



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION



TEMA: PROGRAMA DE PREPARACION FÍSICA DE LAS JUGADORAS DEL CLUB “LOS CANARIOS” DEL CANTON PUERTO LOPEZ PARA PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE FUTBOL MUJERES.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciado en Educación Física Deportes y Recreación

AUTOR:

Luis Mauricio Solís Cedeño

TUTOR:

Msc. Telmo Hidalgo Barreto

Manta, abril 2017

TEMA: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA FASE DE ASCENSO DIRIGIDO A LAS DEPORTISTAS DEL CLUB “LOS CANARIOS”.

AUTOR:

Luis Mauricio Solís Cedeño

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Msc. Telmo Hidalgo Barreto en calidad de tutor del trabajo de grado titulado: **RESPUESTAS EMOCIONALES DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL DEL CANTON MANTA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS DURANTE UN PARTIDO**, elaborado por el bachiller Luis Mauricio Solís Cedeño, cedula 131264149-9 egresado de la carrera de educación física, deportes y recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiando y revisado, considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

Atentamente:

Msc. Telmo Hidalgo Barreto

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA FASE DE ASCENSO DIRIGIDO A LAS DEPORTISTAS DEL CLUB “LOS CANARIOS”** en el cual plasmo criterios propios acerca de la programación deportiva, en correspondencia se elaboró un programa de entrenamiento físico destinado a las deportistas del Club “Los Canarios”, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Luis Mauricio Solís Cedeño,

131264149-9

AGRADECIMIENTO.

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, ese ser maravilloso que me dio fuerza y fe para creer lo que me parecía imposible terminar.

A mi familia que ha estado en constante apoyo a lo largo de toda mi vida y más aún en mis duros años de carrera profesional.

Y por último agradezco a mi tutor de tesis, el Msc. Telmo Hidalgo Barreto por sus precisas sugerencias y asesoría para la culminación del presente trabajo.

Luis Mauricio Solís Cedeño

INDICE GENERAL

RESUMEN	xi
INTRODUCCIÓN	12
Situación problemática	14
Objetivos de la investigación	14
Objetivo general	14
Objetivo Especifico.....	14
Justificación del problema.....	14
Objeto de estudio.....	15
Campo de estudio.....	15
Variable Independiente:	15
Variable Dependiente:	15
Metodología de la investigación.....	16
1. Tipo de investigación:.....	16
2. Nivel de la investigación:	16
3. Modalidad de la investigación:	16
4. Enfoque de la investigación:	16
5. Población y muestra:.....	17
6. Técnica e instrumento de recolección de datos:	17
CAPITULO I	18
BASES TEORICAS	18

1.1. Programa	18
1.2. Programa de entrenamiento.....	19
1.3. Entrenamiento.....	20
1.4. Entrenamiento deportivo	20
1.5. Planificación	21
1.6. Planificación deportiva	22
1.7. Metodología del Entrenamiento Deportivo	23
2.1. Preparación física.....	24
2.2. Tipos de preparación física	25
2.2.1. Preparación física general	25
2.2.2. Preparación física especial	26
2.3. Preparación física en el futbol	28
2.4. Condición física	29
2.5. Rendimiento físico.....	30
2.6. Fútbol	31
2.7. Fútbol femenino	33
2.8. Fútbol femenino en la actualidad	34
2.9. Fútbol femenino en ecuador.....	35
CAPITULO II	37
Presentación y discusión de los resultados encuestados.....	37
Encuesta realizada a los entrenadores.....	37
Datos Generales.....	37
Encuesta a las deportistas.....	49
Datos Generales	49
Discusión de los resultados	57
Conclusiones y recomendaciones	58
Conclusiones. –	58
Recomendaciones. –	59
CAPITULO III	60
LA PROPUESTA.....	60
3.1. Introducción de la propuesta.....	61
3.2. Justificación de la propuesta.....	61
3.3. Factibilidad económica.....	62
3.4. Factibilidad Social	62

3.5. Objetivos de la propuesta.....	62
3.6. Matriz FODA.	63
3.7. Presupuesto	64
3.8. Recomendaciones para la aplicación de la propuesta	65
Estructura de la Propuesta	66
Cronograma de aplicación de la propuesta.	71
Bibliografía	73

Índices de figura

Figura 1. Plan organizado.	38
Figura 2. Características del plan de entrenamiento.	39
Figura 3. Funciones de un plan de entrenamiento.	40
Figura 4. Responsables de entrenamiento.	41
Figura 5. Métodos de la planificación.	42
Figura 6. Supervisión.	43
Figura 7. Desempeño de deportistas.	44
Figura 8. Datos de entrenamiento.	45
Figura 9. Distribución de actividades.	46
Figura 10. Desarrollo físico en deportistas.	47
Figura 11. Elaboración de programas.	48
Figura 12. Entrenamientos.	50
Figura 13. Preparación del deportista.	51
Figura 14. Programa de entrenamiento.	52
Figura 15. Condición física.	53
Figura 16. Test físicos.	54
Figura 17. Test de entrenamientos.	55
Figura 18. Desempeño.	56
Figura 19.	60

Índice de tablas

Tabla 1. Edad y genero.	37
Tabla 2. Plan organizado.	38
Tabla 3. Características de plan de entrenamiento.	39
Tabla 4. Funciones de un plan de entrenamiento.	40
Tabla 5. Responsables de entrenamiento.	41
Tabla 6. Métodos de la planificación.	42
Tabla 7. Supervisión.	43
Tabla 8. Desempeño de deportistas.	44
Tabla 9. Datos de entrenamiento.	45
Tabla 10. Distribución de actividades.	46
Tabla 11. Desarrollo físico en deportistas.	47
Tabla 12. Elaboración de programa.	48
Tabla 13. Edad y genero.	49
Tabla 14. Entrenamientos.	50
Tabla 15. Preparación del deportista.	51
Tabla 16. Programa de entrenamiento.	52
Tabla 17. Condición física.	53
Tabla 18. Test físicos.	54
Tabla 19. Test de entrenamientos.	55
Tabla 20. Desempeño.	56
Tabla 21. Matriz FODA.	63
Tabla 22 Presupuesto.	64

**REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA FASE DE ASCENSO
DIRIGIDO A LAS DEPORTISTAS DEL CLUB “LOS CANARIOS”.**

Autor: Luis Solís
Fecha: abril 2017

RESUMEN

La práctica del fútbol femenino se ha venido incrementando significativamente a nivel nacional, en el caso específico de la provincia de Manabí existen un sin número de campeonatos y eventos que propician la masificación de este deporte en el sector femenino. Debido a esto el objetivo principal de la presente investigación fue Diseñar un programa de entrenamiento físico para la fase de ascenso dirigido a las deportistas del Club “Los Canarios”. Para lograr esta meta se utilizó una metodología de corte cuantitativo, con diseño de campo; la población objeto de estudio estuvo conformada por 20 personas, a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas. Mediante la estadística descriptiva se pudo organizar la información en gráficas y tablas que permitieron su análisis. Entre los principales resultados se aprecia que, aunque el club cuenta con un plan de entrenamiento para que sus deportistas adquieran una mejor condición física y puedan disputar la fase de ascenso en el fútbol femenino, los entrenadores de este club, consideran en un 100% que se debe elaborar un programa de entrenamiento que ayude a sus jugadores a adquirir una óptima forma física y lograr sus objetivos planteados para esta fase de competición deportiva. En tal sentido se elaboró una propuesta que lleva por título Cada Gol un Peldaño cuyo propósito es mejorar la condición física de las deportistas para que tengan un gran desempeño deportivo durante la fase de ascenso.

Palabras clave: Fútbol Femenino, Preparación Física, Campeonato Nacional

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento físico visto desde de la planificación se lo considera como el proceso mediante el cual se busca alcanzar la forma deportiva de una manera sistemática, a su vez respetando la naturaleza y fases de esta, la cual se la trabaja a partir del potencial que posee la persona, y se busca desarrollar para lograr el nivel de rendimiento deseado, por lo que el organismo debe de adaptarse a estos cambios que se producen durante el entrenamiento.

Este se basa en conocimientos científicos y empíricos, con lo que se busca crear condiciones favorables para que el atleta progrese favorablemente mediante el uso de ejercicios corporales.

Dentro del ámbito deportivo, basándonos en el futbol la preparación física es el procedimiento mediante el cual se va a controlar, dirigir, coordinar y evaluar al futbolista en busca de mejorar y adaptar al individuo a todos esfuerzos físicos que se producen durante el tiempo de juego.

Según Kohan (2006) determina que la condición física en el futbol, es un medio que desarrollado con precisión le permitirá al jugador tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el juego.

Por otra parte, en el Ecuador solo el 12% de las mujeres ecuatorianas realizan deporte según datos recopilados por el INEC-UNIFEM-CONAMU (Ordóñez, 2010).

La práctica del fútbol por parte de mujeres en el Ecuador no es nueva, pero el torneo de fútbol femenino lleva solo cinco años de existencia (2013-2017). En un principio se creó por iniciativa de la F.E.F, el Ministerio del Deporte y la Comisión Nacional de Fútbol Aficionado (CONFA) con la participación de 16 equipos pertenecientes a nueve provincias del país.

El campeonato ecuatoriano de futbol femenino es el torneo nacional de mayor relevancia correspondiente a la rama femenina del fútbol ecuatoriano.

A hora bien, durante una fase de ascenso (ciclo deportivo que expresa el cambio de un estado a otro) los deportistas requieren una buena preparación física debido a que este deporte lleva consigo diversos cambios de ritmos durante cada encuentro, y durante estos cambios de ritmo el cuerpo recibe 3 veces más su peso normal, y realizar cambios de velocidad durante todo el tiempo de juego.

Al respecto algunos autores respaldan lo hasta ahora expuesto como:

Palladino (2009) realizó una investigación sobre la preparación física en el Fútbol Femenino. En la cual realiza un análisis del trabajo de la PFG en el Fútbol Femenino, sin embargo, la preparación de la fuerza es manifestada de manera generalizada ya que, durante el juego, coincidiendo en que a pesar de que exista un mayor número de acciones que demandan de la fuerza durante un partido por parte del sexo masculino en la alta competencia, estos no son significativamente mayores que en el sexo femenino.

Jornada de actualización Fútbol Femenino del Comité Técnico Andaluz de Fútbol Femenino de Málaga, España. (2010) aporta orientaciones sobre los aspectos físicos en la preparación de la futbolista, estableciendo los factores determinantes, elementos y organización para su desarrollo, las cualidades físicas a desarrollar en el Fútbol Femenino entre otros elementos.

En este sentido, se tiene que el "Club Los Canarios" en su categoría femenina recientemente realizó por primera vez la inscripción en la F.E.F. para poder participar en el Campeonato Ecuatoriano de Fútbol Femenino en su etapa de Ascenso, el cual es organizado por La Comisión Nacional de Fútbol Aficionado (CONFA).

Siendo la primera vez que se adquiere este tipo de compromiso existe entre los entrenadores y jugadoras un alto compromiso para realizar un buen desempeño durante el campeonato y lograr los objetivos planteados, para lo cual se requiere un programa de preparación física que garantice el ascenso a Primera B. En entrevista realizada por el autor del presente trabajo de investigación al señor Freddy Soto, Entrenador del equipo femenino, supo manifestar que no cuenta con un programa de entrenamiento específico para este compromiso, solicitando al investigador de su aporte y conocimiento con relación a este tema. Como se

puede apreciar se hace evidente que el mencionado Club deportivo pueda contar con todo el apoyo necesario para salir airoso de este compromiso.

Situación problemática

Con referencia de lo expuesto hasta aquí el autor se plantea la siguiente pregunta

¿Qué elementos metodológicos deberá contener un programa de entrenamiento físico para la fase de ascenso dirigido al Club “Los Canarios”?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Diseñar un programa de entrenamiento físico para la fase de ascenso dirigido a las deportistas del Club “Los Canarios”.

Objetivo Especifico

1. Determinar el nivel de condición física de las jugadoras del Club “Los Canarios”.
2. Identificar las ventajas y desventajas que presentan las jugadoras del Club “Los Canarios” en su condición física.
3. Elaborar un programa de entrenamiento físico para la fase de ascenso dirigido a las deportistas del club “Los Canarios”.

Justificación del problema

El presente programa tendrá como importancia en desarrollar ejercicios adecuados para mejorar la condición física de las deportistas del club “Los Canarios”, ya que como se conoce el fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos a nivel mundial razón por la cual es necesario tener conocimientos básicos sobre cómo prepararnos físicamente.

Debido a que, como cualquier disciplina, el fútbol, tanto a nivel amateur como a nivel profesional, requiere de mantenernos activos. Es primordial contar con un plan de entrenamiento físico que ayude a lograr alcanzar un estado óptimo.

Es pertinente realizar este programa ya que a través de este se busca mejorar la capacidad física de las deportistas del club para poder obtener un mejor desempeño dentro del campo de juego ya que se encuentran en la etapa de preparación y así podrán asimilar y apropiarse de los ejercicios que les favorecerán en su rendimiento y así afrontar con éxito esta etapa.

Esto aportará a aumentar el nivel de desarrollo físico, mediante los ejercicios que se implementaran en el programa para poder tener un buen desempeño, e enriquecer al deportista con conocimientos teóricos y a su vez fortalecer el estado de salud de cada deportista para evitar apariciones de lesiones.

Por otra parte, tributa de manera directa con los objetivos 2 y 3 ya que se busca mejorar las capacidades y potencialidad de la ciudadanía, y mejorar la calidad de la vida de la población.

Los mayores beneficiarios serán el club y sus jugadoras tanto directa e indirectamente, ya que podrán contar con un programa que les ayudara a mejorar el estado físico de cada una de ellas, y que estas tengan un desempeño optimo en el campeonato.

Objeto de estudio

Entrenamiento físico

Campo de estudio

Entrenamiento deportivo en fútbol

Variable Independiente:

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.

Variable Dependiente:

DESARROLLO FÍSICO

Metodología de la investigación

El proceso metodológico a seguir para el desarrollo del presente trabajo de investigación se describe a continuación:

- 1. Tipo de investigación:** Investigación de campo, de acuerdo con Fidias (2012) “La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna” (p.31).
- 2. Nivel de la investigación:** El nivel de la investigación consta de dos etapas: Nivel descriptivo que según Fidias (2012) “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere” (p.24). y nivel proyectivo de acuerdo con Hurtado (2000), “consiste en la elaboración de una propuesta o de un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de una institución, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y las tendencias futuras” (p.325).
- 3. Modalidad de la investigación:** La modalidad de la investigación que se realizara es de proyecto factible, ya que mediante una propuesta se pretende solucionar la situación descrita, según Arias, (2006), señala: “Que se trata de una propuesta de acción para resolver un problema practico o satisfacer una necesidad. Es indispensable que dicha propuesta se acompañe de una investigación, que demuestre su factibilidad o posibilidad de realización” (p. 134).
- 4. Enfoque de la investigación:** La presente investigación estará asentada en el enfoque cuantitativo ya que “Se basa en un tipo de pensamiento deductivo, que va desde lo general a lo particular. Desde un conocimiento extenso de una generalidad, para luego deducir el comportamiento acotado de una particularidad individual. Se basa en un modelamiento

que define cómo se hace cada cosa, transformándolo en un enfoque más rígido, enmarcado en una cierta forma de hacer las cosas". (Cauas, 2006).

- 5. Población y muestra:** la población objeto de estudio estará conformada por 20 personas, y el muestro será poblacional, según Fidias (2012) la población "es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio" (p.81).

- 6. Técnica e instrumento de recolección de datos:** las técnicas a utilizar en la presente investigación será la encuesta y como instrumento el cuestionario. Las técnicas a utilizar en la presente investigación será la encuesta y como instrumento el cuestionario, que para Fidias (2012) "es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario auto administrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador" (p.74).

CAPITULO I

BASES TEORICAS

1.1. Programa

Se entiende como programa, al conjunto de actividades de trabajo que se realizan en secuencia o de forma simultáneas en plazos determinados, las cuales son ejecutadas por un equipo de individuos a fin de que se cumpla un objetivo que por lo general se establece en términos de tiempo.

Al respecto con Miguel. (2003) expresa, que el programa es una serie de acciones definidas para la realización del Plan que incluye la determinación de las actividades, sus tiempos y responsables. (en línea)

En sentido amplio el programa hace referencia al conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre sí y que son de similar naturaleza. (Ander-Egg:2012: p.23)

De la misma manera Blake (2000) define al programa desde una forma de actividad social organizada con un objetivo concreto, limitado en el tiempo y en el espacio, hasta un conjunto interdependiente de proyectos. (en línea)

De acuerdo con lo antes mencionado, se entiende que un programa es un plan el cual lleva consigo orden de actuación, a su vez una organización del trabajo a realizar dentro de plazos determinados, o se lo puede definir como una secuencia de instrucciones para resolver un problema en un tiempo determinado.

1.2. Programa de entrenamiento

El Programa de Entrenamiento es el desarrollo detallado de los períodos, subperíodos, microciclos y sesiones, con sus respectivos objetivos y medios necesarios para conseguirlos.

Para Mackenzie, B. (2001) un programa de entrenamiento tiene que ser desarrollado para satisfacer las necesidades individuales de los atletas y tener en cuenta muchos factores: sexo, edad, fortalezas, debilidades, objetivos, servicios de formación, etc. (en línea)

De tal manera Heredia J. (2004) expresa que un programa de entrenamiento es aquel que trata de organizar de manera concreta y al detalle todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles, dándoles un orden y una distribución en el tiempo. (en línea)

Según el Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo define al programa de entrenamiento como la sistematización de los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definido, de la preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un periodo de tiempo bien definido. (P.179)

Se podría definir que un programa de entrenamiento es el encargado de estructurar de manera detallada todo lo que se plantea en la planificación ya que este se desarrolla con el fin de satisfacer las necesidades individuales de los atletas, y así cumplir con los objetivos que se plantean en el programa.

1.3. Entrenamiento

Se entiende como entrenamiento a la obtención de habilidades, capacidades de algún tipo de oficio, para poder desarrollar las aptitudes físicas o mentales de tal manera está orientada a proporcionar beneficios al individuo que se somete a este.

Según Waiveck (1988) y Pratt (1985) (P.881) señalan que es un proceso científico y pedagógico, fundamentado en la realización de ejercicios físicos, que busca alcanzar un nivel más o menos elevado de rendimiento en el objetivo del ámbito considerado.

A su vez Gonzales (1991) señala que el entrenamiento es un proceso tecnológico, al ser una manera de conducir la acción, una forma de planificar y controlar el proceso del entrenamiento. (en línea)

De acuerdo con lo antes mencionado por los autores se puede definir que el entrenamiento tiene el propósito de mejorar en el individuo el rendimiento físico o intelectual, por lo que esto implicaría una preparación física, técnica y psicológica para lograr el máximo desarrollo de las capacidades del deportista.

1.4. Entrenamiento deportivo

En la actualidad, el entrenamiento deportivo es considerado toda enseñanza organizada, la cual este dirigida al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

La noción de entrenamiento en el lenguaje corriente se emplea bajo los más diversos aspectos y generalmente designa un proceso que, por medio del

ejercicio físico, tiende a alcanzar un nivel más o menos elevado según los objetivos propuestos” (Weineck, 1988).

Una de las definiciones clásicas y vigentes de entrenamiento deportivo es la de Matveiev (citado en Weineck, 1988), quien lo define como “todo aquello que comprende la preparación física, técnica, táctica, intelectual y moral del atleta con ayuda de ejercicios físicos”.

Del mismo modo Cuadrado, (1996) define que el entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico.

Con respecto al entrenamiento deportivo se lo puede definir como el proceso que se debe de planificar y mediante el cual se organiza las cargas de trabajo de manera progresiva para que ayude a estimular los procesos fisiológicos de la supercompensación del organismo, y que esto favorezca al desarrollo de las capacidades físicas.

1.5. Planificación

La planificación es un proceso continuo que refleja los cambios del ambiente en torno a cada organización y busca adaptarse a ello.

Según Álvarez (1983) (pag.1686) indica que dentro de la planificación esta lleva a cabo un análisis previo de todos aquellos factores tanto subjetivos como objetivos, internos y externos, que puedan interferir en los resultados de una tarea propuesta.

A su vez la RAE define a la planificación como un plan general, metódicamente organizado y frecuentemente de gran amplitud, para obtener un objetivo

determinado, tal como el desarrollo armónico de una ciudad, el desarrollo económico, la investigación científica, el funcionamiento de una industria, etc.

Y de tal manera Ortiz, (s/f) Es el proceso que se sigue para determinar en forma exacta lo que la organización hará para alcanzar sus objetivos".

De acuerdo a lo antes mencionado por los autores podemos definir que la planificación es el proceso mediante el cual se toma decisiones para así poder alcanzar un objetivo deseado, pero que a su vez se debe tener en cuenta la situación de los factores que pueden influir en el logro de estos objetivos.

1.6. Planificación deportiva

La planificación deportiva es la consecución de la forma física, en la cual debemos respetar la naturaleza y fases de la forma deportiva, estructurando los entrenamientos en tres grandes periodos directamente relacionados.

Según López (2002). Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición.

Según Campos J. (2001) la planificación deportiva es someter al entrenamiento a un plan estudiado significa tener en consideración algunos aspectos que concurren en él. (P.35)

A su vez Ramírez R. (2010) argumenta que la planificación deportiva, es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia. (en línea)

Según Vasconcelos (2005.P.19) la planificación deportiva es el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años, o a lo largo de un año de entrenamiento.

De acuerdo con lo antes planteado podemos definir que la planificación deportiva es el resultado del pensamiento del entrenador, ya que esta tiene como objetivo de preparar sistemáticamente a un deportista.

1.7. Metodología del Entrenamiento Deportivo

La metodología del entrenamiento deportivo es un proceso científico que generará normas y métodos que proporciona la posibilidad de intervenir, realizando estudios de los métodos.

Según Dietrich Martin y cols (2001.P.15) la metodología del entrenamiento se ocupa del entrenamiento deportivo, es decir de una práctica específica que realizan deportistas en activo, entrenadores, preparadores físicos y profesores de educación física, con vistas a la mejora de los rendimientos deportivos individuales.

Desde el punto de vista de Font J. (2012) define que la metodología del entrenamiento es el proceso de enseñanza-aprendizaje y desarrollo de la condición física, técnica, táctica, psicológica, teórica y social del atleta como un fenómeno biopsicosocial, cultural y fundamentalmente humano, dirigido a proporcionar al entrenador deportivo herramientas metodológicas tales como leyes, principios, métodos y condiciones metodológicas, además de poseer bien definido su objeto de estudio, así como sus aportes teóricos y prácticos a la sociedad. (en línea)

Según Forteza (1999) (P. 16) citado por Cano, expresa que la metodología del entrenamiento es aquella que agrupa los aspectos fundamentales de la preparación de todo deportista o equipo; incluye todos los contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también a lo largo de su vida deportiva, dichos contenidos son: la preparación física (general y especial), la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica (moral y volitiva) y la preparación teórica (intelectual).

De acuerdo con lo antes mencionado, se entiende que metodología del entrenamiento es un proceso ordenado el cual busca obtener desarrollar la capacidad física del deportista desde una manera científica y pedagógica.

2.1. Preparación física

Se define a la preparación física como el conjunto estructurado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento, del cual su mayor objetivo es lograr el desarrollo y a su vez la correcta utilización de las cualidades físicas del deportista.

Según Platonov, W. y Bulatova, M. (2001, P.9) expresa que la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras; fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación.

En sentido amplio, El Diccionario Temático de los Deporte (2000) define a está como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad (dentro de las capacidades básicas); y agilidad y coordinación (dentro de las capacidades coordinativas).

Según Osolin (1949) citado por Flores O. (2013.P12) plantea a la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad.

Ortiz A (2012.P.45) indica que la preparación física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Se entiende por preparación física a la sucesión de componentes del entrenamiento deportivo que ayudan a desarrollar las cualidades físicas básicas de un individuo.

2.2. Tipos de preparación física

La preparación física se divide en:

- General
- Especial

2.2.1. Preparación física general

Se define a la preparación física general como la parte del entrenamiento en la cual se trata que el deportista alcance una buena forma física, aprovechando sus aptitudes naturales y para poder desarrollar sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento

Según Platonov V. y Bulatova M. (2001.P.9) definen a la preparación física general como el desarrollo equilibrado de las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).

Desde el punto de vista de Cortegaza L y cols (2003) la preparación Física General es el conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista. (en línea)

Según Cadiermo O (2000) la preparación física general constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo atleta, en cualquiera de las disciplinas deportivas, pues de ella depende en gran medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida deportiva. (en línea)

De acuerdo a lo antes mencionado, se entiende que la preparación física general es la etapa en la cual se busca que el deportista alcance una buena forma deportiva para que este pueda obtener buenos resultados en su vida deportiva y así ir mejorando sus cualidades motoras.

2.2.2. Preparación física especial

Se define a la preparación física especial como el desarrollo de las capacidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Según Platonov V. y Bulatova M. (2001.P.9) definen a la preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las

exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Platonov (1993) la define como las exigencias de la disciplina y de la especialidad en la cual debe competir el atleta. Como las cualidades motrices y sus manifestaciones variadas, las mejoras de ellas reclaman un trabajo diferenciado. (en línea)

Mientras que Vasconcelo Raposo (2000) es más categórico al señalar que la PFE debe estar orientado principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad. Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico. Pero para garantizar como mínimo que esto se asegure, es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

De acuerdo a lo antes mencionado se puede definir a la preparación física especial como el desarrollo de las cualidades específicas requeridas por las técnicas y tácticas de cada deporte, de las cuales para conseguir este desarrollo adecuado deben incluir un trabajo diferenciado y en el cual se realicen gestos o movimientos propios de la actividad para que estas se adecuen a la realidad deportiva que se practica.

2.3. Preparación física en el futbol

Se entiende como preparación física en el fútbol al procedimiento mediante el cual se controla, dirige, coordina y evalúa al futbolista en busca de mejorar y adaptar al individuo a todos esfuerzos físicos que se producen durante el tiempo de juego.

Según Kohan (2006) citado por Morejón J y cols. sobre la condición física en el futbol, es un medio que desarrollado con precisión le permitirá al jugador tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el juego. (en línea)

Ortiz A (2012.P.49) plantea que un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

La preparación física en el fútbol es el proceso mediante el cual se busca mejorar la adaptación orgánica a las cargas que se somete al deportista durante el entrenamiento y la competición, a su vez mejorar el nivel de desarrollo de sus cualidades físicas para que así logre el acondicionamiento adecuado y exhiba sus habilidades y destrezas al mismo nivel durante todo el partido, y así pueda aumentar su contacto eficaz con el balón, por lo que este tendrá un mejor rendimiento deportivo.

2.4. Condición física

Se entiende como condición física Al estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona en un momento dado.

Verjorshanski (2000) presenta esta definición: “Condición Física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”. (en línea)

Rodríguez (2006) define la “Condición Física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo [de] ocio [de manera activa], afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que [permita] evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”. (en línea)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992). (en línea)

Torres Guerrero (2001) citado por Juan de Dios (2007.P.35) la define como el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motrices que son necesarias para la realización de esfuerzos físicos o deportivos.

Se puede definir a la condición física como la capacidad que posee cada individuo para realizar cualquier acción o tarea específica en la cual la realice de manera eficiente soportando las exigencias de esta.

2.5. Rendimiento físico

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Según Hawley & Burke (2000) citado por Hernández D. (2013.P.53) definen al “rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potenciales físicos y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”.

A su vez Hernández D. (2013.P.53) sustenta que el rendimiento físico deportivo se concibe como la resultante del desarrollo de las cualidades motrices, capacidades y potencias fisiológicas o bioquímicas, necesarias en la actividad deportiva que se realiza, y tal desarrollo se alcanza a través de la preparación física general y la especial.

Según Grosser (1990) citado por Hernández G, (2003.P.11) distingue en cuatro áreas, el concepto de rendimiento deportivo:

La pedagogía, como la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo-motriz.

Para la física, se entendería como el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado.

La fisiología, como la superación clasificable de tareas-test establecidas o la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices.

Se puede definir al rendimiento físico como la acción de producción de energía mayoritario dependiendo de la intensidad con la que se realice el ejercicio y la duración de este, por lo que de acuerdo a la intensidad con que se trabaje se lo va a relacionar con el metabolismo anaeróbico o aeróbico.

2.6. Fútbol

Según Tapia A, y Hernández A, citando a Mas (2005) nos dicen que este se basa en distintos autores para definir “FÚTBOL”, según este autor, es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva (Knapp, 1963) con objetivos cognitivos (Bloom, 1965) que requiere el dominio del propio cuerpo y la relación con los demás (A.A.P.H.E.R.) con una gran incertidumbre sociomotriz implícita en el juego (Parlebas, 1998) que exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto, es decir, del balón y del futbolista (Fitts, 1965), además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente. (en línea)

Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con partici-pación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros. (en línea)

“Es un deporte de equipo, existiendo diferencias individuales entre los jugadores que se reflejan en la función que cada uno realiza en el campo” (Bangsbo et al, citado en Camera & Gavini, 2012, p. 55).

Martínez (2008) citado por Gonzales (2013) considera al balompié como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pié, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral. (en línea)

El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzado una mayor difusión, según los datos que maneja la FIFA en el año 2006, aproximadamente 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4 % de la población mundial. Si a esto añadimos a los agentes implicados o afectados, que están fuera de los terrenos de juego, la dimensión que adquiere es de una gran magnitud. Instituciones, agentes, organizadores, patrocinadores, espectadores, periodistas, lectores, comentaristas, fans, socios, medios de comunicación, derechos de televisión, páginas web, quinielas, apuestas, etc., hacen de este deporte un movimiento de masas (Castellano et al., 2008).

Se puede definir al Fútbol como el deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores los cuales tienen que introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos, cada jugador es exigido de una manera diferente, ya que cada uno de ellos cumple una función diferente dentro del campo de juego, a su vez es el deporte que mueve a millones de personas ya que es practicado por 265 millones de personas.

2.7. Fútbol femenino

Brito (1996) citado por Rosero C (2014.P10), La importancia que tiene en el desarrollo y la evolución del fútbol actual las féminas es la evidencia más antigua que data de la época de la dinastía Han (25- 220 DC), en la que jugaron una variante del antiguo juego llamado TsuChu, además existen otros informes que indican que, en el siglo XII, era usual que las mujeres jueguen juegos de pelota, sobre todo en Francia.

Según (Tscholl, O’Riordan, Fuller, Dvrak&Junge, 2007) citados por Rosero C (2014.P.11) El fútbol femenino en estos días es uno de los deportes de mayor crecimiento y evolución, además actualmente tiene cerca de 40 millones de jugadoras autorizadas en la Federación Internacional de Asociación de Fútbol (FIFA), teniendo un enorme crecimiento de participantes en los últimos diez años.

Según (Lee, 2012) manifiesta que las responsables del desarrollo del fútbol femenino fueron las británicas Nettie Honeyball y Florence Dixie, fundadoras en 1894 del British Ladies Football Club, la primera asociación mundial con el objetivo de promover al fútbol femenino, este gran acontecimiento tuvo un impacto grande en la prensa británica, que veía al fútbol femenino un motivo de entretenimiento y distracción, pero por razones equivocadas. (P.12)

Actualmente el fútbol femenino es considerado el deporte con crecimiento más rápido en Inglaterra, este gran acontecimiento para el desarrollo del fútbol femenino fue el período difícil de la primera guerra mundial, que ocasionó la emancipación de la mujer en la sociedad y las mujeres tuvieron que comenzar a trabajar, a ser independientes financieramente, los pantalones comenzaron a ser socialmente aceptados en la vestimenta femenina, y es así como se permitió que un número mayor de mujeres pudieran disfrutar del juego, principalmente después de las horas de trabajo. (Williams, 2003.P12)

El fútbol femenino es el fútbol practicado entre mujeres, por lo que es considerado el deporte de equipo más practicado por el género femenino en todo el mundo. Este Deporte poco a poco se ha vuelto popular en varios países del mundo, se puede decir que en este siglo se lo está practicando de tal forma que su crecimiento va aumentando por lo que es una de las pocas disciplinas deportivas femeninas con ligas profesionales en ese ámbito.

2.8. Fútbol femenino en la actualidad

Bruhns (2011) citado por Rosero C (2014.P.12) El futbol femenino en la actualidad todavía tiene muchas incertidumbres, ya que no es posible afirmar que las dificultades de aquella época fueron vencidas, por lo que todavía existen que en la sociedad aun (aunque la idea está empezando a cambiar) discrimina a las mujeres que muestran interés por esta práctica.

Andrés P. Mohorte (2014) El impulso dado desde determinadas federaciones no necesariamente punteras en el fútbol masculino (como es el caso de Estados Unidos, Japón o Canadá) ha favorecido que el estallido de la competición femenina desde la década de los setenta sólo se pueda calificar como asombroso. (en línea)

Uno de los últimos datos de la Federación Internacional de Fútbol (FIFA) indican que alrededor de 30 millones de mujeres y niñas practican fútbol de forma regular en el campo federado, ya sea amateur o profesional. (en línea)

En la actualidad el futbol femenino ha venido creciendo de manera significativa, ya que por ejemplo en 1971 tan sólo se jugaron dos partidos internacionales, en los que tomaron parte tres equipos diferentes, pero luego de cuarenta años en 2011, un total de 129 selecciones se enfrentaron dando un total de 514 partidos.

Se podría decir que dada la cantidad de hombres que practican fútbol saber que entre 30 millones a 40 millones de mujeres y niñas que practican fútbol no sería un dato significativo, pero La FIFA destaca el porcentaje de niñas entre los jugadores jóvenes del mundo, que asciende al 12%.

El fútbol femenino tiene mayor proyección en el continente europeo a diferencia del Continente Americano, en Europa se encuentran alrededor de 69.000 clubs que cuentan con equipo femenino; 11 federaciones nacionales y aproximadamente más 7.000 árbitros mujeres.

Cabe destacar que a pesar de que en Europa se encuentre con mayor proyección el fútbol femenino, en América se encuentran jugadoras de gran talla mundial como Marta Vieira da Silva futbolista brasileña la cual durante 5 temporadas seguidas fue considerada la mejor futbolista, teniendo calidad de deportistas femeninas en América solo falta un poco más de atención a este deporte y permitirles que sigan prosperando.

2.9. Fútbol femenino en Ecuador

En el Ecuador, solo 12% de las mujeres ecuatorianas realizan deporte según datos recopilados por el INEC-UNIFEM-CONAMU (Ordóñez, 2010).

Según Chávez D. (2016.P.14) La práctica del fútbol por parte de mujeres en el Ecuador no es nueva, pero el torneo de fútbol femenino lleva solo cinco años de existencia (2013-2017). En un principio se creó por iniciativa de la F.E.F, el Ministerio del Deporte y la Comisión Nacional de Fútbol Aficionado (CONFA) con una inversión de 189.198 mil dólares y con la participación de 16 equipos pertenecientes a nueve provincias del país.

Podemos apreciar que en la actualidad el Campeonato Ecuatoriano de Fútbol Femenino es organizado por la Comisión Nacional de Fútbol Aficionado (CONFA) y se lo juega en dos categorías A y B con la participación de 12 equipos

en cada una. Se puede considerar que este deporte va en crecimiento en el Ecuador. Así como lo expreso la ex Ministra, Catalina Ontaneda (2016), en un boletín emitido por el Ministerio del Deporte: “Hace 10 años veíamos esto como una meta inalcanzable”. Debido a que años atrás el fútbol femenino era considerado amateur y muy pocos espacios para su desarrollo.

El desarrollo que va llevando el futbol femenino en Ecuador conlleva a que Jeny Herrera sea la primera y la única mujer en obtener el título de director técnico en el país. En el 2009 siguió el curso de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, alcanzo así su sueño y poder difundir este deporte de forma que vaya creciendo para las mujeres y que ellas se quieran incluir cada día a este.

El fútbol femenino en el país se practicaba solo de forma amateur, debido a esto las mejores jugadoras de cada provincia participaban en torneos nacionales, organizados por el Ministerio del Deporte. A esto se incluían las universidades que también impulsan la práctica del “deporte rey” y, como es conocido en cada barrio se busca impulsar el futbol femenino, ya que en la actualidad existen varios campeonatos barriales que se organizan para darle proyección.

En busca de que el fútbol femenino progrese de una forma más rápido “La FIFA dice que todo país debe tener un torneo femenino profesional.

De acuerdo por lo expuesto de parte de La FIFA en el 2005 la FEF se acordó organizar el Primer Campeonato Nacional de Fútbol Femenino, en un principio 10 clubes de la Primera A debían presentar sus planteles y jugar de manera paralela este certamen al final se decide que solo era opcional su participación.

El campeonato ecuatoriano de futbol femenino es el torneo nacional de mayor relevancia correspondiente a la rama femenina del fútbol ecuatoriano, desde el año 2013 es organizado por la Federación Ecuatoriana de Fútbol. En su inicio conto con solo 12 equipos en la serie A, y en los siguientes años se abrió el campeonato de serie B, ahora en la actualidad cuenta con tres fases, la serie A, serie B y ascenso.

CAPITULO II

Presentación y discusión de los resultados encuestados

Encuesta realizada a los entrenadores

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos (anexo B) elaborado a partir de la operacionalización de las variables de la investigación, (anexo A), se presentan a continuación los resultados y su análisis.

Datos Generales

Tabla 1. Edad y genero.

	Edad	Entre 23-50 años	Porcentaje	Totales
Género	Masculino	2	100%	2
Totales		2	100%	

1.- ¿Cuenta usted con un plan de entrenamiento organizado para la fase de ascenso?

Tabla 2. Plan organizado.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

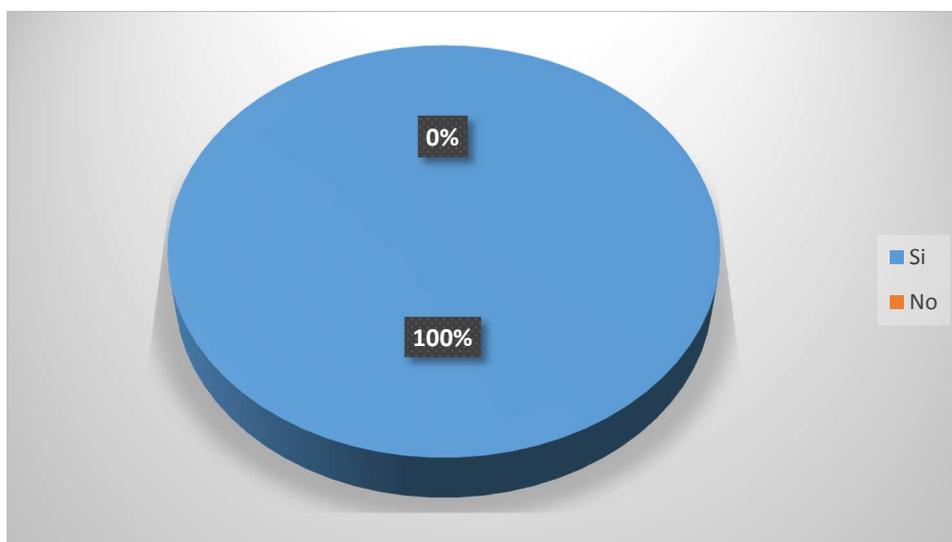


Figura 1. Plan organizado.

Como se aprecia en la gráfica, se evidencia que los entrenadores del Club “Los Canarios” cuenta con un plan de entrenamiento organizado para la preparación física de las deportistas del club. Estos resultados evidencian lo expuesto en las bases teóricas relacionadas con la planificación deportiva, en la cual se ordenan los conocimientos e ideas con el objetivo de desarrollar las sesiones de entrenamiento para que los deportistas alcancen una óptima forma deportiva.

2.- ¿Cuáles de las siguientes características posee su plan de entrenamiento físico?

Tabla 3. Características de plan de entrenamiento.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Objetivos	2	50
Metas	2	50
Flexible	0	0
TOTAL	4	100

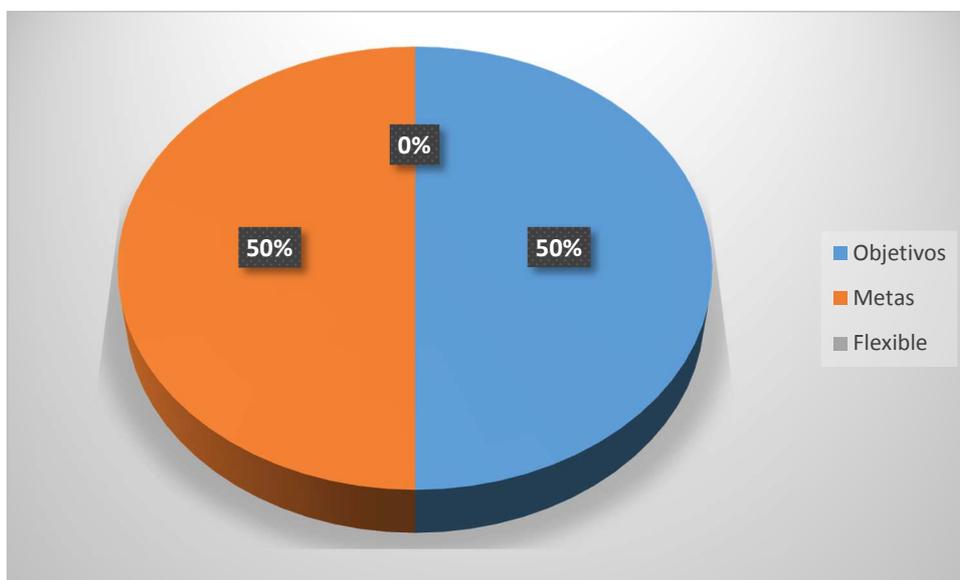


Figura 2. Características del plan de entrenamiento.

De acuerdo con los entrenadores del Club sus planes de entrenamiento están caracterizados en un 50% por los objetivos que se plantean y el otro 50% en las metas a cumplir durante la preparación física de las deportistas. Es decir, las características de sus planes de entrenamiento están bien relacionados con la planificación ya que este es el proceso que se sigue para determinar en forma exacta lo que el club hará para alcanzar sus objetivos y metas durante la preparación física.

3.- ¿Hay funciones específicas en su plan de entrenamiento para la fase de ascenso?

Tabla 4. Funciones de un plan de entrenamiento.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

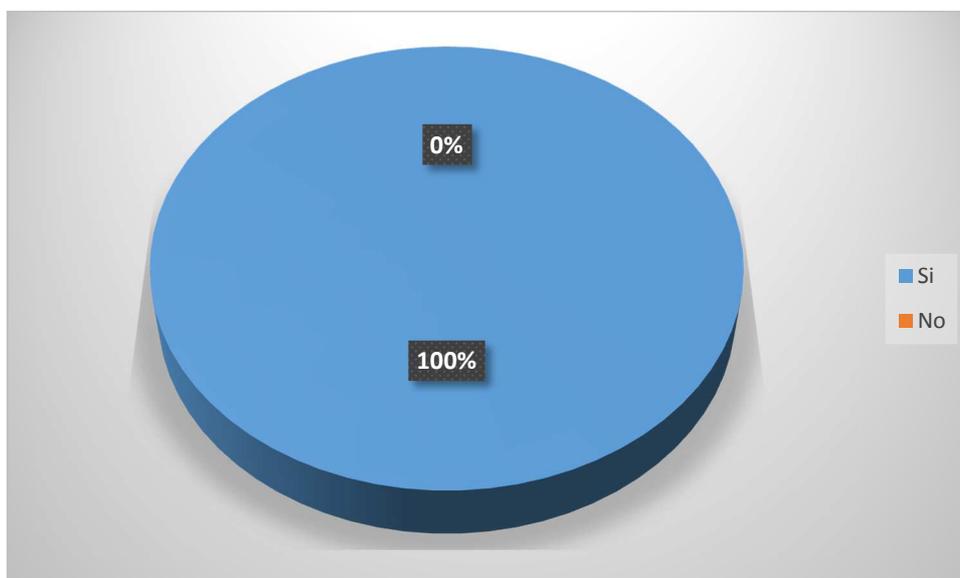


Figura 3. Funciones de un plan de entrenamiento.

De acuerdo con la población encuestada, en un 100% determinan que su plan de entrenamiento cuenta con funciones específicas. Por lo que estos resultados se los puede relacionar con la metodología del entrenamiento deportivo debido a que se generará normas y métodos que proporciona la posibilidad de intervenir, realizando estudios de los métodos.

4.- ¿Quiénes son los responsables de las actividades durante el entrenamiento posterior a la fase de ascenso?

Tabla 5. Responsables de entrenamiento.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Entrenadores	1	50
Preparadores físicos	1	50
Fisioterapistas	0	0
Asistente técnico	0	0
TOTAL	2	100

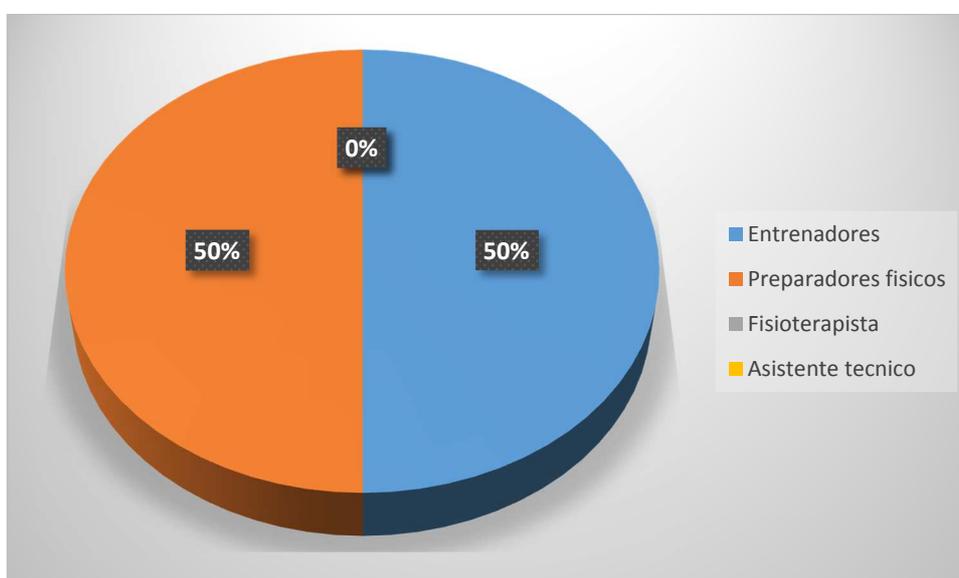


Figura 4. Responsables de entrenamiento.

De acuerdo a los datos recogidos en la encuesta, los entrenamientos del club “Los Canarios son supervisados por solo dos especialistas en el fútbol, los cuales son los entrenadores y preparadores físicos, ambos con un 50% cada uno.

Por lo que se confirma que en todo entrenamiento los responsables de las actividades en cada entrenamiento deben de estar entrenadores y preparadores físicos, para que se controle el proceso mediante el cual se lograra adquirir una buena condición física para disputar la fase de ascenso.

5.- ¿Qué métodos utiliza para ejecutar su planificación de entrenamiento para la fase de ascenso?

Tabla 6. Métodos de la planificación.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Juegos	2	50
Continuo Extensivo	2	50
Continuo Intensivo	0	0
Fartlek	0	0
TOTAL	4	100

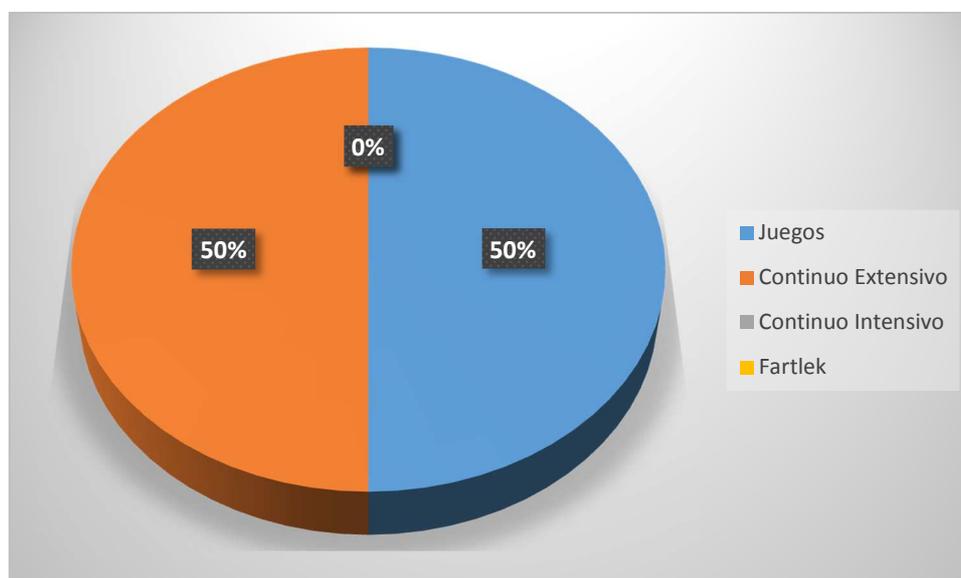


Figura 5. Métodos de la planificación.

Con relación a los resultados, los métodos más usados por los entrenadores del Club “Los Canarios” durante el proceso de preparación física de sus deportistas los métodos más utilizados son, el método de juego 50% y el método continuo extensivo 50%. Es decir, lo puedo relacionar con la metodología del entrenamiento deportivo debido a que se generará normas y métodos que proporciona la posibilidad de intervenir, realizando estudios de los métodos.

6.- ¿Supervisa que se cumplan los objetivos planteados en su plan de entrenamiento para la fase de ascenso?

Tabla 7. Supervisión.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

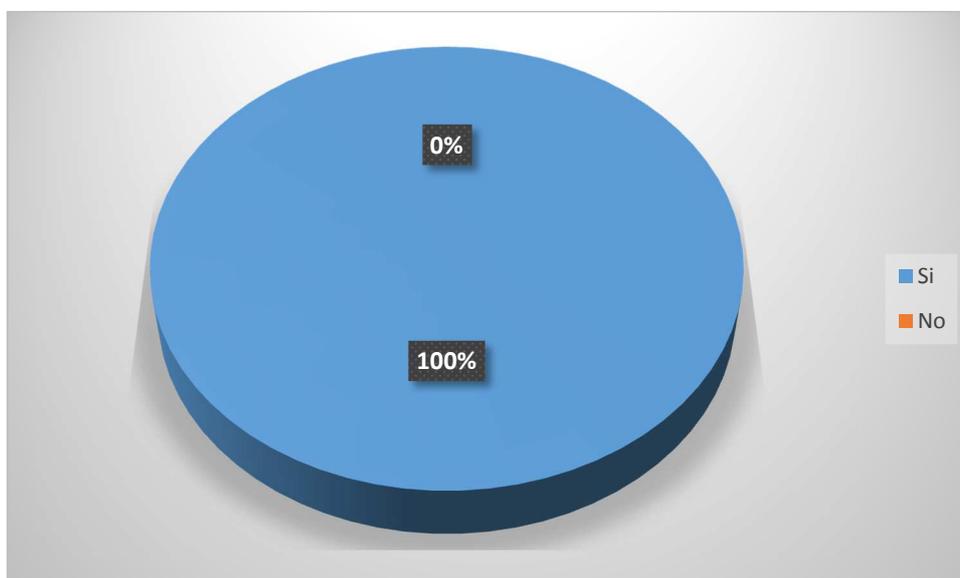


Figura 6. Supervisión.

De acuerdo con los datos obtenidos, se puede establecer que los entrenadores de este club, supervisan que sus objetivos planteados en el plan de entrenamiento se cumplan, se lo por lo que estos resultados evidencian lo expuesto en las bases teóricas, en relación con la preparación física en el fútbol, ya que en este procedimiento mediante el cual se controla, dirige, coordina y evalúa al futbolista, para así mejorar y adaptar al individuo a todos esfuerzos físicos que se producen durante el tiempo de juego.

7.- ¿Se evalúa el desempeño de las deportistas durante cada entrenamiento previo a la fase de ascenso?

Tabla 8. Desempeño de deportistas.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	0	0
No	2	100
TOTAL	2	100

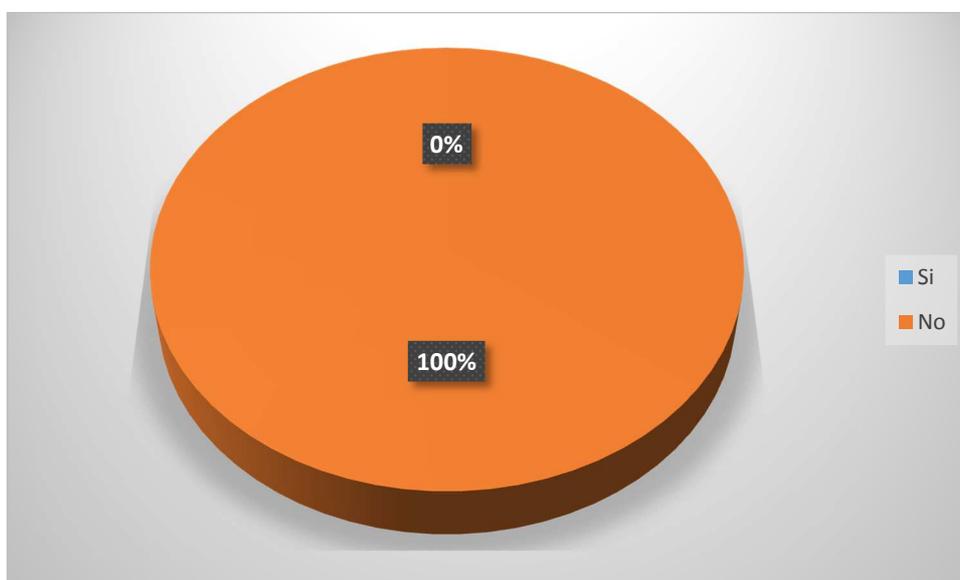


Figura 7. Desempeño de deportistas.

Como se aprecia en la gráfica, se puede determinar que los entrenadores no toman en cuenta el desempeño de las deportistas durante los entrenamientos, ya que ellos mismos indican que no evalúan el desempeño de sus deportistas en cada entrenamiento.

8.- ¿Recoge datos de cada entrenamiento e interviene si no ve algún efecto de este en las deportistas?

Tabla 9. Datos de entrenamiento.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

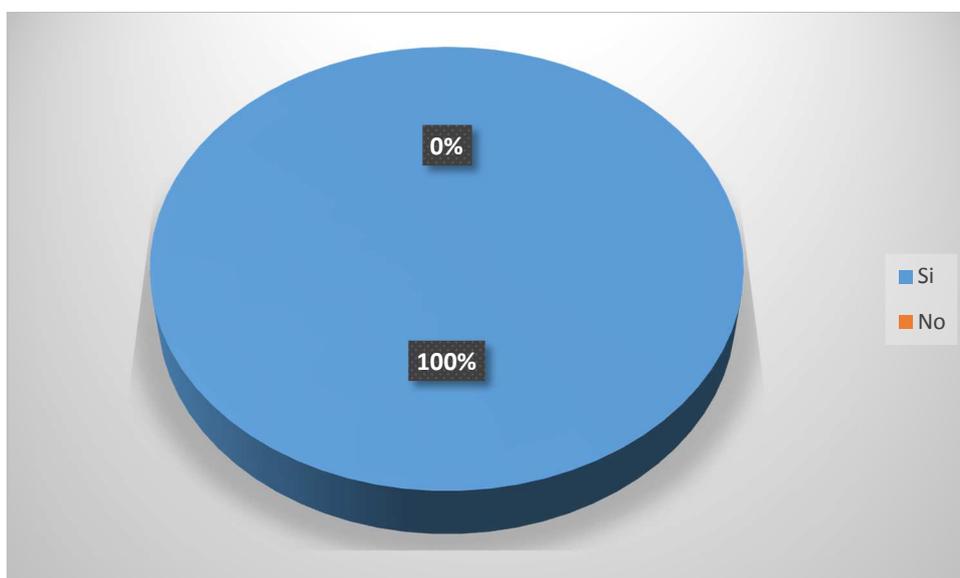


Figura 8. Datos de entrenamiento.

En relación con los resultados, se evidencia en un 100% que recogen datos de cada entrenamiento, y así ellos corrigen su planificación en caso de que aprecien que sus deportistas no están teniendo un efecto positivo durante su preparación física. Por lo que se lo podría llevar a relación con lo antes expuesto en las bases teóricas, refiriéndonos a la preparación física en el fútbol, ya que todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión, y debe de corregir el entrenamiento en caso de que no se vea un efecto positivo.

9.- ¿Están distribuidas las actividades del entrenamiento en el tiempo adecuado para alcanzar una óptima forma deportiva para disputar la fase de ascenso?

Tabla 10. Distribución de actividades

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

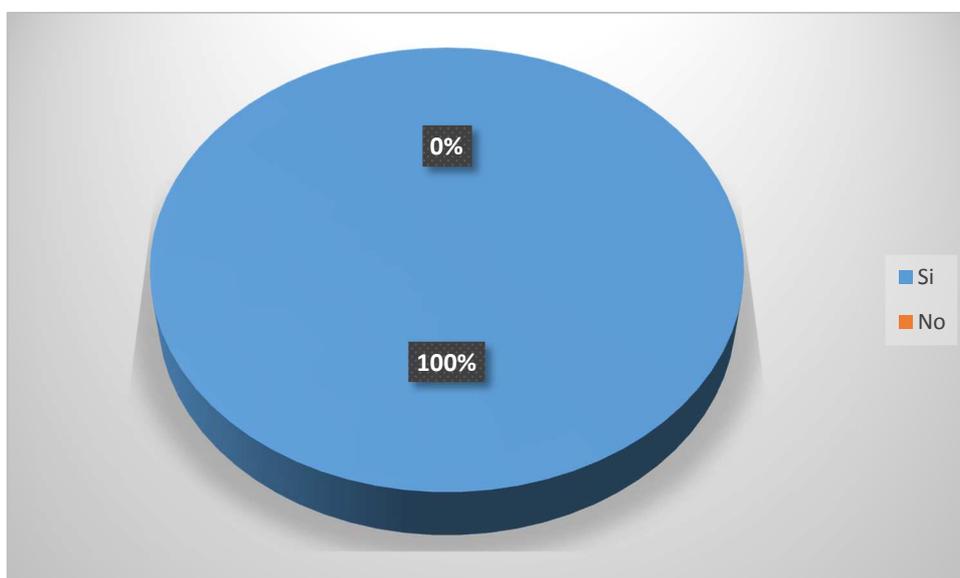


Figura 9. Distribución de actividades.

Según los datos y porcentajes con relación al conocimiento del entrenamiento deportivo y las distribuciones de las actividades en el tiempo necesario para adquirir una forma deportiva, establecen un 100% en que si, lo que confirma que la preparación física en el fútbol es el proceso mediante el cual se busca mejorar la adaptación orgánica a las cargas que se somete al deportista durante el entrenamiento y la competición.

10.- ¿Considera que las deportistas del club Los Canarios lograrán un desarrollo físico adecuado para disputar la fase de ascenso?

Tabla 11. Desarrollo físico en deportistas

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	0	0
No	2	100
TOTAL	2	100

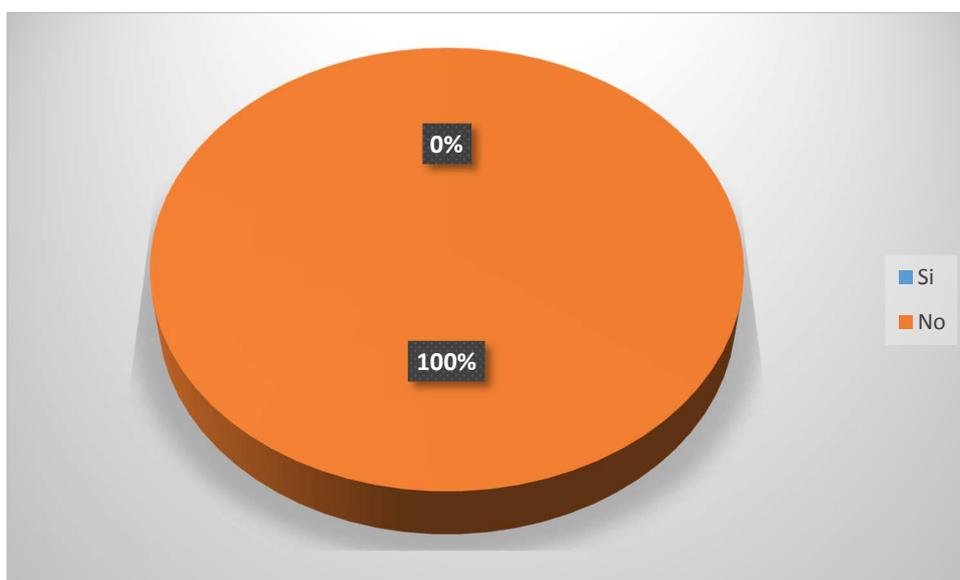


Figura 10. Desarrollo físico en deportistas.

Según la gráfica, los entrenadores del Club “Los Canarios” con un contundente 100% determinan que las deportistas del club no llegaran en una óptima forma deportiva para poder disputar la fase de ascenso, a pesar de que se establece que cuentan con un plan de entrenamiento para poder disputar esta fase deportiva.

11.- ¿Cree usted que se deba elaborar un programa de entrenamiento para que las jugadoras del Club Los Canarios mejoren su condición física para enfrentar la fase de ascenso?

Tabla 12. Elaboración de programa

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	100
No	0	0
TOTAL	2	100

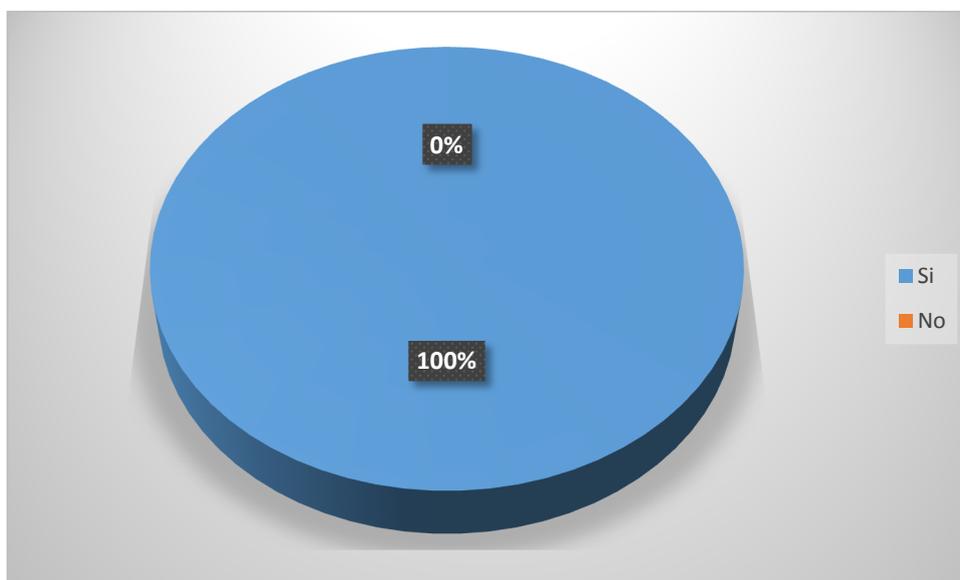


Figura 11. Elaboración de programas

A pesar de contar con un plan de entrenamiento para que las deportistas del club adquieran una mejor condición física y poder disputar la fase de ascenso en el futbol femenino, los entrenadores de este club, consideran en un 100% que se debe elaborar un programa de entrenamiento que ayude a sus jugadores a adquirir una óptima forma física y lograr sus objetivos planteados para esta fase de competición deportiva.

Presentación y discusión de los resultados encuestados a los entrenadores

Encuesta a las deportistas

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos (anexo C) elaborado a partir de la operacionalización de las variables de la investigación, (anexo A), se presentan a continuación los resultados y su análisis.

Datos Generales

Tabla 13. Edad y genero

	Edad	Entre 16-33 años	Porcentaje	Totales
Género	Femenino	15	100%	15
Totales		15	100%	

1.- ¿Siente que mediante los entrenamientos lograra mejorar su rendimiento físico?

Tabla 14. Entrenamientos.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	14	93
No	1	7
TOTAL	15	100

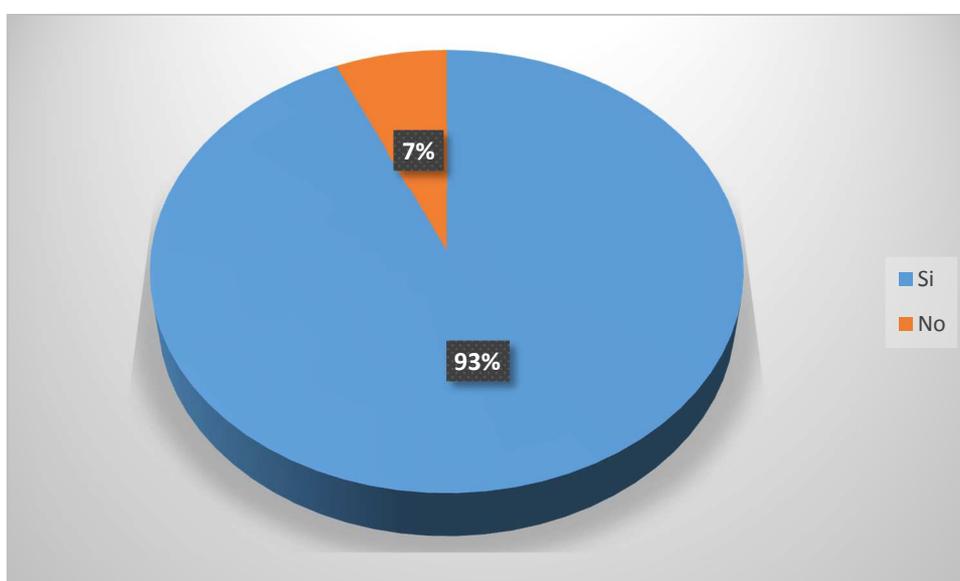


Figura 12. Entrenamientos.

Recogiendo los datos de las encuestas a las deportistas del club, se logra determinar que un 93% considera que a través de los ejercicios establecidos en el plan de entrenamiento del club logran mejorar su rendimiento físico, pero solo un 7% expresa lo contrario. Por lo que, de acuerdo a lo antes expuesto en las bases teóricas, se determina que con una buena preparación física establecida en el plan de entrenamiento las deportistas logran desarrollar un mejor rendimiento físico.

2.- ¿Conoces que la preparación física es indispensable para poder realizar el proceso de preparación del deportista?

Tabla 15. Preparación del deportista.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	15	100
No	0	0
TOTAL	15	100

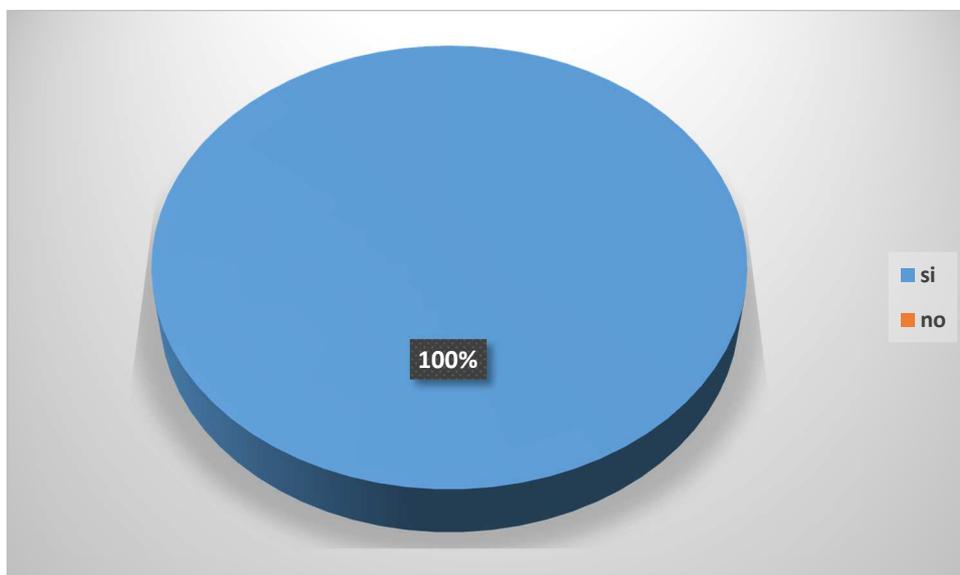


Figura 13. Preparación del deportista.

De acuerdo con los datos obtenidos, se puede apreciar en el gráfico, que las deportistas del club están de acuerdo en un 100% que con una buena preparación física podrán desempeñarse a nivel deportivo de la mejor manera y afrontar esta fase de ascenso, y a su vez lograr los objetivos planteados por su club.

3.- ¿Cree usted que se deba elaborar un programa de entrenamiento para que las jugadoras del Club Los Canarios mejoren su condición física para enfrentar la fase de ascenso?

Tabla 16. Programa de entrenamiento.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	14	93
NO	1	7
TOTAL	15	100

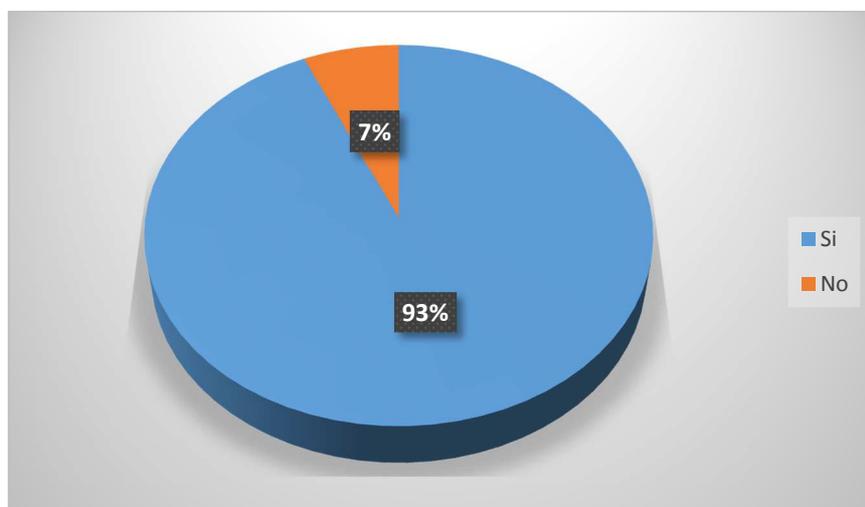


Figura 14. Programa de entrenamiento.

Las futbolistas del Club “Los Canarios” en un 93% consideran que a pesar de que su club cuente con un plan de entrenamiento para que ellas adquieran una mejor condición física y así poder disputar la fase de ascenso en el futbol femenino, consideran que se debe elaborar un programa de entrenamiento que las ayude a adquirir una óptima forma física y lograr sus objetivos planteados para esta fase de competición deportiva, mientras que un 7% considera que con el plan que cuentan es suficiente. Por lo que se ve muy factible realizarles un programa de entrenamiento físico para la fase de ascenso y asi lleguen en buena condición física para disputar esta fase.

4.- ¿Se siente usted en óptimas condiciones físicas para afrontar la fase de ascenso?

Tabla 17. Condición física.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	6	40
NO	9	60
TOTAL	15	100

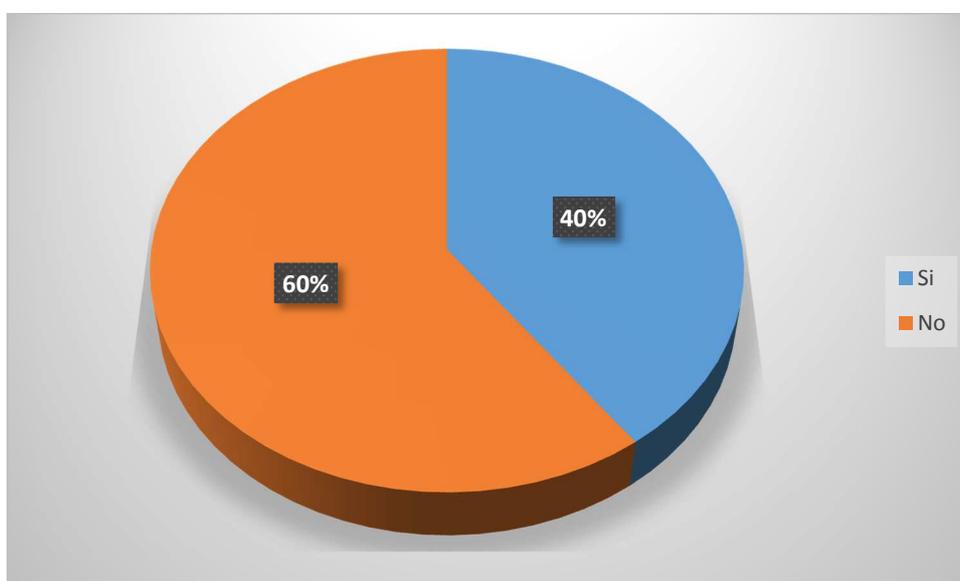


Figura 15. Condición física.

De acuerdo al gráfico obtenido mediante las encuestas realizadas a las futbolistas del club, se observa que el 40% de ellas se sienten en óptimas condiciones para disputar la fase de ascenso, mientras que un 60% de ellas considera que no, esto lleva consigo a la respuesta de la pregunta anterior, en la cual consideran que se necesita un programa de entrenamiento adecuado para que ellas puedan estar plenamente adecuadas para disputar esta fase del fútbol femenino.

5.- ¿Les realizan test físicos para mejora su condición física?

Tabla 18. Test físicos.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	15	100
NO	0	0
TOTAL	15	100

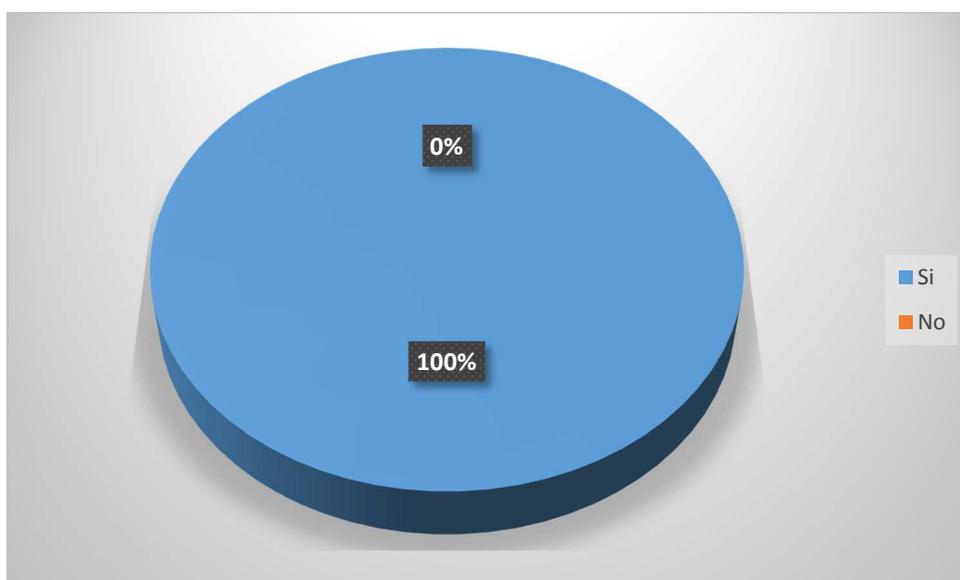


Figura 16. Test físicos.

Apreciando los resultados en el gráfico, se obtiene un 100% como resultado de que durante los entrenamientos previos a la fase de ascenso se les aplica test físicos con miras a que las futbolistas desarrollen una óptima condición física, por lo que se puede establecer una relación con el rendimiento físico. Estos resultados evidencian lo expuesto en las bases teóricas, relacionadas al rendimiento deportivo desde la parte de la fisiología, como la superación clasificable de tareas-test establecidas o la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices que ayudaran a mejorar el rendimiento de las y los deportistas.

6.- ¿Qué test físicos les aplican en los entrenamientos?

Tabla 19. Test de entrenamientos.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
VO2 max	0	20
Cooper	3	80
Course Navette	12	0
TOTAL	15	100

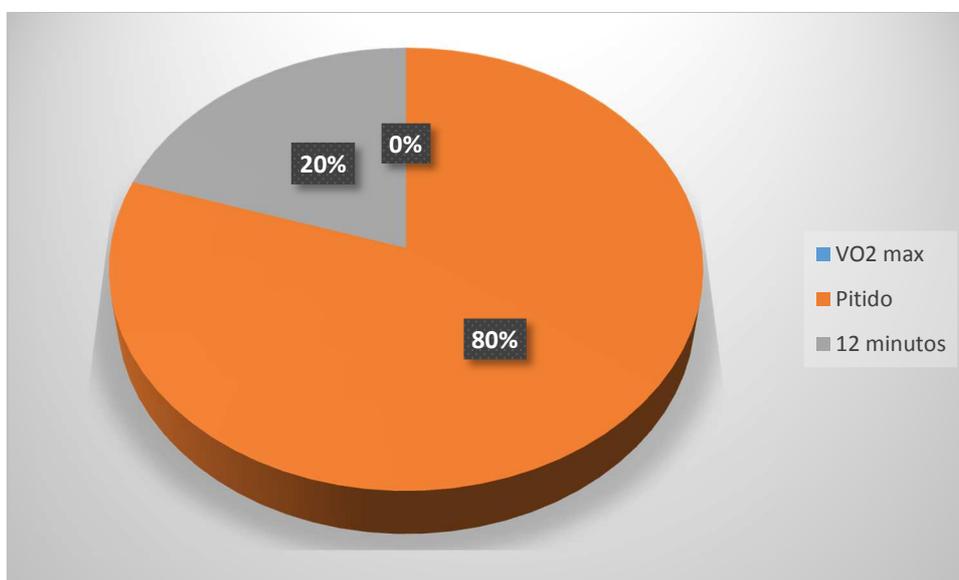


Figura 17. Test de entrenamientos.

De acuerdo con los resultados obtenidos y representados en el gráfico, el test de Course Navette o test del pitido es el más aplicado durante los entrenamientos con un 80% y el test de 12 minutos o Cooper obtuvo un 20%. Por lo que se puede expresar que las deportistas deberían de tener adquirida una buena resistencia aeróbica, ya que todos estos test son para mejorar esta.

7.- ¿Se evalúa su desempeño durante cada entrenamiento previo a la fase de ascenso?

Tabla 20. Desempeño.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	5	33
NO	10	67
TOTAL	15	100

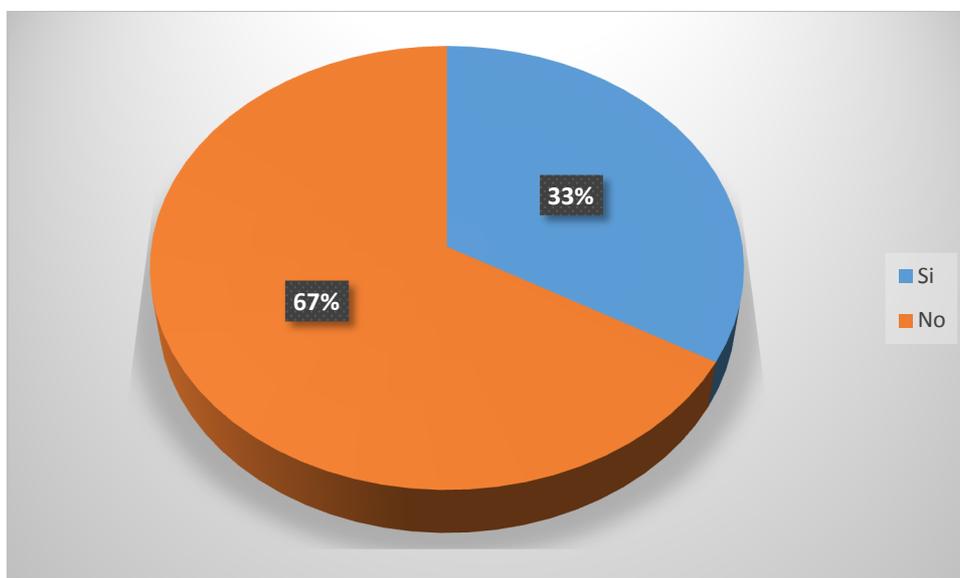


Figura 18. Desempeño.

Basándonos en los resultados expuestos en este gráfico, se puede evidenciar que un 67% concuerda con que no se evalúa su desempeño durante los entrenamientos, porque se estaría en concordancia con lo que respondieron los entrenadores en la encuesta aplicada a ellos, ya que ellos dijeron que no se evalúa a las deportistas durante los entrenamientos, por lo que el 33% de las deportistas que respondieron de forma afirmativa respondieron erróneamente.

Discusión de los resultados

Los entrenadores del club, entiende que para poder enfrentarse a los diferentes clubes que participan en el campeonato ecuatoriano de fútbol femenino en su fase de ascenso, deben de contar con un programa de entrenamiento físico, que les permita alcanzar un estado óptimo de la forma deportiva a las jugadoras del club “Los Canarios”, ya que consideran que su plan de entrenamiento no les permite a estas deportistas desarrollar la condición física al máximo para poder afrontar esta fase de competición.

Por otra parte, a pesar de que intervienen en los entrenamientos cuando aprecian que su deportista no alcanza los objetivos del entrenamiento, no evalúan el desempeño de estas, considerando que toda planificación deportiva se basa en organizar las etapas de la preparación del deportista se deberían recoger datos del desempeño de estas, para así poder aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

De igual forma, reconocen que a pesar de que las actividades del entrenamiento las tienen distribuidas en el tiempo adecuado consideran que sus deportistas no se encuentran en una forma física adecuada para disputar esta fase de ascenso, por lo que consideran factible que se les realice un programa de entrenamiento que les dé la posibilidad de que estas deportistas logren alcanzar la forma óptima deseada para disputar esta fase de ascenso, y así poder lograr los objetivos que tiene planteado el club.

De tal manera las deportistas del club consideran que a pesar de que mediante los entrenamientos físicos que realizan para su preparación consideran que su rendimiento físico mejora, pero no lo suficientemente para poder disputar este campeonato, debido a que más de la mitad de las deportistas no se sienten en

un nivel físico adecuado para poder afrontar esta fase del campeonato, por lo que a su vez sienten que necesitan de un programa de entrenamiento físico que las adecue con un rendimiento óptimo para poder lograr los objetivos que se propone el club.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones. –

Las deportistas del Club “Los Canarios” no se encuentran en una forma física óptimo adecuada como para poder afrontar el campeonato ecuatoriano de futbol femenino en su fase de ascenso, ya que se encuentran en una forma física regular.

El futbol es un deporte que exige un nivel de dificultad que implica la movilidad del balón y del futbolista, por lo que conlleva a tener una forma física adecuada, las deportistas del club consideran que cuentan con una condición física que les permita afrontar esta fase.

Viendo la capacidad aeróbica que poseen las deportistas les permite resistir durante el mayor tiempo posible una intensidad determinada, una actividad física en la que intervenga gran parte de los músculos del cuerpo, mientras que por otra parte no cuentan con una velocidad adecuada que les permita realizar los cambios de ritmos adecuados en las diferentes jugadas que este deporte conlleva.

Debido a que la fase de ascenso es un campeonato muy corto y de mucha exigencia física, ya que los encuentros deportivos se disputan dos partidos por semana, para luego en la siguiente etapa disputar un cuadrangular en 3 días que definirá quien asciende a la siguiente etapa, les impondrá adquirir una condición física que les permita resistir la intensidad de todos los encuentros.

Un programa de entrenamiento físico favorecerá a las deportistas del club “Los Canarios” a adquirir una condición física óptima para afrontar este campeonato,

ya que desde el punto de vista de las deportistas y los entrenadores su plan de entrenamiento no les permitirá adquirir.

Se hace necesario Realizar un programa de entrenamiento físico que prepare a las jugadoras para afrontar la fase de ascenso con éxito.

Recomendaciones. –

En relación a los objetivos específicos planteados en esta investigación se emiten las siguientes recomendaciones.

Al Club.

Adquirir implementos necesarios para el desarrollo de los entrenamientos.

Organizar campeonatos o encuentros deportivos para modelar la etapa de competición.

A los entrenadores.

Realizar planes de entrenamientos adecuados para mejorar el rendimiento deportivo de sus deportistas.

Evaluar el desempeño de las deportistas en cada entrenamiento y recoger datos de estos, para mejorar la condición física de las integrantes del club.

Aplicar diferentes test en varios entrenamientos, para que las jugadoras adquieran un mejor desarrollo de su condición física.

A las jugadoras.

Ser constantes en sus entrenamientos, adquirir una postura positiva y mantenerse unidas.

Dar lo mejor de ellas en cada entrenamiento, aunque se les complique realizar varios ejercicios.

CAPITULO III
LA PROPUESTA

CADA GOL UN PELDAÑO



Figura 19.

Autor: Luis Mauricio Solís Cedeño
2017

3.1. Introducción de la propuesta

Cada gol un peldaño, es una propuesta de tipo deportiva que busca desarrollar en las deportistas del Club “Los Canarios” del Cantón Puerto López su óptima forma física, y que esta a su vez puedan rendir en su aspecto físico de la mejor manera posible en el Campeonato Ecuatoriano de Fútbol Femenino, en su fase de Ascenso.

Cierto es que a través de los ejercicios que se implementaran en este programa mejoraremos las cualidades físicas de estas deportistas que se utilizan más en el fútbol, por lo que aumentaran el nivel de desarrollo físico, y se puedan enriquecer las deportistas con conocimientos teóricos y a su vez fortalecer el estado de salud de cada deportista para evitar apariciones de lesiones.

3.2. Justificación de la propuesta

Con la investigación de campo realizada en este proyecto se pudo apreciar que las deportistas del Club “Los Canarios” no poseen una buena condición física adecuada para poder afrontar el campeonato, por lo que realizar esta propuesta para mejorar la capacidad física de las deportistas del club sería muy pertinente para poder obtener un mejor desempeño dentro del campo de juego ya que se encuentran en la etapa de preparación y así podrán asimilar y apropiarse de los ejercicios que les favorecerán en su rendimiento y afrontar con éxito esta etapa.

Esto aportará a aumentar el nivel de desarrollo físico, mediante los ejercicios que se implementaran en el programa para poder tener un buen desempeño, e enriquecer al deportista con conocimientos teóricos y a su vez fortalecer el estado de salud de cada deportista para evitar apariciones de lesiones.

3.3. Factibilidad económica

Este proyecto de investigación se pondrá a disposición de las autoridades del Club de Fútbol “Los Canarios”, para que las deportistas y entrenadores se fortalezca, razón por la cual el factor económico no se considera un impedimento para su ejecución.

Razón por la cual, no se invertirá un gasto económico cuantitativo que no perjudique las ganas de entrenar, cuyo objetivo es darle la facilidad y el apoyo para su ahorro económico y beneficio de su disponibilidad de tiempo y recurso.

3.4. Factibilidad Social

Este proyecto tendrá un impacto social en lo deportivo ya que el fútbol es un deporte practicado, y observado a nivel mundial, y fomentara la práctica de este en el sexo femenino, al ver que se cuenta con un equipo en esta ciudad que lo practica a nivel profesional.

En el ámbito deportivo se darán las guías adecuadas para que las chicas que gusten practicar este deporte sigan a la formación y especialización para competencias de este.

3.5. Objetivos de la propuesta

Para mejorar el desempeño deportivo de las jugadoras durante la fase de ascenso la presente propuesta tiene los siguientes objetivos

- 1.- Mejorar la capacidad de la resistencia de las deportistas a fin de prepararlas para el campeonato de ascenso
- 2.- Aumentar la capacidad de la fuerza de las deportistas
- 3.- Mejorar la Velocidad de las deportistas
- 4.- Organizar Partidos de Fútbol para moldear la competencia
- 5.- Mejorar la capacidad de coordinación

3.6. Matriz FODA.

Tabla 21. Matriz FODA

<p>FORTALEZA</p> <ul style="list-style-type: none">• Personal dispuesto a colaborar con la propuesta• Espacios que pueden ser utilizados para la práctica del fútbol• Apoyo del club “Los Canarios”• Deportistas dispuestos a participar	<p>DEBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Falta de apoyo de la Liga Deportiva Cantonal de Puerto López• Infraestructura no adecuada• Falta de apoyo del GAD “Puerto López”
<p>OPORTUNIDAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Consolidar el futbol femenino en el cantón López• Posicionar el equipo de futbol en la CONFA• Las deportistas pueden ser seleccionadas para formar parte de la selección femenina de Ecuador	<p>AMENAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• Insuficiente presupuesto• Espacios no adecuados para la realización de las tareas a realizar•

3.7. Presupuesto

El presupuesto es toda la recopilación de datos a utilización que se reflejaran en su concepto o cosa utilizada en este trabajo de investigación, más el valor que sirvió para su ejecución o su elaboración.

Tabla 22 Presupuesto

<u>CONCEPTO</u>	<u>VALOR POR UNIDAD</u>	<u>VALOR</u>
40 conos	\$ 3	\$ 120
2 balones oficiales	\$ 50	\$ 100
30 balones de entrenamiento	\$ 8	\$ 240
24 chalecos	\$ 7	\$ 168
12 bastones	\$ 5	\$ 60
15 vallas	\$ 5	\$ 75
40 platillos	\$ 2	\$ 80
100 bidones de Agua	\$ 1	\$ 100
4 bancos poliméricos	\$ 15	\$ 60
5 escaleras	\$ 25	\$ 125
Transporte por 3 días	\$ 75	\$ 225
Entrenador x 5 meses	\$ 600	\$ 3.000
Asistente x 5 meses	\$ 365	\$ 1.825
Total		\$ 6.178,00

Como se puede observar, se detalla el presupuesto de cada material a utilizarse mediante su expresión a su valor respectivo en el cual tuvo el total de \$ 6.178,00

la cual se utilizará en la ejecución y realización que se presentó en el trabajo de investigación.

3.8. Recomendaciones para la aplicación de la propuesta

Aplicar el programa siguiendo el orden establecido ya que los actuales entrenamientos han sido sin un orden o una planificación.

Conseguir auspicio de empresas privadas para aplicar satisfactoriamente el programa.

3.9. Estructura de la Propuesta

La presente propuesta está estructurada con base de los 5 objetivos los cuales se presentará a continuación.

Objetivo 1.- Mejorar la capacidad de la resistencia de las deportistas

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Trabajos para mejorar la Resistencia Aeróbica	Interval- training Carrera Continua Circuito Continuo	2 semanas	Deportistas, Conos Espacio físico	Luis Solís	3min o + 120 y 170 PxMin
2.- Trabajos para mejorar la Resistencia Anaeróbica Láctica	Interval-contraataque Multisaltos	1 semanas	Espacio físico Deportistas Silbato Vallas	Luis Solís	16seg - 3 min 180 PxMin
3.- Trabajos para mejorar la Resistencia Anaeróbica Alactica	Sprints Circuit-training Carrera suicida	1 semana	Deportistas, Platillos Conos Balones Espacio físico	Luis Solís	0 – 16 seg 180 PxMin

Objetivo 2.- Aumentar la capacidad de la fuerza de las deportistas

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1. Ejercicios para mejorar la Fuerza Máxima	Sprint cortos (con cargas) Polimetría Press de banca Cucilllas Semiclucillas Cucilllas profundas	2 semana	Espacio físico Conos Silbato Pesas Deportistas	Luis Solís	1 repetición
2. Ejercicios para mejorar la Fuerza explosiva	Defensa de juego directo Coberturas Cerrar líneas de pase por dentro y segundas jugadas y balones divididos 2x1 con finalización rápida	2 semana	Espacio físico Deportistas Conos Balones Silbato	Luis Solís	60 – 80%
3.- Trabajos para mejorar la Fuerza a la Resistencia	Circuitos Ataque-defensa y transiciones 1X1	2 semana	Conos Platillos Vallas Balones Silbato Espacio Físico	Luis Solís	50 – 60%

Objetivo 3.- Mejorar la Velocidad de las deportistas

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Ejercicios de Velocidad de Reacción	Juegos de reacción Sprints cortos con silbato	1 semana	Espacio físico Silbato Deportistas	Luis Solís	0,25''
2.- Ejercicios para la Velocidad Máxima de Desplazamiento	Sprints Zigzag Tarea global de movilizaciones	2 semana	Espacio físico Deportistas Chalecos Balones Picas	Luis Solís	1 metro
3.- Trabajos para mejorar la Velocidad de Aceleración	Multisaltos en altura Multisaltos en alturas laterales Multisaltos en alturas verticales	2 semana	Espacio físico Deportistas Vallas Balones Silbato	Luis Solís	Repeticiones

Objetivo 4.- Partidos de Fútbol para moldear la competencia

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Encuentro deportivo contra Las Palmas	Observar el desenvolvimiento de las deportistas y su condición física	90min	Espacio Físico Deportistas	Luis Solís	Ninguna
2.- Recopilación de los ejercicios para mejorar la resistencia	Interval- training Carrera Continua Circuito Continuo	1 semana	Espacio Físico Silbato Conos Vallas Deportistas	Luis Solís	Ninguna
3.- Partido de futbol entre las integrantes del equipo	Corregir errores y ver si las deportistas mejoraron su condición física	90min	Deportistas Espacio Físico	Luis Solís	Ninguna

Objetivo 5.- Mejorar la capacidad de coordinación

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Trabajos para coordinación dinámica general	Coordinación en escalera Saltos en vallas	1 semana	Espacio Físico Balón Escaleras Vallas	Luis Solís	Ninguna
2.- Ejercicios para la coordinación segmentada	Realizar una eficaz disociación de piernas-tronco para el trabajo de saltar y cabecear.	2 semanas	Espacio Físico Balón	Luis Solís	Ninguna
3.- Trabajos de coordinación óculo-pedal	Salto en vallas Zancadas en aros Chutear al arco	2 semanas	Espacio Físico Balón Vallas Aros	Luis Solís	Ninguna

Cronograma de aplicación de la propuesta.

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
1.-Socialización en el Club Los Canarios a los directivos del club, entrenadores y deportistas	X																			
2.-Charla sobre el fútbol femenino en el Ecuador	X																			
3.- Trabajos para mejorar la Resistencia Aeróbica		X	X																	
4.- Trabajos para mejorar la Resistencia Anaeróbica Láctica				X																
5.- Trabajos para mejorar la Resistencia Anaeróbica Aláctica					X															
6.- Ejercicios para mejorar la Fuerza Máxima						X	X													
7.- Ejercicios para mejorar la Fuerza explosiva								X	X											
8.- Trabajos para mejorar la Fuerza a la Resistencia										X	X									
9.- Ejercicios de Velocidad de Reacción												X								
10.- Ejercicios para la Velocidad Máxima de Desplazamiento													X	X						
11.- Trabajos para mejorar la Velocidad de Aceleración															X	X				
12.- Encuentro deportivo contra Las Palmas																	X			
13.- Recopilación de los ejercicios para mejorar la resistencia																	X			
14.- Partido de futbol entre las integrantes del equipo																	X			
15.- Trabajos para coordinación dinámica general.																		X		

16.- Ejercicios para la coordinación segmentada.																			X	
17.- Trabajos de coordinación óculo-pedal.																				X

Bibliografía

- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Bulatova, M. y. (2001). *La Preparacion Fisica*. Barcelona: Paidotribo.
- Bulatova, M. y. (2001). *La Preparacion Fisica, Deporte & Entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Cadierno, O. (Diciembre de 2000). *EFDEPORTES*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd28/prepdep.htm>
- Cano, O. (2010). *MODELOS DE PLANIFICACIÓN Y SU APLICABILIDAD EN LA PREPARACIÓN*. Medellin, Colombia.
- Cartaya, M. (2016). *Esquemas para plantear problemas*. Caracas: Escriba.
- Cebrian, J. (2007). *Valoracion Morfomotora DeLos Escolares De La Costa Granadina*. Granada: Editorial De La Universidad De Granada.
- Chávez, D. (2016). *Fútbol Femenino: Antecedentes, Actualidad y Cobertura Mediática*. Quito.
- cols, J. C. (2001). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Consejo de Ciento. (s.f.). *Diccionario Paidotribo de la Actividad Fisica y el Deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Consejo de Ciento. (S/F). *Diccionario Paidotribo de la Actividad Fisica y el Deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Cortegaza, L. y. (Diciembre de 2003). *Preparación física (1)*. Obtenido de EFDEPORTES: <http://www.efdeportes.com/efd67/pf.htm>
- Cortegaza, L. y. (Marzo de 2004). *EFDEPORTES*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>

- Dietrich Martin, K. C. (2001). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Paidotribo.
- Española, R. A. (2014). *Real Academia Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=TJwPLbd>
- Farto, E. R. (Mayo de 2010). *Alto Rendimiento ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/la-planificacion-de-entrenamiento-en-deportes-individuales/>
- FIALLOS, A. D. (2012). “*LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA INADECUADA EN LOS NIÑOS DE DIEZ A DOCE AÑOS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL EL CHACO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO DEL 2012*”. Ambato.
- Fidias, G. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: EPISTEME C.A.
- Flores, O. (2013). *PREPARACIÓN FÍSICA*. Libertad.
- González, J. (Septiembre de 2013). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <http://www.efdeportes.com/efd184/preparacion-fisica-de-los-futbolistas-prejuveniles.htm>
- Guzmán, A. y. (2000). *Diccionario temático de los deportes*. Barcelona: Arguval.
- Hernandez, D. (2013). *Estado Nutricional y Rendimiento Deportivo en Deportistas Adolescentes Cubanos*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.
- Hernández, G. (2003). *Análisis del Rendimiento Físico de acuerdo a los ritmos cardiacos*. Nuevo León.
- J, G. (Febrero de 2009). *El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y .* Obtenido de Efdportes: <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- J., H. (Febrero de 2004). *Efdportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm>

- Landa, J. F. (junio de 2012). *Efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd169/entrenamiento-deportivo-como-pedagogia.htm>
- Lopez. (Septiembre de 2010). *Efdeportes*. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>
- Mackenzie, B. (Enero de 2001). *Programas de Formacion*. Obtenido de <https://www.brianmac.co.uk/trainprog.htm>
- Mohorte, A. (12 de Septiembre de 2014). *CocaCola Journey*. Obtenido de <http://www.cocacolaespana.es/historias/futbol-femenino>
- Morejon, J. (17 de Mayo de 2015). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <http://www.efdeportes.com/efd205/la-condicion-fisica-en-el-futbol.htm>
- Morejón, J. (Junio de 2015). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <http://www.efdeportes.com/efd205/la-condicion-fisica-en-el-futbol.htm>
- Pérez, J. L. (Febrero de 2009). *Efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Pratt. (1985). *Diccionario Paidotribo*. Barcelona: Paidotribo.
- Rizo & Morales, A. A. (2011). Fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de la fuerza en el fútbol femenino de alta competencia. *EFDEPORTES*.
- Rosero, C. (2014). *ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA CAPTACIÓN DE TALENTOS DEL FÚTBOL FEMENINO EN LAS CATEGORIAS PRE-JUVENIL EN EL COLEGIO FISCAL TÉCNICO "DR. LUIS CELLERI AVILÉS", CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2013 - 2014*". Libertad.

- Soto, F. (15 de Enero de 2017). Programa de Entrenamiento para la Fase de Ascenso. (L. Solis, Entrevistador)
- Tapia A, H. A. (Septiembre de 2010). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>
- Thibaudeau, C. (2007). *El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento*. F.Lepine.
- Trujillo, J. (2011). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Medellín: Funámbulos Editores.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico D.F: Universidad Nacional Autónoma de Mexico.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Waïneck. (1988). *Diccionario Paidotribo*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2013). *FÚTBOL TOTAL. Entrenamiento físico del futbolista (2 VOL.)*. Paidotribo.