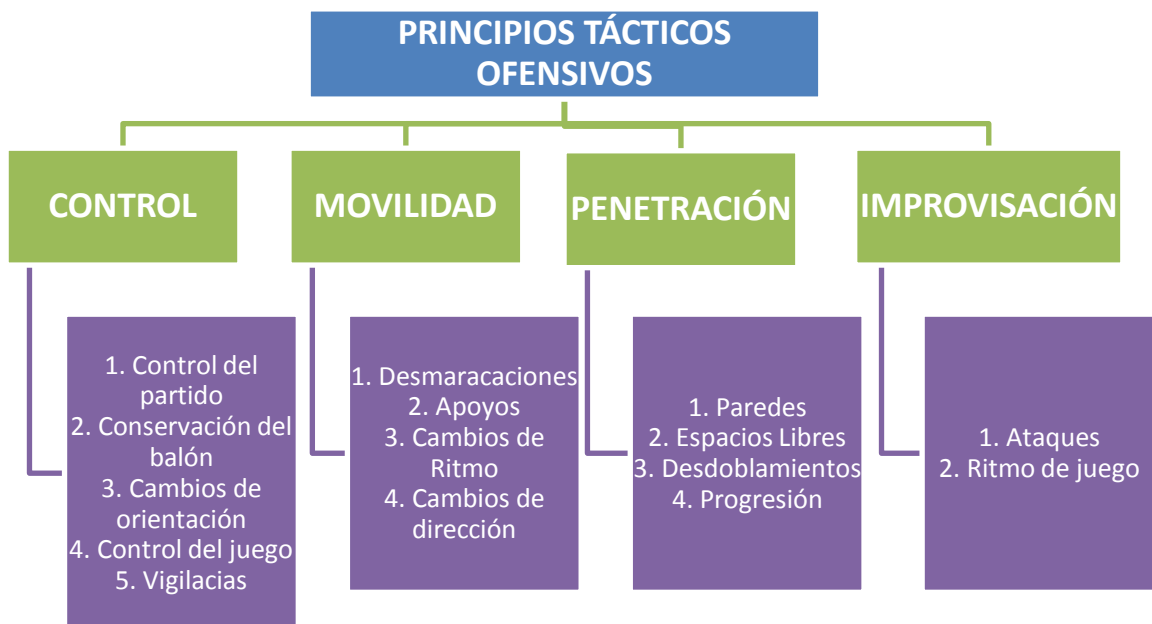
importante de todos los jugadores de los dos equipos y se debe tratar de cumplir con la mayor frecuencia posible.

- **Mantenimiento de la posesión del balón.**

La concreción de este objetivo significa evitar el riesgo irracional presente en algunos jugadores que en diferentes circunstancias del juego se pierden de forma irresponsable la posesión del balón, cuestionando con ello todo el esfuerzo colectivo que determino su recuperación, así como todos los procedimientos de carácter ofensivo ejecutados hasta el momento. Si las acciones individuales o a las circulaciones tácticas utilizadas en la construcción y creación del mismo.

2.2.11. Los Principios Tácticos Ofensivos

Gráfico N.5.2. Principios Tácticos Ofensivos



Fuente: Contreras, F. (2002). Principios Tácticos del Fútbol. Bogotá.

2.2.12. Grupo del Control

Los principios tácticos ofensivos que encontramos dentro del grupo del control están siempre enfocados a desarrollar y obtener un dominio en la iniciativa en las acciones ofensivas que ejecuta el equipo, dichos principios no solo están orientados hacia los jugadores que participan activamente en la acción ofensiva sino también hacia los jugadores que no participan directamente en el ataque, esto nos da un equilibrio en la fase de transferencia defensa-ataque y además nos proporciona un control sobre la dinámica de la acción ofensiva. Los principios de este grupo son:

- **Control del partido:** es todo aquello que, independientemente del balón, hace el entrenador antes, durante y después del partido intentando que su equipo sea superior al adversario.
- **Conservación del balón:** su ejecución eficiente y eficaz se fundamenta en la movilidad permanente de todos, absolutamente todos los jugadores del equipo que se encuentra en posesión del balón, todos los jugadores deben encontrarse prestos y dispuestos a apoyar al compañero que tiene el balón.
- **Cambios de orientación:** se caracterizan por todos los envíos largos o cortos del balón que cambian su trayectoria o dirección de una forma inteligente. Al poder realizar envíos largos, medianos y cortos nos da una idea de toda la gama de acciones que se pueden efectuar.

Los cambios de orientación se pueden dividir en:

- **De amplitud:** Donde la dirección del balón está enfocada hacia las zonas laterales del terreno de juego, de forma horizontal, a lo ancho del campo.
- **De profundidad:** La dirección del balón está orientada hacia el arco rival, de forma vertical, a lo largo del terreno por medio de pases o envíos largos o medianos.

2.2.13. Control del juego

Es la acción que realizan todos los jugadores del equipo para no perder fácilmente el balón y sobre todo para imponer, mantener y cambiar el ritmo de juego ya sea con la intención de no ofrecer la iniciativa al adversario, mantener un resultado o ganar tiempo, etc.

- **Vigilancias:** es la marcación no tan estricta de un rival alejado del balón aun cuando el balón está en poder de algún compañero del defensa. (Contreras, 2002)

2.2.14. Grupo de la Movilidad

Es la base y el comienzo para desorganizar la acción defensiva del rival, mientras más se acerque un equipo a la línea defensiva adversaria más estrecha será la marcación del rival y más alerta estarán los jugadores rivales. Movilidad con o sin balón, ambos componentes son importantes pero la movilidad sin balón debería ser considerada más importante e eficaz que la movilidad con el balón (dribling) ya que un jugador que trate de driblar en zona defensiva contraria será más fácil de neutralizar, esto no quiere decir que no se deba realizar, sino que el jugador que va a ejecutar esta acción técnica debe ser muy inteligente para saber en qué lugar realizarla. La movilidad sin balón nos da la posibilidad de crear espacios libres que a futuro deberán ser ocupados y aprovechados por compañeros del mismo equipo. Los principios de este grupo son:

- **Demarcación:** es evadir o despojarse de la marcación de un adversario cuando un jugador de nuestro equipo se encuentra en posesión del balón. Es la acción previa de todo jugador al ocupar espacios libres. Los tipos de demarcación son los siguientes:
- **De Apoyo:** como su nombre lo indica, se realiza para apoyar al compañero en posesión del balón, el jugador que se desmarca se desplaza en dirección a su

compañero con balón, se puede realizar en dirección lateral, diagonal, posterior o frontal hacia el jugador en posesión del balón.

- **De Ruptura:** es cuando el jugador que se desmarca trata de buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres, la idea de este tipo de desmarcación es quebrar o quebrantar la línea defensiva del rival.
- **Apoyos:** es la acción que deben realizar todos los componentes de un equipo en torno al poseedor del balón estando en disposición de respaldarlo y brindándole la posibilidad de progresar en el ataque. Los apoyos pueden ser:
 - Laterales.
 - Diagonales.
 - En profundidad.
 - Desde atrás.
 - Desde adelante.
- **Cambios de ritmo:** es una acción de tipo individual y se caracteriza por la diversidad de movimientos en cuanto a la velocidad (lento – rápido).
- **Cambios de dirección:** dinámica de tipo individual la cual se caracteriza por los cambios en los movimientos de desplazamiento que realizan los jugadores (derecha- izquierda- atrás- adelante- diagonal y lateral). (Contreras, 2002)

2.2.15. Grupo de la Penetración

Dentro de este grupo encontramos todas aquellas acciones que promuevan la dinámica ofensiva en dirección vertical o hacia el arco rival, teniendo como base el objetivo de obtener superioridad numérica en la zona de seguridad del rival con lo cual lograremos ingresar y quebrar la acción defensiva del adversario obteniendo una acción de riesgo a favor con posibilidad de gol. Dichas acciones se caracterizan por su alta velocidad y excelente movilidad:

- **Paredes:** se conoce como la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.
- **Espacios libres:** son aquellos lugares del campo que se encuentran desolados por previo abandono de un compañero del poseedor del balón y el adversario el cual le marca (creación), la acción consecuente de un jugador que se desplaza a un espacio libre nos demuestra se ocupación, por lo anterior es evidente que se creó y ocupó un espacio libre pero para que este sea bien aprovechado es obligatorio que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupó. Entonces se debe aclarar que los pasos de un espacio libre son:
 - Crearlo (arrastrar marca)
 - Ocuparlo (por un jugador)
 - Aprovecharlo (el arribo del balón)

Gráfico N.6.2. Jugador entrenando



Fuente: Contreras, F. (2002). Principios Tácticos del Fútbol. Bogotá.

- **Desdoblamientos:** como la palabra lo indica son una serie de desplazamientos que permiten ante todo no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubrir y ocupar la espalda del compañero ofensivo cuando se está produciendo un ataque por posiciones o un contra-ataque. Se pueden diferenciar dos tipos de desdoblamientos:
- **Individuales:** se produce cuando un jugador se suma al ataque que iniciaron sus compañeros.
- **Colectivos:** los jugadores que no están influyendo directamente en el ataque se desdoblan con el objetivo de reducir los espacios entre cada una de las líneas y entre los jugadores de cada línea (idea de bloque).
- **Progresión:** la progresión en el juego son todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas las cuales permiten llevar o enviar el balón en sentido a la portería contraria. (Gimeno, 2013)

2.2.16. Grupo de la Improvisación.

La palabra improvisación significa de cierto modo sin preparación pero dentro del deporte del fútbol tiene un significado algo diferente, su significado radica en saber adaptarse a las situaciones, sean negativas o positivas, que se presentan durante el transcurso del partido, dicha adaptación tiene como base principal la inteligencia y memoria táctica o de juego de cada jugador, su experiencia y conocimiento son los aspectos más importantes que le ayudaran a saber elegir la respuesta correcta a los distintos problemas que se le presenten durante el partido.

Un jugador con experiencia sabe qué hacer en determinada situación porque ya la ha vivido previamente.

- **Ataques:** es intentar llegar a la portería adversaria con el balón una vez puesto este en juego o una vez se ha recuperado, requiere la acción de todo el equipo. Se pueden distinguir dos clases de ataques:
- **Ataque por Posiciones:** Es una acción organizada y compleja, caracterizada por acciones combinadas en función de vulnerar la defensa y el arco rival en donde actúan la gran mayoría de los jugadores de un equipo.
- **Contra-Ataque:** Opción estratégica de ataque que implica salida rápida desde el lugar donde se recupere el balón de forma que el rival no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejó en su acción ofensiva. Requiere la acción de pocos elementos.
- **Ritmo de Juego:** es una acción o dinámica colectiva la cual se manifiesta por alternar lentitud o velocidad, juego corto o juego largo todo ello en pro de obtener alguna ventaja sobre el rival. (Miguel, 2010)

2.2.17. La Táctica en el Juego.

Principio táctico ofensivo en fútbol que consiste en todas las acciones técnicas rápidas realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados. La velocidad en el juego permite a los futbolistas jugar rápidamente: percibir, pensar, decidir y ejecutar los gestos técnicos con rapidez. Obviamente este principio es contrario al de temporización. No se debe olvidar que muchas veces la precipitación (acción impensada) va en contra de la velocidad. Velocidad de ejecución no quiere decir precipitación en la ejecución. (Benarroch, 2011)

- **Requisitos para que la velocidad en el juego sea eficaz.**
- La creación, ocupación y aprovechamiento del espacio libre.
- La oportunidad y precisión en los golpes.
- Una buena velocidad de ejecución.
- Jugar rápidamente el balón y de forma favorable al compañero desmarcado.
- Pensar rápidamente, es decir, tener buena velocidad de reacción y ejecución.

- Sincronizar el pase y la fuerza de golpeo con la velocidad y carrera del compañero.
 - En la acción individual, ser rápido en la carrera y en la ejecución.
 - No confundir la velocidad en el juego con la precipitación en el juego.
 - Tener un gran sentido creativo.
 - Ser valiente y agresivo tanto en ataque como en defensa.
- **Finalidad y objetivos de la velocidad en el juego.**
- Combatir los repliegues del adversario y no dar tiempo a la organización defensiva.
 - Combatir cualquier tipo de marcaje de la defensa contraria.
 - Sorprender al adversario.
 - Conseguir superioridad numérica en ataque gracias a nuestra velocidad de desplazamiento colectiva.
- **Formas de contrarrestar a un equipo que manifiesta velocidad en el juego.**
- Con repliegues rápidos y ordenados. Intensivo o para provocar el fuera de juego.
 - Son fundamentales las puntas para presionar al poseedor del balón mientras el resto realiza el repliegue.
 - Con temporización defensiva.
 - Con ritmo de juego lento, intentando contagiar al adversario. (Benarroch, 2011)

2.2.18. Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las

diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo”, se puede decir que entrenamiento deportivo es:

- **Proceso planificado y complejo.-** El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
- **Organiza cargas de entrenamiento.-** La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
- **Cargas progresivamente crecientes.-** La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
- **Estimulan supercompensación.-** Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
- **Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.-** La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
- **Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.-** La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo. (Martínez, 2014)

2.2.19. Principios del Entrenamiento Deportivo.

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste. Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

2.2.20. Principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

- **Principio del desarrollo multilateral:**

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

- **Principio de individualización:**

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc. Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre

los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

- **El principio de la progresión:**

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no se realiza los cambios en la metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no se conseguirá el desarrollo deseado, sino que se entrara en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

- **El principio de la especificidad:**

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

- **El principio del calentamiento y vuelta a la calma:**

Este principio recomienda que el calentamiento deba preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

- **El principio del entrenamiento a largo plazo:**

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No se debe acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en

el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

- **El principio de la acción inversa:**

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no se repiten los estímulos de forma continuada no conseguirá adaptación alguna. (Vargas, 2012)

2.2.21. Las Clases de Entrenamiento

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- **El proceso de la clase - Volumen de trabajo -** La implementación de nuevas estrategias A mayor intensidad-menor volumen.
- **Preparación técnica:** la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga.
- **Preparación física:** el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.
- **Preparación táctica:** todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes. (Vargas, 2012)

2.2.22. Planificación Deportiva

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí. La planificación no es complicada. Más bien, es simple

establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. (SICCED, 2011).

El diccionario de las Ciencias de la Educación define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”. (Valencia, 2013)

- **Objetivos de la planificación.**

Desarrollar y mejorar las bases físicas de rendimiento, a través del entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. Desarrollar y mejorar las cualidades motoras o habilidades motrices generales y específicas como pueden ser la agilidad y el ritmo Desarrollar la coordinación en acciones generales y específicas.

- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva.
- Una planificación consiste en un programa que determine los objetivos de una actividad y los medios correspondientes para su ejecución. Esta se irá mejorando año tras años, conteniendo cada vez nuevos objetivos y elementos. La misma deberá ser flexible ya que podrá sufrir cambios en su aplicación. (SEFD, 2011)

2.2.23. Tipos de periodicidades.

Periodicidad simple: Cuando nuestros deportistas tengan competencias durante tres o cuatros meses en el año, en este caso, el periodo preparatorio será de siete meses (cuatro para el general y tres para el específico), el periodo competitivo será de cuatro meses y un mes el periodo de transición.

- **Periodicidad doble:**

Aquí habrá dos temporadas de competencias separadas en el año. Se utilizarán tres meses para el periodo preparatorio (dos meses para el general y uno para el especial), dos meses para el primer periodo competitivo y dos semanas para el periodo de transición. Seguido a este se comenzará con el segundo macro ciclo de igual duración al primero (seis meses aproximadamente).

- **Periodicidad múltiple:**

Este se utiliza en caso de tener muchos torneos cortos o cuando se compite en campeonatos cuya duración es de varios meses. En este caso se dividirá el año en tres o cuatro ciclos cortos (de tres o cuatro meses aproximadamente). (SEFD, 2011)

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Acíclica.- Capacidad de realizar un movimiento de forma rápida.

Atp.- Está formado por adenina, ribosa y tres grupos fosfatos, contiene enlaces de alta energía entre los grupos fosfato; que al romperse liberan la energía almacenada.

Atp-Cp.- (fosfágeno).- Se caracteriza por que la obtención de la energía se realiza sin utilizar oxígeno, y sin generar sustancias residuales.

Capacidad Física.- Son las condiciones internas de cada organismo, que se mejoran a través del entrenamiento físico y permiten realizar actividades motrices.

Capacidad Psicofísica.- Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio, y/o capacidad de recuperación rápida, frente a esfuerzos relativamente largos (Grosser).

Cíclica.- Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo.

Cognoscitivo.- Es la base de una de las cinco perspectivas del desarrollo humano, se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta que refleja estos procesos.

Cualidad Física.- Son el conjunto de aptitudes de la persona, que la posibilitan fisiológica y mecánicamente, para la realización de cualquier actividad física.

Desgarre.- Es la lesión del tejido muscular que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo afectado.

Destreza.- Es una capacidad, una manifestación de una serie de elementos o de un conjunto sólido guiado por la imaginación por la mente, y, por todos aquellos aspectos se desarrollan dentro de nosotros a través de sensaciones y su interpretación.

Eficacia.- La eficacia es la capacidad de alcanzar el efecto que espera o se desea tras la realización de una acción.

Eficiencia.- Se define como la capacidad de disponer de alguien o de algo para conseguir un objetivo determinado con el mínimo de recursos posibles viable.

Entrenamiento.- deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos

Estímulo.- Un estímulo es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

Extrínseco.- Que es impropio de una cosa o es exterior a ella.

Fosfocreatina.- Molécula de alto nivel energético debido al grupo fosfato, y es una molécula que se obtiene de una serie de pasos en el metabolismo de la creatinina.

Fuerza volitiva.- Se aplica al acto o fenómeno de la voluntad.

Intrínseco.- Que es propio o característico de una cosa por sí misma y no por causas exteriores.

Parasimpático.- Controla las funciones y actos involuntarios. Se encarga de la producción y el restablecimiento de la energía corporal.

Percepción.- Es la capacidad de recibir por medio de todos los sentidos, las imágenes, impresiones o sensaciones para conocer algo.

2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1. HIPÓTESIS

La velocidad explosiva incide en el ataque ofensivo de los delanteros de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

2.4.2. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- La Velocidad Explosiva

VARIABLE DEPENDIENTE

- Ataque Ofensivo

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definiciones conceptuales	Categorías	Indicadores	Técnicas Instrumentos
<p>Variable independiente</p> <p>La velocidad explosiva.</p>	<p>Es la capacidad física básica que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física, donde el rendimiento máximo queda limitado por el cansancio.</p>	<p>Capacidad física</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Distancia recorrida</p> <p>Ritmo cardiaco</p>	<p>Observación</p> <p>Ficha de Observación</p>

Variables	Definiciones conceptuales	Categorías	Indicadores	Técnicas Instrumentos
<p>Variable Dependiente</p> <p>Ataque Ofensivo</p>	<p>El ataque ofensivo representa una de las dos fases fundamentales del juego del fútbol, donde un equipo de competición recupera la posesión del balón con el objetivo de efectuar un gol.</p>	<p>Posesión del balón</p> <p>Acciones ofensivas</p>	<p>Ejercicios con balón</p> <p>Tiempo</p> <p>Número de Pases</p> <p>Espacios libres</p> <p>Desmarques</p> <p>Transiciones</p>	<p>Observación</p> <p>Ficha de Observación</p>

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODO CIENTÍFICO:

En esta investigación se utilizó los siguientes métodos:

Método Descriptivo: Se utilizó para observar el comportamiento de los delanteros en la aplicación de los ejercicios y para describir en que forma realizaban cada uno de ellos

Método Inductivo: Se usó para investigar cada una de las variables es decir la velocidad explosiva y el ataque ofensivo, por separado de manera que se pudo encontrar los factores que incidían en el problema de investigación.

Método Deductivo: Sirvió para investigar de manera general las causas que producían un bajo rendimiento de los delanteros en el ataque ofensivo, y así se obtuvo una comprensión más amplia y profunda del origen del problema

Método Analítico.- Con este método se analizaron los datos obtenidos de la aplicación de la guía de observación, lo que ayudó para obtener una visión más clara del desarrollo de la velocidad explosiva y ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

Método Sintético.- Sirvió para indagar tácticas, técnicas y variantes de aplicaciones útiles para los entrenadores y jugadores en el entrenamiento, luego de la recopilación de información.

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **Exploratoria.-** Nos permitió tener una visión general respecto a la velocidad explosiva con resultados positivos en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.
- **Explicativa.-** Mediante esta investigación se puede dar a conocer los aspectos favorables sobre el ataque ofensivo hacia la defensiva del equipo contrario.

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Investigación documental.-** Ya que se utilizaron libros, revistas, folletos y fuentes de internet para sustentar diferentes aportes teóricos de varios autores acerca de la velocidad explosiva y ataque ofensivo.
- **Investigación de campo.-** Porque se realizó en contacto directo con los deportista, que son el objeto del presente estudio, en las canchas de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Colta
- **Investigación no Experimental.-** Porque no existió manipulación deliberada de las variables, la investigación se limitó a describir y analizar las variables en un tiempo determinado a través de la observación.

3.1.3. TIPO DE ESTUDIO

- **Longitudinal.-** Permitted recopilar la información necesaria en tres momentos distintos, al inicio, al intermedio y al final, con el propósito de describir las variables y analizar su importancia e interrelación en un momento dado.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población o universo considerados para el desarrollo de esta investigación, lo constituyeron, los 20 delanteros de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

3.2.2. MUESTRA

Siendo un grupo pequeño se trabajó con toda la población, por lo tanto no fue necesario obtener una muestra.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.3.1. Técnicas

Para el presente trabajo se utilizó la siguiente técnica de investigación:

- **Observación:** Consistió en ver el comportamiento de los delanteros de manera directa, teniendo como propósito saber si los ejercicios y actividades planteadas mejoraban el ataque ofensivo de los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

3.3.2. Instrumentos.

- **Guía de Observación:** se elaboró con 14 items, los mismos que sirvieron para que se recopilen los datos sobre el comportamiento de los deportistas durante los entrenamientos.

3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La recolección de la información se realizó a base de guías de observación a profundidad; cada una empleando instrumentos pertinentes y que proporcionen información útil para determinar el fenómeno investigado; posteriormente esta información se procedió a realizar en cuadros y gráficos estadísticos en una hoja electrónica de Microsoft Excel, para luego ser interpretada sus resultados desde el enfoque de la estadística descriptiva a este documento.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

1. ¿Aplican los delanteros ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento?

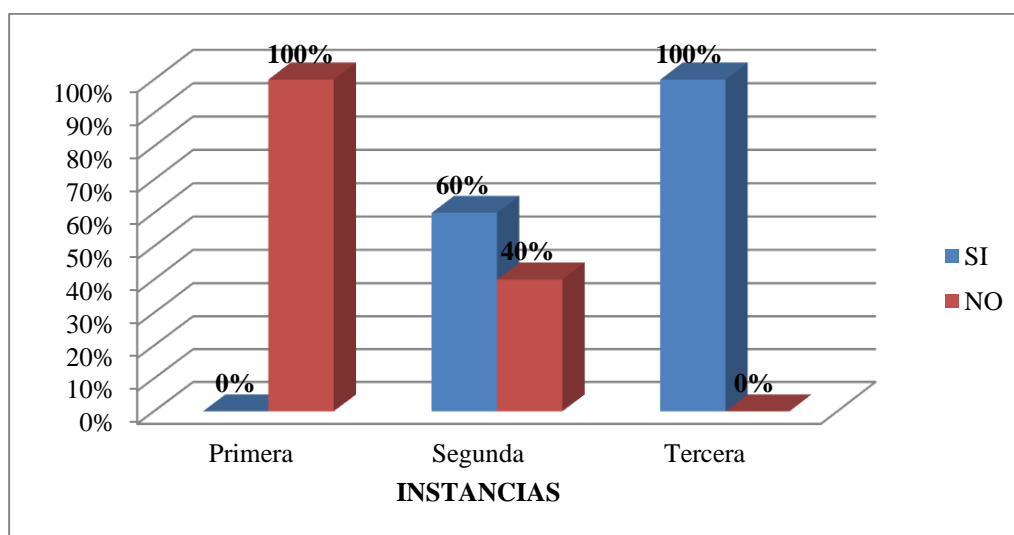
Cuadro No. 1 Ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	12	60%	20	100%
NO	20	100%	8	40%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja.

Gráfico No. 1 Ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Luego de realizar tres instancias de observación los 20 delanteros de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, que es el 100% si aplican los ejercicios de velocidad explosiva en los entrenamientos.

2. ¿Los delanteros realizan ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva en el entrenamiento?

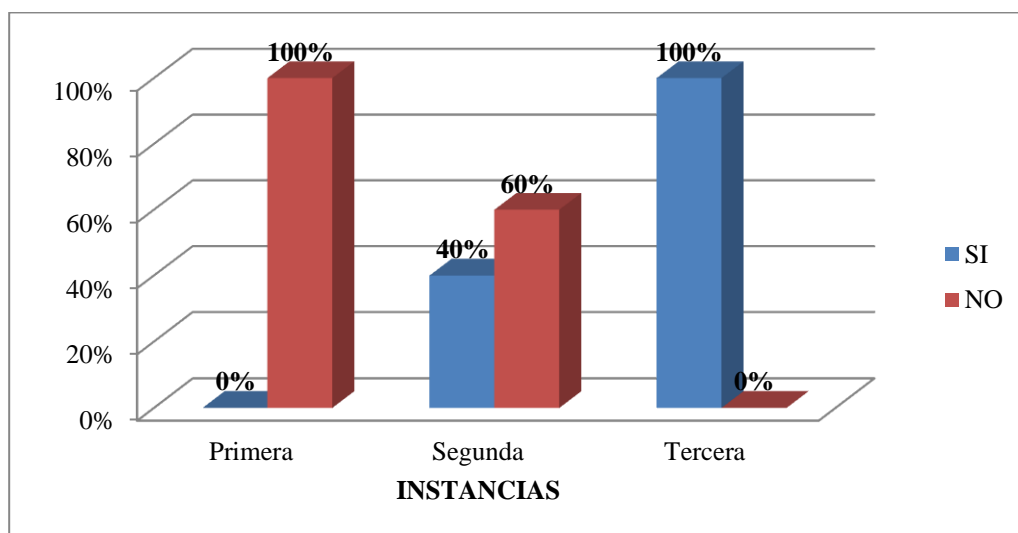
Cuadro No. 2 Ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	10	50%	20	100%
NO	20	100%	10	50%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 2 Ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Los resultados extraídos se observa que el 100% que representa a los 20 delanteros si realizan ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva en los entrenamientos mientras que en la primera observación no lo aplicaban.

3. ¿Realizan ejercicios de velocidad explosiva de 60 metros y definición al gol con balón?

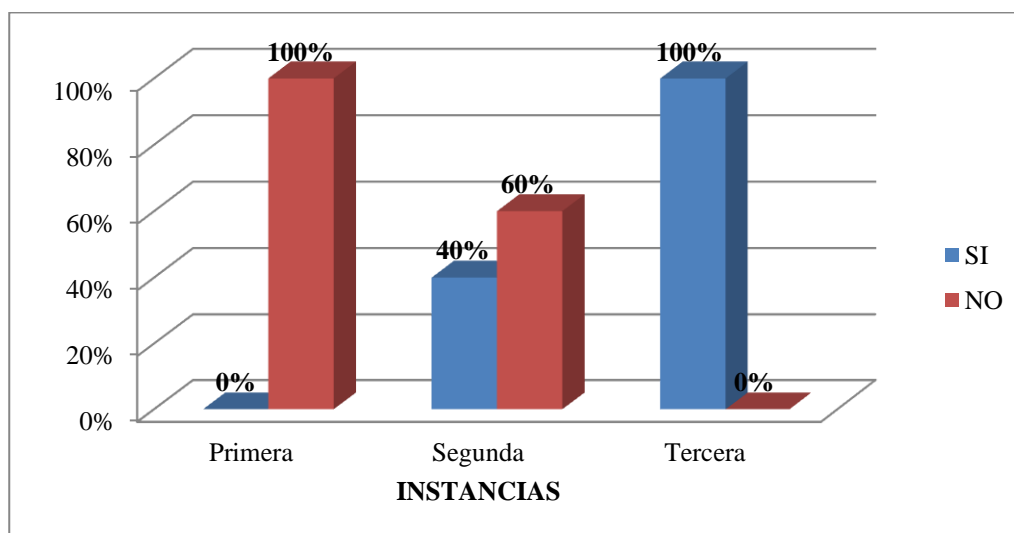
Cuadro No. 3 Ejercicios de 60 metros de velocidad explosiva

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	11	55%	20	100%
NO	20	100%	9	45%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Guía de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 3 Ejercicios de 60 metros de velocidad explosiva



Fuente: Guía de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. En el análisis realizado se consta que el 100% que representa a los 20 delanteros si realizan ejercicios de velocidad explosiva con balón en los entrenamientos mientras que en las otras instancias no lo aplicaban.

4. ¿Aplican ejercicios con ligas en el entrenamiento de la velocidad explosiva?

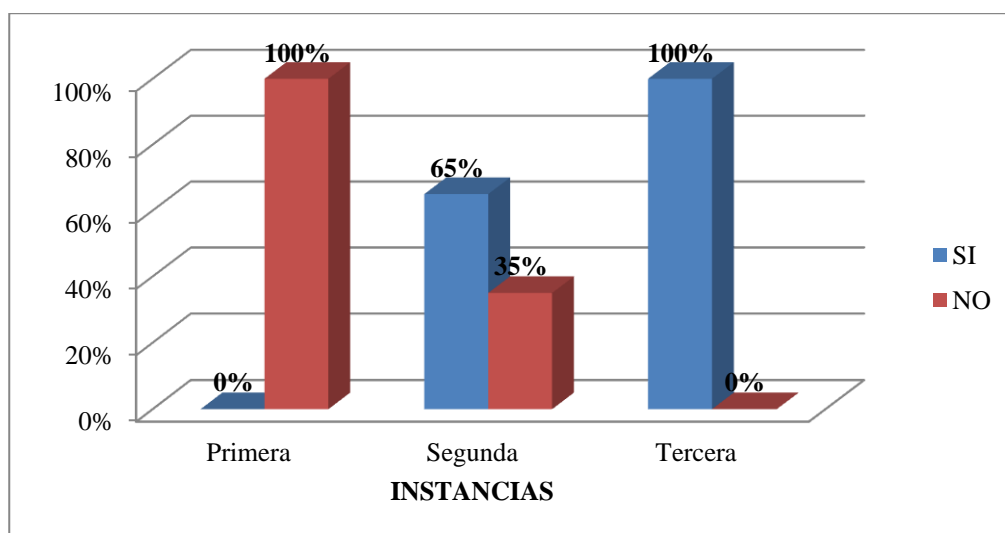
Cuadro No. 4 Ejercicios con ligas en el entrenamiento

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	13	65%	20	100%
NO	20	100%	7	35%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 4 Ejercicios con ligas en el entrenamiento



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Los resultados obtenidos de esta pregunta arrojan que el 100% que representa a los 20 delanteros si aplican los ejercicios con ligas en el entrenamiento de la velocidad explosiva, mientras que en las instancias anteriores no lo aplicaban los ejercicios con ligas.

5. ¿El material didáctico es adecuado para realizar ejercicios de velocidad explosiva?

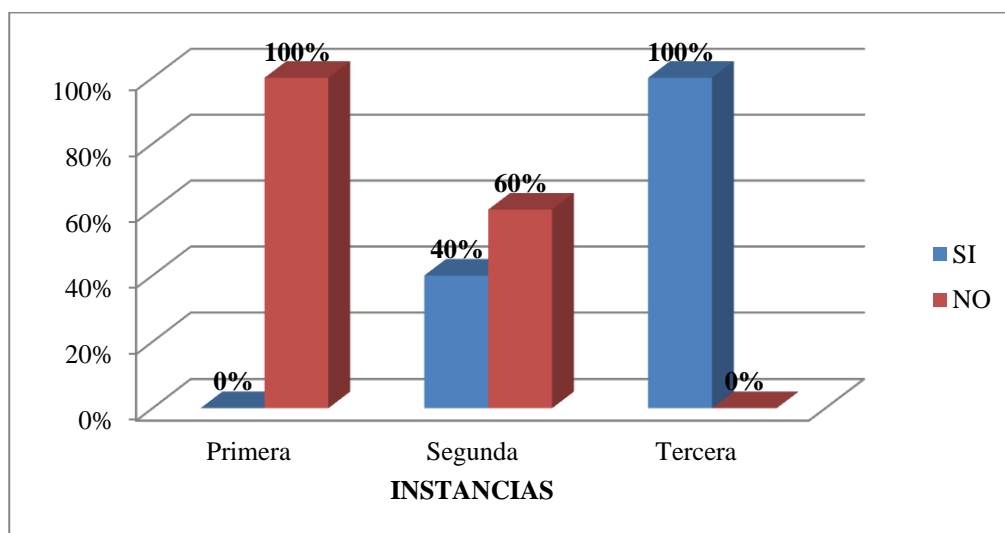
Cuadro No. 5 Material didáctico adecuado

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	7	35%	20	100%
NO	20	100%	13	65%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 5 Material didáctico adecuado



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. De acuerdo al análisis de este gráfico se puede visibilizar que el 100% que representa los 20 delanteros si tienen el material didáctico, para desarrollar la velocidad explosiva, en los entrenamientos, pero en las instancias anteriores se pudo ver que no existieron materiales para desarrollar adecuadamente los entrenamientos.

6. ¿En el entrenamiento aplican la velocidad explosiva y los gestos técnicos para un mejor ataque ofensivo?

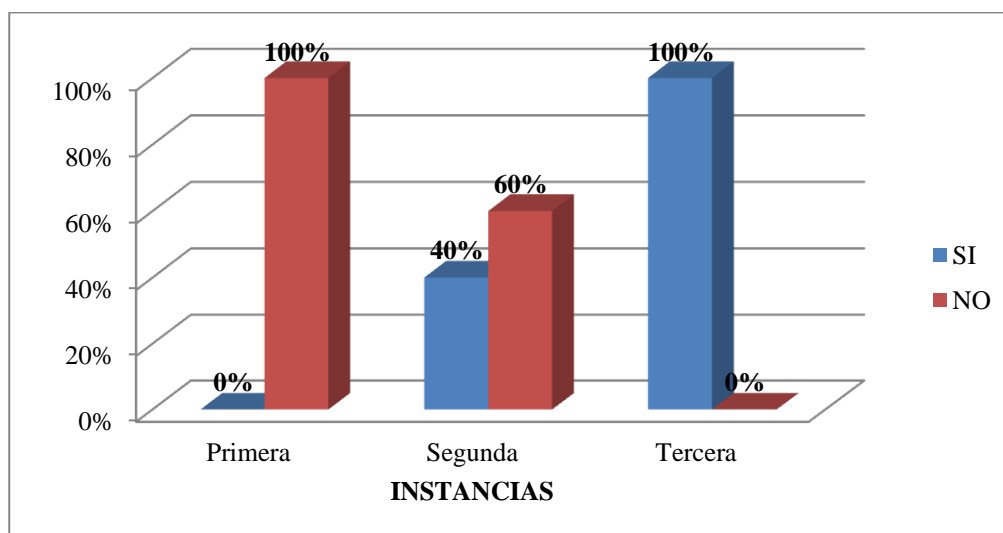
Cuadro No. 6 Aplicación de velocidad explosiva y gestos técnicos

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	8	40%	20	100%
NO	20	100%	12	60%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 6 Aplicación de velocidad explosiva y gestos técnicos



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Del siguiente gráfico se puede notar que en su totalidad es decir el 100% que representa a los 20 delanteros si aplican la velocidad explosiva y los gestos técnicos de ataque ofensivo es decir que el entrenador lo ejecuta a los jugadores pero en las anteriores instancias no aplicaban adecuadamente.

7. ¿Los ejercicios de ataque ofensivo mejoran una buena definición de tiro al gol?

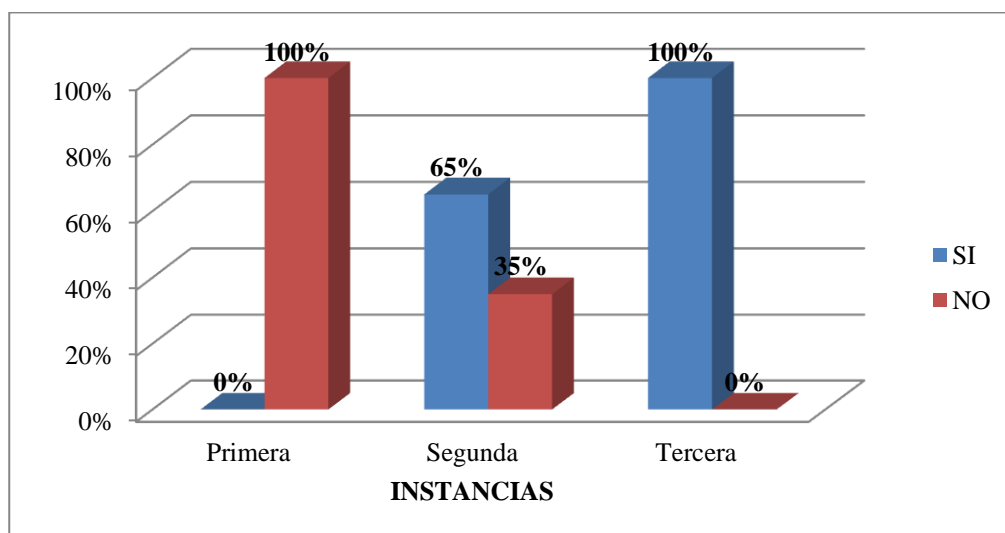
Cuadro No. 7 Ejercicios de ataque ofensivo

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	13	65%	20	100%
NO	20	100%	7	35%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 7 Ejercicios de ataque ofensivo



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. De los jugadores, el 100% que representa a los 20 delanteros saben que mediante la práctica del ataque ofensivo mejora una buena definición de tiro al gol y tiene un mejor desempeño el jugador pero esto lo hacen en la tercera instancia a comparación de las anteriores no lo sabían.

8. Los jugadores cumplen con las disposiciones técnicas para alcanzar un buen ataque ofensivo.

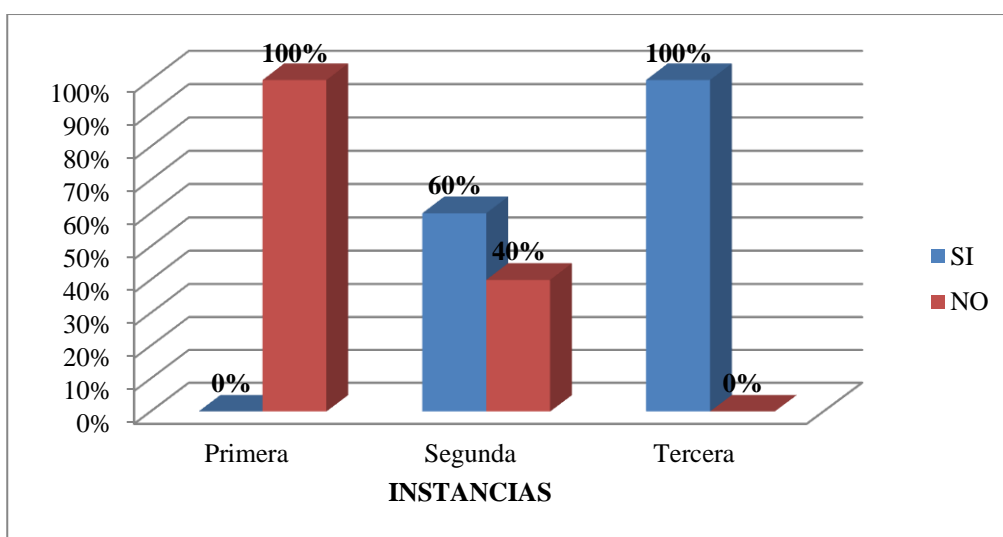
Cuadro No. 8 Disposiciones técnicas para un buen ataque ofensivo

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	12	60%	20	100%
NO	20	100%	8	40%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 8 Disposiciones técnicas para un buen ataque ofensivo



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. De acuerdo al análisis realizado en esta pregunta responden que el 100 %, que representa los 20 delanteros cumplen con las disposiciones técnicas para alcanzar un buen ataque ofensivo, pero en las instancias anteriores no lo cumplían.

9. Los jugadores definen en el momento del ataque ofensivo las jugadas difíciles.

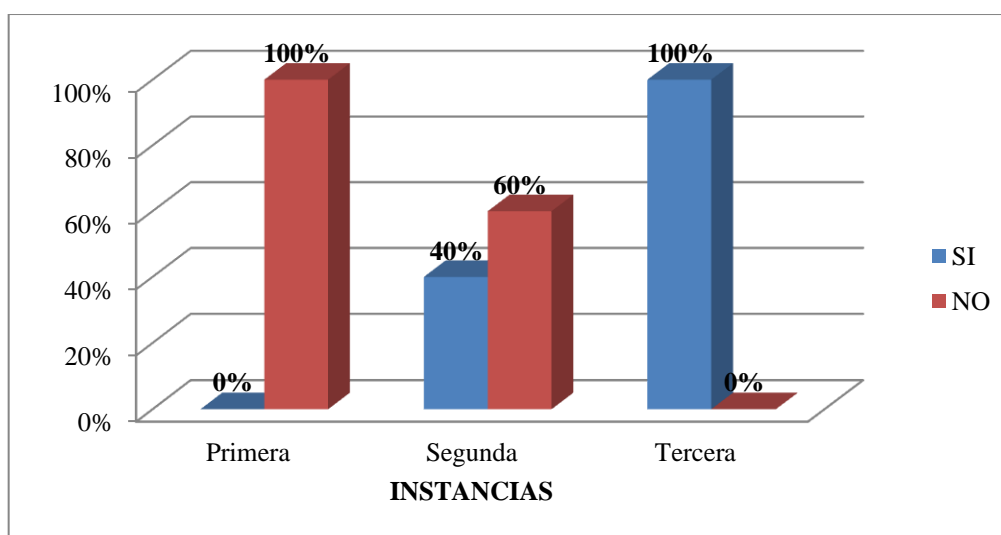
Cuadro No. 9 Los jugadores definen en el momento del ataque ofensivo

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	11	55%	20	100%
NO	20	100%	9	45%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 9 Los jugadores definen en el momento del ataque ofensivo



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. De la observación realizada, el 100% que representa a los 20 delanteros si definen las jugadas de ataque ofensivo en las jugadas difíciles pero esto lo aplican en la tercera instancia en las anteriores no definían las jugadas difíciles.

10. ¿Realiza trabajos tácticos para el ataque ofensivo?

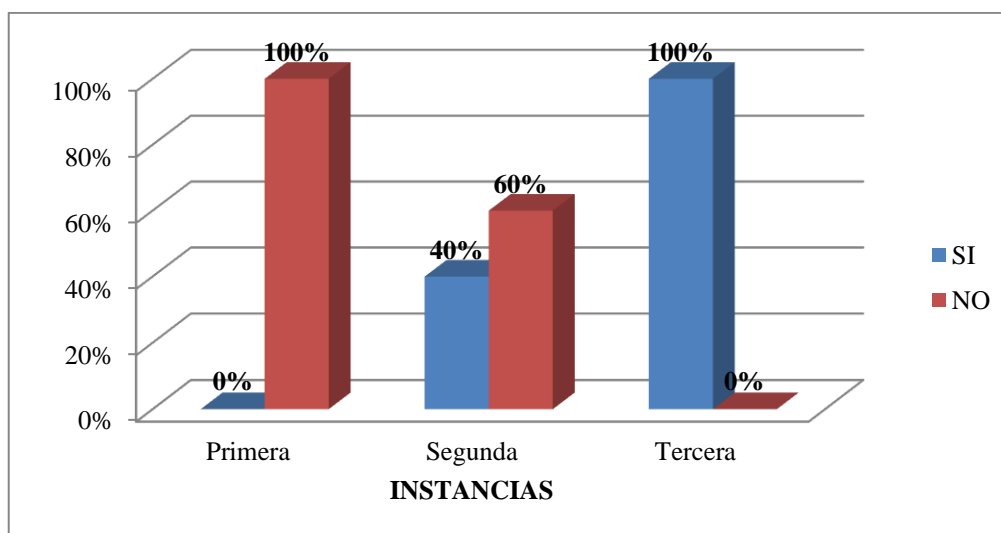
Cuadro No. 10 Trabajos tácticos para el ataque ofensivo

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	9	45%	20	100%
NO	20	100%	11	55%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 10 Trabajos tácticos para el ataque ofensivo



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. En la tercera instancia el 100% que representa a los 20 jugadores si han realizado trabajos tácticos para el entrenamiento ofensivo debido a que el entrenador aplica esta técnica en los entrenamientos mientras que en la primera instancia no lo realizado trabajos tácticos.

11. ¿El entrenador realiza ejercicios de ataque ofensivo con dos delanteros y 4 defensas?

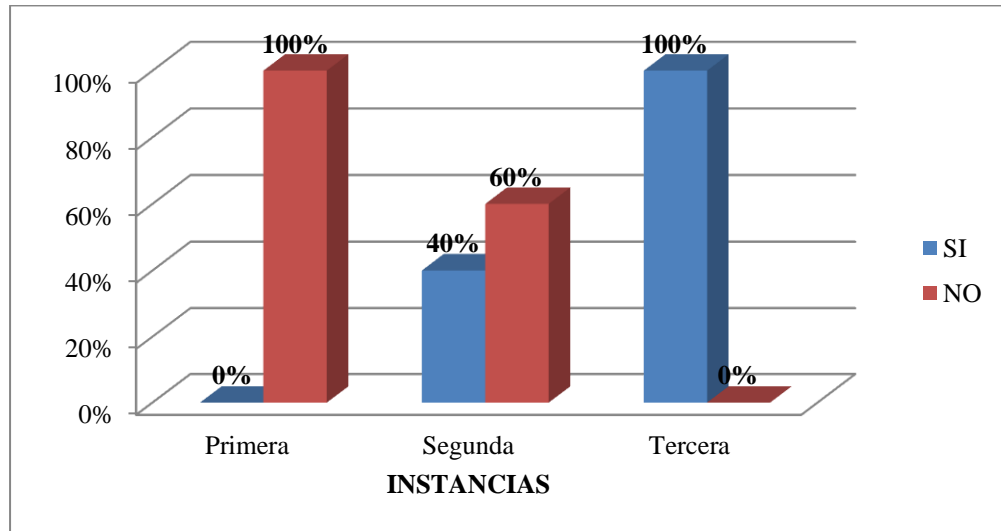
Cuadro No. 11 Ataque ofensivo con dos delanteros y 4 defensas

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	10	50%	20	100%
NO	20	100%	10	50%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 11 Ataque ofensivo con dos delanteros y 4 defensas



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. En el análisis respectivo se nota que el 100% que son los 20 delanteros realizan ejercicios de ataque ofensivo en la tercera instancia, mientras que en la primera instancia no lo aplican.

12. ¿Realiza ejercicios de desmarque con balón en los espacios libres?

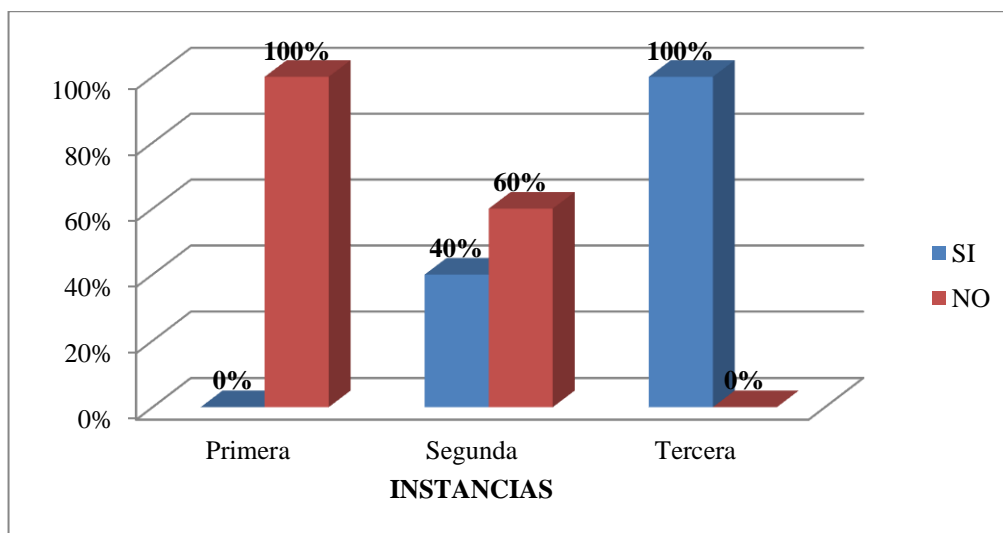
Cuadro No. 12 Ejercicios de desmarque con balón en los espacios libres

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	9	45%	20	100%
NO	20	100%	11	55%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 12 Ejercicios de desmarque con balón en los espacios libres



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. En la tercera instancia si realizan ejercicios de desmarque con balón en espacios libres que representa el 100% de los 20 delanteros, mientras que en la primera y segunda instancia no lo han aplicado estos ejercicios.

13. ¿Los delanteros entrenan la velocidad explosiva con un óptimo rendimiento?

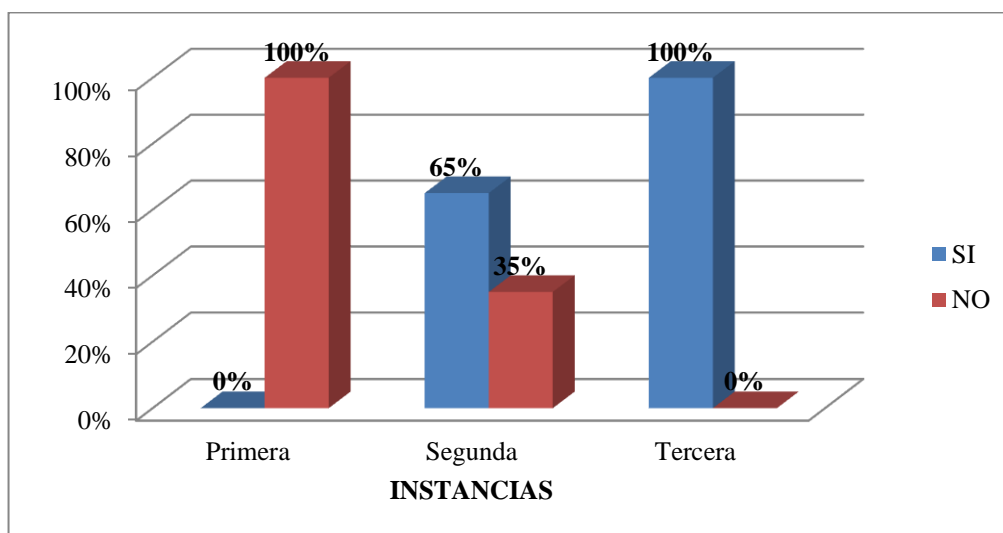
Cuadro No. 13 Velocidad explosiva con un óptimo rendimiento

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	13	65%	20	100%
NO	20	100%	7	35%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 13 Velocidad explosiva con un óptimo rendimiento



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. De los jugadores, el 100% que representa a los 20 delanteros si entrenan la velocidad explosiva con un óptimo rendimiento al momento de entrenar, pero en las instancias anteriores no entrenaban la velocidad explosiva.

14. ¿Los delanteros son eficaces y precisos al realizar una jugada de ataque ofensivo?

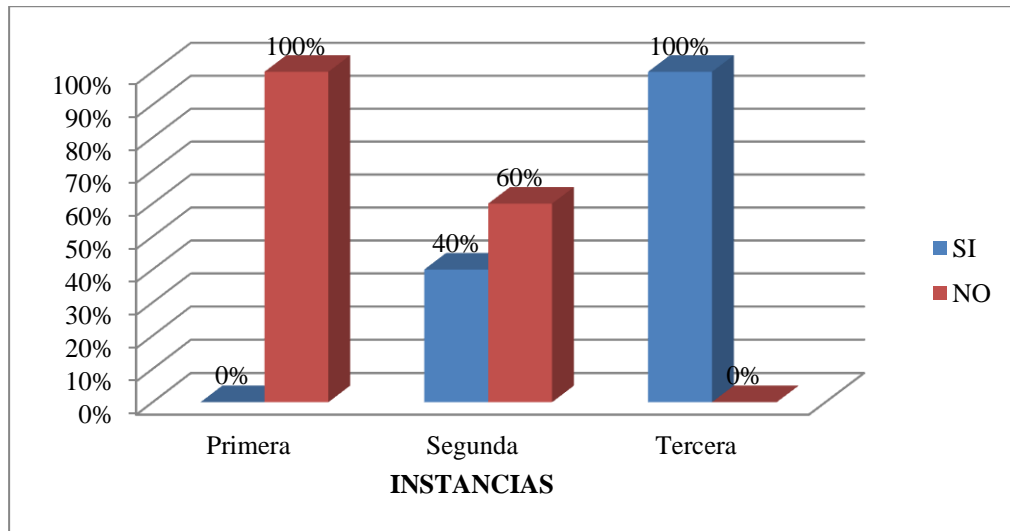
Cuadro No. 14 Los delanteros son eficaces y precisos

Categorías	Instancias					
	Primera		Segunda		Tercera	
	F	%	F	%	F	%
SI	0	0%	14	70%	20	100%
NO	20	100%	6	30%	0	0%
TOTAL	20	100%	20	100%	20	100%

Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

Gráfico No. 14 Los delanteros son eficaces y precisos



Fuente: Ficha de Observación realizada en el año 2014

Elaborado por: Paulo Cargua y Ronald Borja

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. En la tercera instancia se conoce el 100% que representa a los 20 delanteros si son eficaces y precisos al realizar una jugada de ataque ofensivo, mientras que en las anteriores instancias no lo aplicaban.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- A través de esta investigación se pudo determinar que la velocidad explosiva si influye en el ataque ofensivo, además se facilitaron los conocimientos, conceptos, ejercicios y métodos de entrenamiento, esto ayudó a que los delanteros fortalecieran sus capacidades deportivas.
- Se realizaron ejercicios específicos para desarrollar la velocidad explosiva, obteniendo resultados positivos, ya que estos eran novedosos, llamando la atención de los jugadores porque les permitió innovar sus conocimientos e incrementar el ataque ofensivo.
- Se logró incrementar el desarrollo del ataque ofensivo en los delanteros de la Liga Deportiva Cantonal de Colta de manera satisfactoria, ya que los deportistas aprendieron tácticas nuevas sobre el ataque en el fútbol, realizando ejercicios específicos y propios de desmarque, buscando espacios libres etc.
- Con la elaboración de la guía de ejercicios específicos se mejoró la velocidad explosiva en el ataque ofensivo en los delanteros de la sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Colta.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los dirigentes de la Liga Deportiva Cantonal de Colta, capacitar, y/o contratar entrenadores con conocimientos científicos, para realizar ejercicios específicos de velocidad explosiva y ataques ofensivos a los delanteros.

- Para mejorar la velocidad explosiva en los delanteros es aconsejable realizar ejercicios con su respectivo método inductivo y analítico de entrenamiento, respetando sus pausas entre repetición y repetición para no volver al delantero muy lento.
- A los delanteros de la Liga Deportiva Cantonal de Colta que se preparen constantemente para que posean un conocimiento científico acerca de cómo se debe desarrollar un correcto ataque ofensivo en el fútbol, solo de esta manera se mantendrán al día con los avances en el campo deportivo.
- Se recomienda utilizar la guía de ejercicios específicos, para mejorar la velocidad explosiva en el ataque ofensivo en los delanteros ya que contiene información actual, así como ejercicios y actividades que mejoraran el rendimiento de los deportistas.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDRADE, J. (2012). Choques (Física).
- BENARROCH, G. (2011). Táctica principios ofensivos: Conceptos generales. Palamós (Girona): ENTRENADORES DE FUTBOL.
- CONTRERAS, F. (2002). PRINCIPIOS TÁCTICOS DEL FUTBOL. Bogotá: Entrenadores.info.
- GIMENO, I. (2013). Táctica y Técnicas de Fútbol. FITZ Community.
- ILVAY, W., & LLANGA, F. (2010). Influencia de la velocidad con balón en el rendimiento técnico de los futbolistas juveniles del Centro Deportivo Olmedo. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
- MALDONADO, J. (2013). Aprender a Aprender.
- MARCHIONE, F. (2006). Eficacia del entrenamiento de la velocidad con pelota en jóvenes jugadores de fútbol. Rosario: Universidad Abierta Interamericana.
- MARTÍNEZ, P. (2014). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL FUTBOL.
- MIGUEL, J. (2010). TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL. Blogspot.
- PACHECO, Ó. (2007). La Andrología y la Etnomatemática. Aprender a Enseñar.
- PEÑA, J. (2014). Apuntes Educación Física 2ºE.S.O. Riobamba: Colegio María Auxiliadora.
- SARSA, J. (2012). Desarrollo del Buen Pensar. HABILIDADES INTELECTUALES.
- SECRETARÍA NACIONAL DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO. (2009). Plan del Buen Vivir. Quito - Ecuador: SENPLADES.
- SEFD. (2011). Guía de cómo realizar la planificación del entrenamiento deportivo. Servicios de Entrenamientos Físicos y Deportivos.
- SEFD, S. d. (2011). Planificación Deportiva. Endurance Team.
- SICCED. (2011). MANUAL PARA EL ENTRENADOR.
- VALENCIA, J. (2013). Análisis del entrenamiento del Baloncesto, en las categorías infantil, inferior, media y superior varones de la Unidad Educativa “José Antonio Eguiguren” La Salle de la ciudad de Loja, propuesta para la participación en los juegos escolares 2012. Loja: Universidad Nacional de Loja.

SITIOS WEB

- VARGAS, C. (2012). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I . Obtenido de <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
- VÁSQUEZ, S. (2001). Organización Sistemática del Juego del Fútbol Parte 1. Paidotribo.

ANEXOS

Anexo No. 1. SOLICITUD PARA REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Cajabamba 05 de Mayo de 2014

Sr.

Lucas David Paucar

PRESIDENTE DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA

PRESENTE:

De nuestra consideración:

Expresándole un atento saludo y a la vez deseándole los mejores éxitos en sus delicadas funciones que viene desempeñando en beneficio de la juventud de colta.

El motivo de la presente es para solicitar de la manera mas comedida nos autorice el ingreso a la institución a realizar 3 fichas de observación en la escuela de futbol de la **Liga Deportiva Cantonal de Colta**; debido a que estamos realizando un trabajo de investigación en el área de cultura física.

Por la favorable acogida le damos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente;



Ronald Borja

060438624-3



Paulo Cargua

060384947-2

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COLTA**
Acuerdo Ministerial N° 3156
Periodo 2011 - 2015
Colta - Ecuador

RECIBIDO
HORA 14:55
LIGA D. C. COLTA

28 MAY 2014



Anexo No. 2. GUÍA DE OBSERVACIÓN.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

1. ¿Aplican los delanteros ejercicios de velocidad explosiva en el entrenamiento?
SI () NO ()

2. ¿Los delanteros realizan ejercicios de 20 metros de velocidad explosiva en el entrenamiento?
SI () NO ()

3. ¿Realizan ejercicios de velocidad explosiva de 60 metros y definición al gol con balón?
SI () NO ()

4. ¿Aplican ejercicios con ligas en el entrenamiento de la velocidad explosiva?
SI () NO ()

5. ¿El material didáctico es adecuado para realizar ejercicios de velocidad explosiva?
SI () NO ()

6. ¿En el entrenamiento aplican la velocidad explosiva y los gestos técnicos para un mejor ataque ofensivo?
SI () NO ()

7. ¿Los ejercicios de ataque ofensivo mejoran una buena definición de tiro al gol?
SI () NO ()

8. ¿Los jugadores cumplen las disposiciones tácticas y técnicas para alcanzar un buen ataque ofensivo?

SI ()

NO ()

9. ¿Los jugadores en el momento de ejecutar un ataque ofensivo son capaces de obtener una buena definición al gol?

SI ()

NO ()

10. ¿Realizan los jugadores trabajos tácticos para un correcto ataque ofensivo?

SI ()

NO ()

11. ¿El entrenador realiza ejercicios de ataque ofensivo con dos delanteros y un defensa?

SI ()

NO ()

12. ¿Realiza ejercicios de desmarque con balón en espacios libres?

SI ()

NO ()

13. ¿Los delanteros realizan ejercicios de pressing alto a los defensas?

SI ()

NO ()

14. ¿Los delanteros son aplicados y precisos al realizar una jugada de ataque ofensivo?

SI ()

NO ()

Anexo No. 3. FOTOS.

FOTO 1. Entrenando los Jugadores de la sub 14 de la Liga Cantonal de Colta.



FOTO 2. Aplicando la técnica de ataque ofensivo de cada uno de los Jugadores de la sub 14 de la Liga Cantonal de Colta.



FOTO 3. Entrenando el futbol los Jugadores de la sub 14 de la Liga Cantonal de Colta.



FOTO 4. Entrenado y aplicando la técnica mediante un partido de futbol los Jugadores de la sub 14 de la Liga Cantonal de Colta.



FOTO 5. Entrenadores y Jugadores de la sub 14 de la Liga Cantonal de Colta.

