



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Título: La pliometría en el desarrollo de los fundamentos técnicos femenino.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Medina Alvarez Carlos Xavier

Tutor:

PhD. Manuel Antonio Cuji Sains

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ**, con cédula de ciudadanía **0302700125**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **LA PLIOMETRÍA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS FEMENINO**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 25 DE ABRIL DE 2023.



CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ

C.I: 0302700125



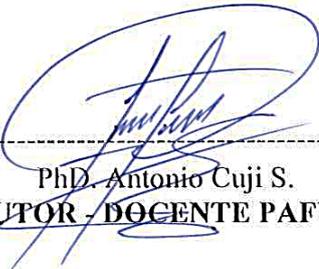
Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. /Mgs. Antonio Cuji Sains catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“LA PLIOMETRÍA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS FEMENINO”**, bajo la autoría de **Medina Álvarez Carlos Xavier** con CC: **0302700125**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 25 de Abril del 2023



PhD. Antonio Cuji S.
TUTOR - DOCENTE PAFYD



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "LA PLIOMETRÍA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS FEMENINO", presentado por **Carlos Xavier Medina Alvarez**, con CC: **0302700125**, bajo la tutoría de PhD. /Mgs. Antonio Cují Sains; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba **25 de Abril del 2023**

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval G.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Antonio Cují Sains
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que el Sr. **MEDINA ÁLVAREZ CARLOS XAVIER** con CC: 0302700125, estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deportes, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; han trabajado bajo mi tutoría, el trabajo de investigación titulado " **LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL FÚTBOL FEMENINO EN EL CLUB ARSENAL CAÑAR 2022**", cumple con el 3 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 12 de Abril del 2023



MANUEL ANTONIO CUJI
SAINS

Dr. Manuel Antonio Cuji Sains PhD.
TUTOR

DEDICATORIA

Le dedico el resultado de este trabajo a toda mi familia. Principalmente a mis padres Luis Antonio Medina Collaguazo, Ana Luisa Alvarez Romero, que me apoyaron en los buenos y malos momentos. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la esperanza ni morir en el intento.

Me han enseñado a ser la persona que soy hoy en día, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor sin pedir nada a cambio hecho posible que termine mis estudios de tercer nivel y este proyecto de investigación.

Carlos Medina

AGRADECIMIENTO

Todo el trabajo realizado fue posible gracias al apoyo incondicional de Luis Medina y Ana Alvarez, mis padres, que estuvieron en toda mi trayectoria universitaria apoyándome en los momentos más duros de la vida.

Un agradecimiento muy especial a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO por abrirme las puertas y brindarme la formación necesaria para ejercer la carrera escogida.

Gracias infinitamente y especial a los docentes por ser los maestros y enseñarnos valores que harán mejor nuestras vidas. gracias porque además de enseñarnos, se preocuparon por formarnos, convirtiéndose en un ejemplo para todos los alumnos, y por supuesto gracias a DIOS, por darme la sabiduría para poder avanzar en los estudios y poder culminar con esta etapa.

Carlos Medina

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Planteamiento del Problema	14
1.2 Justificación	16
1.3 Formulación del problema.....	16
1.4 Preguntas directrices de la investigación	16
1.5 Delimitación del objetivo de investigación	17
1.5.1 Delimitación de contenidos.....	17
1.5.2 Delimitación Espacial	17
1.5.3 Delimitación Temporal	17
1.6 Objetivos.....	17
1.6.1 General	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Antecedentes.....	18
2.1.1 Características de pliometría	19
2.1.2 Entrenamiento pliométrico	20
2.1.3 Ejercicios Pliométricos.....	22
2.2 Fútbol.....	25
2.2.1 Historia del fútbol.....	25
2.2.2 Fundamentos técnicos del fútbol.....	25
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	28

3.1	Diseño de la investigación	28
3.2	Enfoque.....	28
3.3	Alcance de la investigación	28
3.4	Modalidades básicas de la investigación	28
3.5	Población y muestra.....	28
3.6	Técnica e instrumento.....	29
3.6.1	Técnica	29
3.6.2	Instrumento.....	29
3.7	Análisis estadístico	30
CAPITULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....		31
4.1	Aplicación Test de Bosco	31
4.2	Discusión	41
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES		43
5.1	Conclusiones.....	43
5.2	Recomendaciones	44
BIBLIOGRAFÍA		45
ANEXOS		47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra.....	29
Tabla 2. Test de Bosco	31
Tabla 3. Conocimiento de cuantas deportistas tiene la misma edad	31
Tabla 4. Pre test	32
Tabla 5. Post test de salto vertical	32
Tabla 6. <i>Análisis del Test de Batería</i>	33
Tabla 7. <i>Pre Test de Batería</i>	33
Tabla 8. <i>Pre Test de Batería</i>	34
Tabla 9. <i>Pre Test de Batería</i>	34
Tabla 10. <i>Pre Test de Batería</i>	35
Tabla 11. <i>Post Test de Batería</i>	36
Tabla 12. <i>Post Test de Batería</i>	36
Tabla 13. <i>Post Test de Batería</i>	36
Tabla 14. <i>Post Test de Batería</i>	37
Tabla 15. <i>Análisis del pre test del test de Bosco y pos test del test batería en la siguiente tabla general</i>	38
Tabla 16. <i>Correlación con el pre test de Bosco con el pos test del desarrollo de los fundamentos técnicos</i>	39
Tabla 17. <i>Prueba de normalidad</i>	39
Tabla 18. <i>Prueba de Wilcoxon</i>	40
Tabla 19 <i>Prueba de T</i>	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Salto de tijera	23
Figura 2. Salto en grada sentadilla	23
Figura 3. Salto a un cajón con caída previa.....	24
Figura 4. Salto vertical	24
Figura 5. Histogramas del pre test de batería	35
Figura 6. Histogramas del post test de batería.....	37
Figura 7. Histogramas prueba de normalidad.....	40

RESUMEN

El uso de la pliometría ha generado un amplio interés para los entrenadores en busca de incrementar el rendimiento de capacidades físicas y la efectividad competitiva de sus jugadores. El objetivo de la presente investigación, fue determinar si los ejercicios de pliometría inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022. Fue una investigación de campo, cualitativo y cuantitativo, aplicada a un grupo experimental de 23 y un grupo de control de 22 deportistas de género femenino. Se aplicó el plan de ejercicios durante 3 meses y mediante una ficha de observación se recolecto la información. Se utilizó la prueba estadística T de Wilcoxon para dos medidas relacionadas (antes y después) y se observa el P-Valor que es $< 0,05$ observando un grado de significancia $0,00 < 0,01$ dando un resultado de sig. asistómatica (bilateral) muy significativa. Además, los datos obtenidos refieren a la intervención de ejercicios pliométricos, al aplicar la prueba T Student prueba de muestras emparejadas un nivel de significancia en el grupo experimental y grupo de control. Un grado de significancia P-Valor 0,000 que representa un grado muy significativo. Se concluye que el programa de ejercicios pliométricos para el equipo de futbol femenino del club Arsenal Cañar 2022 permitió mejorar la fuerza reactiva de los miembros inferiores reduciendo el tiempo de reacción ante las acciones técnico tácticas del futbol, alcanzando resultados favorables para el rendimiento.

Palabras claves: Pliometría, fundamentos técnicos, ejercicios, futbol femenino.

ABSTRACTS

The use of plyometrics has generated a broad interest among coaches seeking to increase the performance of physical abilities and the competitive effects of their players. The objective of the present investigation was to determine if the plyometric exercises affect the development of the technical fundamentals of women's soccer in the Arsenal de Cañar 2022 club. It was a qualitative and quantitative field investigation applied to an experimental group of 22 and a control group of 22 female athletes. The exercise plan was applied for three months, and the information was collected through an observation sheet. The Wilcoxon T statistical test was used for two related measures (before and after), and the P-Value is <0.05 , observing a degree of significance $0.00 < 0.01$, giving a result of sig. Asymptomatic (bilateral) was very significant. In addition, the data obtained refer to the intervention of plyometric exercises when applying the T Student test of paired samples, a level of significance in the experimental group and control group. A degree of effectiveness P-Value of 0.000 represents a highly significant degree. It is concluded that the plyometric exercise program for the women's soccer team of the Arsenal Cañar 2022 club allowed to improve the reactive strength of the lower limbs, reducing the reaction time to technical-tactical soccer actions, achieving favorable results for performance.

Keywords: plyometrics, physical abilities, Wilcoxon T statistical test, Asymptomatic.



ANA ELIZABETH
MALDONADO LEÓN

Reviewed by:

Ms.C. Ana Maldonado León

ENGLISH PROFESSOR

C.I.060197598

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

El proyecto de investigación tiene como tema: “La pliometría y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol femenino en el club arsenal cañar 2022” el presente trabajo de investigación pretende solucionar falta de preparación física, para ganar altura en el salto en cual permitirá dar beneficios a las señoritas del club Arsenal de Cañar. Desarrollaremos método innovador y adecuado de ejercicios para mejorar las capacidades físicas de los deportistas por ende mejoraran fundamentos técnicos de fútbol de los deportistas del club y de esta forma lograr la formación integra de las deportistas logrando obtener óptimos resultados en las diferentes competiciones.

En esta investigación analizamos dos variables que son; variable independientes ejercicios de pliometría y la variable dependiente fundamentos técnicos de futbol para mejor el desarrollo de las deportistas que serán parámetros de la investigación.

El trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos

EL CAPÍTULO I EL PROBLEMA. - consta el planteamiento del problema, la formulación del problema, las interrogantes de las investigaciones, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II EL MARCO TEÓRICO. - Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones correspondientes a la red de inclusiones, constelaciones de ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variable.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA. - Se señala el enfoque, modalidades de investigación los tipos de investigación, la población y muestra, la operacionalización de la variable y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. - se señala: el análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. - en esta parte señalan de las conclusiones y recomendaciones de este proyecto de investigación

Finalmente se detalla la bibliografía, anexos correspondientes y el artículo académico.

1.1 Planteamiento del Problema

En el Ecuador la metodología deportiva ha sido tradicionalmente considerada como el aprendizaje de habilidades deportivas, por lo que parece ser un objetivo esencial de cualquier programa de educación deportiva, necesario para desarrollar habilidades y destrezas en las deportistas. En nuestro país se ha hecho poco o nada en particular, a pesar que el fútbol es muy popular y si nos fijamos en los datos estadísticos, podemos ver que pocos deportistas de talento nacieron categorías inferiores. Hay gran preocupación por parte del club que ha

detectado que la mayoría de las escuelas formativas de entrenamiento de fútbol no cuentan con profesionales con los conocimientos adecuados.

En el Club Arsenal de Cañar, existe problema de preparación física específica en las deportistas que practican el fútbol, por la inadecuada metodología de enseñanza que utilizan los entrenadores, la cual está provocando que los fundamentos técnicos no están bien desarrollados en las señoritas, donde debería alcanzar un dominio total, se puede observar que es uno de los principales motivos que las escuelas de fútbol, no alcanzan a cumplir sus objetivos.

Muy pocas escuelas formativas tienen una planificación adecuada para la enseñanza de base formativa, debido a que su plan no cuenta con un cronograma de ejercicios para poder obtener los resultados óptimos en sus deportistas.

En la actualidad se conoce que, en Cañar por la falta de actividad deportiva dentro de la escuela los niveles de sedentarismos han aumentado en la población nacional, y que esto ha generado un sin número de enfermedades, que en su gran mayoría ha atacado a las niñas en tempranas edades como es el sobrepeso.

Este enfoque de los entrenadores ha reducido la adquisición de programas y una vez completadas las fases de desarrollo, las señoritas muestran un desarrollo deficiente de los programas de bases y del fútbol. Ahora mismo existen muchas escuelas de fútbol que prefieren utilizar las horas de actividades deportivas en el trabajo de recreación. Y, por lo tanto, aleje a las señoritas de la práctica deportiva, también sepa que hay muy pocos entrenadores que conocen las metodologías de enseñanza en los conceptos básicos del entrenamiento, por lo que los atletas quieren mejorar los conceptos básicos del fútbol con un programa de pliometría dirigidos a las señoritas.

La pliometría en el desarrollo de ha detectado los fundamentos técnicos del futbol femenino en el Club Arsenal de Cañar, no existen entrenadores con conocimientos académicos adecuados que fortalezcan las experiencias en la práctica de esta disciplina, provocando que los deportistas de la escuela de fútbol, no tengan una correcta asimilación técnica, dándose un retraso en su crecimiento deportivo.

Se observó que se reúnen y realizan los ejercicios, pero sin una correcta planificación y orden, con la aplicación de ejercicios pliométricos desarrollaremos de mejor manera los fundamentos técnicos en el fútbol. Evidenciándose que los deportistas de esta ciudad que acuden al club Arsenal Cañar, acostumbradas a trabajar de diferente manera.

La Escuela de fútbol dentro de su organización cuenta con 45 señoritas de 18 a 19 años y con un entrenador donde se ha generado un apoyo para realizar actividades deportivas para señoritas y se ha propuesto hacer énfasis en la práctica del fútbol, que a su vez ha tenido buena acogida dentro de la institución, padres de familia y deportistas. La actividad deportiva y sobre todo la práctica del fútbol deben ser realizadas de manera planificada y bajo un notable conocimiento, lo ideal es regularlo conjuntamente con el club que se debe

proceder mediante una guía metodológica aplicable en las señoritas de 18 a 19 años.

1.2 Justificación

Las capacidades físicas son cualidades directamente relacionadas con el movimiento motriz dado que las destrezas adquiridas a través del entrenamiento deportivo, denotadas como gestos técnicos, se asientan sobre la base adecuada de las cualidades físicas; por ello, a mayor nivel en las cualidades físicas, mayores serán los resultados en una modalidad deportiva específica.

Para el caso específico del fútbol, el estudio de los niveles de la fuerza reactiva suele ser un indicador de comparación con otras modalidades del fútbol, como el fútbol sala o como indicador para valorar el rendimiento de la agilidad en futbolistas de alto rendimiento, entre otros (Bautista & Ermith, 2019).

El entrenamiento pliométrico utiliza el índice de fuerza-reactiva como indicador para el estudio de la fuerza, o, simplemente, como un elemento más en modelos integrados de entrenamiento deportivo para el futbolista. La literatura evidencia sus numerosos efectos positivos en la potenciación del rendimiento de fuerza en diferentes deportes, incluido el fútbol, entre ellos, los efectos sobre la potencia del tren inferior en jugadoras de fútbol, utilizando el índice de fuerza-reactiva, o la incidencia en otras variables asociadas como la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol (Yépez & Ramírez).

Por todo lo expuesto anteriormente, la presente investigación tiene como finalidad determinar la incidencia de la pliometría en desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol femenino en el Club Arsenal de Cañar.

1.3 Formulación del problema

¿De qué manera los ejercicios pliométricos repercute en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022?

1.4 Preguntas directrices de la investigación

¿Qué Metodología de Enseñanza aplica los entrenadores en las señoritas deportista de 18 a 19 años de edad del club Arsenal en el cantón Cañar?

¿Cuáles son los ejercicios de pliometría y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022 con señoritas de 18 a 19 años de edad?

¿Cómo elaborar un Programa de pliometría para el desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022?

1.5 Delimitación del objetivo de investigación

1.5.1 Delimitación de contenidos

Campo: Deportivo

Área: Fútbol

Aspecto: Pliometría en el desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022

1.5.2 Delimitación Espacial

¿La presente investigación se desarrolló en el club Arsenal de Cañar con las señoritas deportistas de 18 a 19 años de edad??

1.5.3 Delimitación Temporal

La investigación se realizó entre los meses de marzo a mayo del 2022.

Unidades de Observación

- Deportistas comprendidos en la edad de 18 a 19 años.
- Dos entrenadores que realizaran el programa de ejercicios de pliometría con las señoritas.

1.6 Objetivos

1.6.1 General

Determinar la incidencia de la pliometría en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol femenino en el Club Arsenal de Cañar.

Específicos

- Diagnosticar el salto vertical y el dominio técnico de los fundamentos básicos del fútbol de las deportistas femenino del club arsenal cañar.
- Aplicar un programa de ejercicios pliométricos en las deportistas femenino del club arsenal de cañar.
- Correlacionar entre el pre test y post test en el salto vertical en el fundamento básico del fútbol en las deportistas femenino del club arsenal de cañar.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes

Nivel Mundial

En Cuba en la revista (Cerón Haro, 2019) El método pliométrico es un modelo de estiramiento-acortamiento orientado a la mejora de la velocidad y la potencia en deportistas. Si bien existen investigaciones que valorar los efectos de la pliometría en futbolistas masculinos de diferentes rangos etarios, existe la necesidad de valorar los alcances y limitaciones de la aplicación pliométrica en el sexo femenino a corto plazo. Objetivo: Determinar la incidencia del método pliométrico a corto plazo en la velocidad y velocidad-fuerza en mujeres futbolistas de la categoría senior. Métodos: Se estudió la población de mujeres futbolistas de categoría senior (18 sujetos), implementando un programa pliométrico de 3 microciclos de adaptación inicial y 5 microciclos de intervención pliométrica, se valoró los efectos en la velocidad y la velocidad-fuerza a través de dos pruebas de valoración del rendimiento deportivo, antes y después de implementada la propuesta. Resultados: Se evidenciaron mejorías significativas en el pos test como parte del Jump test ($p=0,000$), y significativas en el pos test de las tres fases de la prueba de 40m ($p=0,000$). Conclusiones: se demuestran mejoras significativas en las capacidades de velocidad y velocidad-fuerza en mujeres futbolistas de la categoría senior, indicando para el presente estudio que el entrenamiento pliométrico es efectivo en el sexo femenino para potenciar los indicadores del rendimiento deportivo antes mencionados.

Nivel Latinoamérica

En Bogotá (Garavito, 2019) en el Trabajo de grado que se propone mostrar los efectos de 6 semanas de entrenamiento pliométrico a jugadoras de fútbol con edades entre los 16 y los 18 años. Sobre la agilidad, la velocidad y la potencia de tren inferior. La muestra fue dividida en dos grupos: Control (3 sesiones por semana de entrenamiento de fútbol) y Experimental (2 sesiones de entrenamiento pliométrico y 1 sesión de entrenamiento de fútbol), los entrenamientos se basan en multisaltos y saltos con caída. Para la evaluación fueron utilizados los test de Agilidad de Balsom, para la velocidad el test de 20 m lanzados, la potencia se determinó a través del Counter Movement Jump Arm Swing (CMJAs), por último, las cargas se determinaron a partir de la obtención de la altura óptima de caída de cada jugadora por medio del Drop Jump (DJ) con alturas de 20, 30 y 40 cm, hallando el Índice de Fuerza Reactiva (IFR) a través de la fórmula $\text{altura(m)}/\text{tiempo de contacto (s)}$.

Nivel Nacional

El presente trabajo de investigación (Garcès, 2018) titulado : “los ejercicios pliométricos en la fuerza explosiva del tren inferior de la selección de futbol femenino de la liga deportiva parroquial picaihua”, se lo realizó con el objetivo de investigar como la práctica de futbol femenino contribuyen a la mejora de la fuerza explosiva a través de la ejecución de ejercicios pliométricos que permite mejorar la fuerza, llevando a cabo un conjunto de ejercicios planificados correctamente, evidenciado en un enfoque cuali-cuantitativo que permitió

describir, analizar e interpretar los resultados obtenidos. El estudio fue de campo pues se acudió al lugar del problema para llevar a cabo las diferentes encuestas, también fue bibliográfico documental, exploratorio y correlacional de variables. 23 jugadoras formaron parte del estudio, y un entrenador. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa entre las variables investigadas, y se concluye que: el ejercicio polimétrico ejecutado correctamente influye positivamente a la fuerza explosiva de las seleccionadas de fútbol femenino de la liga Picaihua. Se espera que los resultados que se encuentren en esta investigación sean relevantes en futuras planificaciones de entrenamiento.

En club Arsenal de Cañar no se realizó ninguna investigación por esa razón no hay datos de investigación

La pliometría

Es un método de desarrollo de la fuerza reactiva que utiliza el ciclo de estiramiento acortamiento del músculo, para aumentar la fuerza producida por el sistema músculo-esquelético (De Pedro, 2018).

Para Paz, Sandoval, & Lorenzo (2018) aplicando la saltabilidad o pliometría también se favorece la coordinación y psicomotricidad, movimientos esenciales en la mayoría de los deportes. Existen dos tipos de pliometría en cuanto a su agresividad sobre las articulaciones del deportista, la de bajo impacto y la de alto impacto, las cuales pretenden optimizar la capacidad del deportista de aumentar la fuerza (De Pedro, 2018)

Actualmente los entrenadores de Fútbol en Cuba ven la pliometría desde una visión muy reduccionista, considerándola simplemente como ejercicios que emplean fundamentalmente el propio peso del atleta en diferentes tipos de saltos.

2.1.1 Características de pliometría

Para Bompa (2019) las características principales de la pliometría son:

La pliometría produce una contracción de tipo isométrico con características isotónicas (por la mantención de la tensión muscular en diferentes momentos), e isométricas en la acción del músculo, lo cual provoca el ciclo de elongación contracción (CEA), siendo la elongación y la recuperación incompleta.

La pliometría hace referencia a los ejercicios que permiten a los músculos alcanzar la máxima fuerza en el menor tiempo posible. Los ejercicios pliométricos son importantes en los deportes que requieren altos niveles de fuerza de velocidad (capacidad de ejercer la máxima fuerza durante actividades de alta velocidad) para completar movimientos tales como esprintar, saltar y lanzar.

La pliometría toma varias formas diferentes pero la actividad fundamental se basa en saltos, saltos con un solo pie y rebotes para la parte inferior del cuerpo, y en balanceos, desplazamientos rápidos, lanzamientos y recepción de objetos lastrados.

Los ejercicios pliométricos son un método excelente para desarrollar tanto la fuerza como la potencia de los músculos involucrados en el sprint. La clave para el entrenamiento pliométricos es emplear la fuerza de forma tan rápida y enérgica como sea posible. También es un entrenamiento ideal para desarrollar explosividad y mejorar la rapidez.

Se puede utilizar pesas para incrementar la resistencia, un exceso de pesas puede aumentar la fuerza sin tener mucho efecto sobre la potencia. Utilizar demasiado peso incrementa la posibilidad de lesiones y además hace imposible el saltar o esprintar explosivamente, lo que frustra el propósito del entrenamiento pliométricos. Se recomienda poco peso o simplemente con su peso corporal para desarrollar fuerza rápida.

2.1.2 Entrenamiento pliométrico

Al respecto en los deportes colectivos, el uso de la pliometría ha generado un amplio interés para los entrenadores en busca de incrementar el rendimiento de capacidades físicas y la efectividad competitiva de sus jugadores (Raya González, 2019)

El método pliométrico es un método que ayuda a agrandar el músculo haciéndolo más blando, y desarrollando su eficacia, favoreciendo que este tenga la capacidad de ser más tajante y potente a la vez, también es necesario tomar en cuenta antes de aplicar los ejercicios pliométricos, los deportistas deben haber desarrollado todas las capacidades físicas, principalmente la fuerza, bajo un avance mínimo de dos años, claro está que no se tendría inconvenientes en aplicarse a la propuesta, teniendo en cuenta que este método se aplica en el último ciclo de entrenamiento, ya que la pliometría es uno de los factores que ayudan al atleta alcanzar un nivel recomendable en lo que a preparación física se refiere.

Inicialmente se consideró como un método de entrenamiento reservado para atletas al máximo nivel de competición. Sin embargo, en la actualidad ha venido ganando en popularidad y efectividad en el entrenamiento de categorías inferiores, visto como un elemento dinamizador del desarrollo de la fuerza. Internacionalmente, en el caso específico del Fútbol, preparadores físicos y entrenadores están incorporando el entrenamiento pliométrico en sus sesiones de entrenamiento con buenos resultados (Vargas, 2019)

2.1.2.1 Principios del entrenamiento de la Pliometría

En los diferentes diseños de los programas de entrenamiento de Pliometría es fundamental tener diversas consideraciones sobre los deportistas, los profesionales del Entrenamiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico deben manejar perfectamente las siguientes consideraciones (Mocha Bonilla & Bonifaz Arias, 2019):

a) Consideraciones previas

Los entrenadores o preparadores físicos deben identificar los aspectos que determinan la posibilidad de seguir un programa de entrenamiento pliométrico, estos aspectos se manifiestan en indicadores determinantes para realizar un entrenamiento seguro y efectivo.

Edad: Las personas que pueden realizar ejercicios pliométricos en función de la maduración biológica del sistema músculo esquelético son aquellas que tengan más de 14-16 años, las personas menores pueden realizarlos solamente con ejercicios de baja intensidad, en las personas que por la edad estén aptas para efectuar un programa de ejercicios pliométricos es importante la relación de los índices de fuerza máxima y fuerza explosiva.

Peso corporal: Debemos determinar hasta qué nivel el deportista deberá realizar ejercicios pliométricos y a qué intensidad deberán ser prescritos, en este sentido es importante conocer tanto el peso corporal como su composición, los indicadores de la composición corporal necesarios para determinar la carga de entrenamiento son el porcentaje de grasa y el porcentaje de masa muscular, a menor porcentaje de grasa mayor porcentaje de masa muscular, con mayor masa muscular las probabilidades de transferencia de las ganancias de fuerza máxima a fuerza velocidad se incrementan considerablemente.

Índices de fuerza máxima: La base del rendimiento deportivo en los trabajos de fuerza velocidad, se fundamenta en el óptimo desempeño de la fuerza máxima, considerada como indicador condicionante del resultado deportivo en el deporte de competencia. Un excelente desarrollo muscular con un óptimo trabajo de coordinación intramuscular y sincronización de las unidades motoras ofrece índices de fuerza máxima idóneos para soportar un régimen de trabajo pliométrico y transferir las ganancias de fuerza a la explosividad necesaria en un deporte específico. Para el tren superior se utiliza como indicador el ejercicio de “press de pecho”, donde la persona debe levantar el 100% de su peso corporal en 1 RM (repetición máxima). En el tren inferior el ejercicio de control es la “sentadilla trasera” donde se debe levantar el 150% del peso corporal también en 1 RM.

Índices de fuerza velocidad: Una vez que el desarrollo de la fuerza máxima es el óptimo, el siguiente paso es la transferencia a la fuerza velocidad, las técnicas de levantamiento de pesas explosivos ayudan enormemente a cumplir este fundamental objetivo, los indicadores adecuados en el conocimiento de los índices de fuerza son los test de salto vertical y horizontal para el tren inferior, los cuales se revisarán más adelante.

Lesiones previas: Cuando el deportista se somete a un programa de ejercicios pliométricos dentro del plan de entrenamiento, basados en las unidades o sesiones de entrenamiento, el entrenador tiene una gran responsabilidad de cerciorarse sobre todas y cada una de sus lesiones del músculo esquelético que se pueda producir, para evitar la reincidencia durante el trabajo de pliometría. Por esta razón el entrenador debe estar en la capacidad de saber hasta dónde se puede extender o contraer el músculo durante las fases de sus entrenamientos.

b) Diseño y progresión

En el diseño de los programas de entrenamiento pliométricos se guía de acuerdo a los siguientes componentes, los cuales nosotros deberemos manejar:

Modo: El modo se refiere al tipo de movimientos o ejercicios pliométricos que se utilizarán durante el programa de entrenamiento, existiendo una gran cantidad de ejercicios

pliométricos de los cuales nosotros podremos diseñar, las tablas o unidades de entrenamiento siempre y cuando no violenten los principios fisiológicos y biomecánicos del entrenamiento pliométrico para que no existan ningún tipo de lesiones.

Intensidad: La intensidad de la carga determina la fuerza y la especificidad de su efecto sobre el cuerpo, o bien la dificultad del trabajo del entrenamiento, por lo tanto, nos plantea que a un trabajo de mayor dificultad es de mayor intensidad y por ende de una mayor carga de entrenamiento.

Frecuencia: La frecuencia se determina por el número de sesiones dedicadas en un ciclo semanal de entrenamiento, la cual va de acuerdo con las investigaciones del Dr. Verjoshansky es de 2 a 3 veces por semana, respetando los tiempos de recuperación de los sustratos energéticos para obtener la súper compensación óptima.

Progresión: La progresión en la prescripción del entrenamiento pliométrico se debe respetar los niveles de intensidad revisados con anterioridad. La progresión es invariablemente secuenciada desde el nivel más bajo hasta los ejercicios de saltos en profundidad con peso. La progresión del entrenamiento pliométrico debe seguir ciertos lineamientos para su adecuada dosificación; es decir se deben cumplir ciertos requisitos previos antes de iniciar con los saltos de profundidad.

2.1.2.2 Dosificación

El entrenamiento pliométrico puede ser duro para el cuerpo, pero es necesario tomar muchas precauciones y asegurarse que los ejercicios sean supervisados. Solamente en forma orientativa (recordemos que la dosificación debe ser individualizada) a continuación se enlista las intensidades, cantidad de series y repeticiones, regímenes de pausa, etc.

- Debe haber un intervalo de 48 y 72 horas entre sesiones muy intensas.
- Debe preceder en la sesión a las demás tareas.
- Puede integrarse con el entrenamiento de pesas (con ejercicios de poco volumen e intensidad máxima o submáxima).
- Forman parte de los Ejercicios de transferencia. En los deportes de pista y campo la especificidad de los entrenamientos pueden alterar estos principios.
- Para el mantenimiento se recomienda 1-2 sesiones semanales.
- La edad también es directamente proporcional con la intensidad del entrenamiento.
- Se trabajó 2 veces a la semana con una duración de 17 minutos cada día, lunes y jueves; realizando 4 ejercicios los cuales se los desglosa en 4 series de 8 y 10 repeticiones con intervalos de recuperación entre serie y serie de 30 segundos y entre ejercicio de 1 minuto. El aumento en las repeticiones fue progresivo.

2.1.3 Ejercicios Pliométricos

Los ejercicios Pliométricos tienen por finalidad mejorar la capacidad del deportista de armonizar y coordinar el entrenamiento de la velocidad y la fuerza. El objetivo de los ejercicios pliométricos es aumentar la potencia del jugador dando paso a la culminación de

un proceso de entrenamiento de las cualidades de coordinación, fuerza y velocidad que permitirán que un atleta pueda:

- Cambiar mejor de dirección
- Acelerar más eficientemente
- Ser más explosivo en los movimientos balísticos
- Ser más veloz en términos generales

Salto de tijera



Figura 1. Salto de tijera

Posición inicial: de pie, brazos relajados y dibujando una escuadra, una pierna delante flexionando la rodilla a un ángulo de 45° y la otra detrás con un ángulo similar. Ejecución: una vez adquirida la posición realizar un salto con impulso energético, el vuelo los brazos deben ascender hacia delante sin desdibujar la escuadra, al caer hacer rápidamente el nuevo salto, luego de hacer varias repeticiones cambiar las posiciones de las extremidades (Muñoz Reyes, 2019).

Salto en Grada Sentadilla



Figura 2. Salto en grada sentadilla

Posición inicial: Tronco inclinado, brazos extendidos, piernas formando un ángulo de 60° en la articulación de la rodilla y ubicado a 30cm de la caja de salto. Ejecución: Hacer un impulso y subir a la caja, durante la acción del ejercicio balancear los brazos para lograr un buen salto, una vez situado encima del objeto regresar a la posición inicial bajando suavemente (Muñoz Reyes, 2019).

Subida a un cajón con caída previa.



Figura 3. Salto a un cajón con caída previa

Posición inicial: Encima de una caja con los pies juntos y rodillas semiflexionadas, cuerpo relajado e inclinado en dirección del suelo. Ejecución: Dejarse caer al suelo ejecutando un pequeño impulso, durante el vuelo ir flexionando las extremidades para caer en puntas de pie y luego con una flexión de las rodillas a un ángulo de 60° impulsarse enérgicamente hacia la nueva caja (Muñoz Reyes, 2019).

Salto vertical

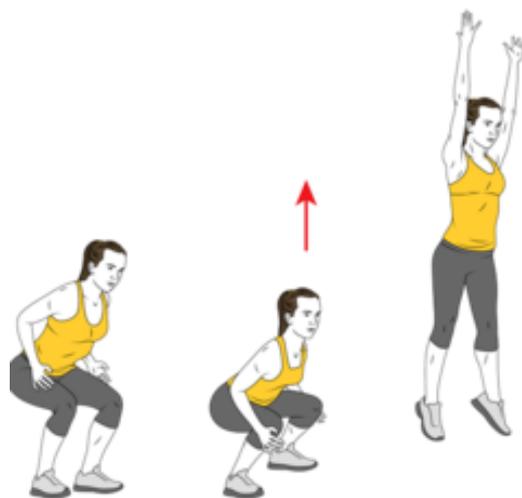


Figura 4. Salto vertical

Posición inicial: De pie con una separación de sus piernas, tomando como referencia la anchura de los hombros. Ejecución: Flexionando las rodillas y logrando un ángulo de 40° entre la cara posterior del muslo y los gemelos realizar un impulso hacia arriba, logrando

una extensión total de todo el cuerpo durante la acción del salto para luego caer en puntas de pie y con una semi flexión de la rodilla (Muñoz Reyes, 2019).

2.2 Fútbol

En el Fútbol como deporte de equipo se ejecutan movimientos de acuerdo con las diferentes acciones de juego. Es un deporte en el que suceden acciones con características intermitentes y discontinuas donde la fuerza juega un papel fundamental, por lo cual se clasifica como deporte de conjunto con contenido de la preparación deportiva especializada (Cabrera Castillo y otros, 2022)

2.2.1 Historia del fútbol

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. Los Hindúes, los persas y los egipcios adoptaron este elemento para sus juegos, utilizándolo en una especie de handball o balonmano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera). Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual (Webscolar, 2019).

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde se practicaba una especie de fútbol nativo. Durante la Edad Media el fútbol fue prohibido por su carácter violento, y recién en 1848 apareció el Primer Reglamento de Cambridge, destinado a unificar las distintas reglas que se utilizaban. En 1863 se crearon nuevas reglas y el fútbol se separó definitivamente del rugby. El 21 de mayo de 1904 se funda la FIFA y por primera vez se establecen reglas mundiales.

2.2.2 Fundamentos técnicos del fútbol

Los fundamentos técnicos del fútbol son muy importantes para la práctica de fútbol, son acciones que permiten crear jugadas, estos fundamentos se los practica de forma individual de manera que se puedan aplicar en las jugadas en equipo facilitando la ejecución de las diferentes jugadas y movimientos importantes con balón.

A continuación, se citarán algunos fundamentos importantes de fútbol:

Control del balón: El control y manejo del balón es uno de los fundamentos de fútbol más importantes ya que permite realizar jugadas con precisión en las cuales depende mucho la preparación individual de cada jugador para que realice una buena ejecución de cada uno de los fundamentos

La conducción: La conducción se conoce como la acción técnica que permite transportar el balón de una zona a otra utilizando las diferentes partes del pie con el objetivo de mantener control sobre el balón (Gallardo Carbo y otros, 2019). Controlar permanentemente el balón, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea. La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros. Debemos proteger el balón para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos.

Formas de aplicación del balón: Este es un fundamento indispensable ya que permite tener control sobre el balón, teniendo en cuenta que el golpeo depende de varios factores que condicionan este golpeo.

Superficie de contacto con el pie

Empeine frontal: El empeine frontal se utiliza para realizar tiros y pases potentes ya que brinda velocidad y precisión.

Empeine interior y exterior Se utilizan para realizar golpes con efecto, así como también se utiliza para superar al adversario y en los entrenamientos para superar obstáculos, teniendo como resultado golpes de balón precisos (Chicaiza, 2021)

Talón El talón se utiliza para que los jugadores salgan de jugadas complicadas, utilizando acciones sorpresa contra el adversario

Puntera Se utiliza en espacios reducidos, pero con oportunidad de tirar al arco con el objetivo de terminar la acción en gol

Planta del pie La planta del pie se usa generalmente para realizar cambio de dirección en la conducción del balón, así como también para realizar fintas alejando y protegiendo el balón de los rivales

Golpeo de cabeza El golpeo de cabeza es una técnica individual de los jugadores que permite direccionar con fuerza ya que se utiliza cualquier superficie de la cabeza, este fundamento es utilizado especialmente en la defensa y recepción del balón cerca del arco con la finalidad de convertir un gol.

Cabeceo: En el Fútbol, el cabecear es una técnica y por su eficacia en el juego se le reconoce como un gesto-tipo característico del futbolista, y que lo hace diferenciar de otros deportes. Para lograr cabecear bien, se requiere una gran coordinación específica óculo-cefálica y desarrollar al máximo el equilibrio dinámico, así como la percepción de trayectorias y alturas por las que se desplazan los objetos (móvil-balón) por el espacio. Cabeceo Normal: Para

cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro de la frente. Cabeceo en Picada: En esta técnica, debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón. Sus brazos deben estar listos al frente para protegerlo a la caída. Cabeceo de Lado: Cuando ejecute un cabeceo de lado, debe girar su cabeza en la dirección de su objetivo. Este movimiento redirige el balón que viene. Cabeceo hacia atrás: En el cabeceo hacia atrás, uno hace de hecho contacto con la parte de atrás de la cabeza. Al arquearse hacia atrás, redirigirá el balón hacia atrás de usted. Esta técnica es útil debido a su factor sorpresa (Stable Bernal & Fernández Castiñeira, 2019).

El regate Son movimientos que realizan los jugadores para evitar que les roben el balón, el objetivo en la ejecución de este fundamento es esquivar a la defensa manteniendo el control del balón (Delaz Traba y otros, 2019)

El pase Es una acción técnica que se realiza entre dos o más jugadores de un equipo, el pase entre jugadores permite que el equipo tenga mayor tiempo el dominio del balón teniendo la posibilidad de avanzar a la portería del adversario. Los pases se pueden clasificar según la distancia, altura, trayectoria, dirección, y por supuesto según la superficie de contacto (Molano Tobar & Molano Tobar, 2019).

Pase con el borde interno: Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar, conducir, driblear, pasar. El pase de borde interno tiene que hacerse muy directamente y con fuerza a la dirección que se desea que vaya el balón, se requiere de cierta técnica y practica para poder mandar un buen pase al vacío, que es el más común con el borde interno, o para responder un pase haciendo una pared y habilitando al delantero a que haga el gol (Webscolar, 2019).

Pase con el borde externo: En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie. Se utiliza para engañar, parar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta) (Webscolar, 2019).

Tiro a portería El golpeo del balón para realizar un tiro a la portería tiene que ser potente y preciso, este tiro se lo puede realizar con cualquier parte del cuerpo excepto manos y brazos, aunque las superficies más utilizadas para realizar estos tiros son los pies y la cabeza (Alba Cajamarca, 2021). El tiro a portería es la acción técnica que implica el lanzamiento del balón a la portería del equipo contrario. Según el reglamento, este puede llevarse a cabo con cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y los brazos, aunque las superficies de contacto más usadas son los pies y la cabeza.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1 Diseño de la investigación

La presente investigación fue cusi experimental, debido a que el se manipuló la variable pliometría, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observada, es decir se aplicó ejercicios de pliometría a las deportistas femeninas de la escuela de futbol Arsenal Cañar, para posteriormente observar un mejor desempeño y técnica al jugar futbol. Esto se lleva a cabo en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular.

3.2 Enfoque

Esta investigación fue de abordaje cuali-cuantitativo ya que en este estudio se trata de la influencia que existe entre los ejercicios pliométricos y los fundamentos técnicos en el fútbol del club femenino del Cantón Cañar. Y cuantitativa porque gracias al análisis del programa estadístico como el SPSS.V.25, este estudio nos permitió describir, analizar y explicar los problemas que se presentan relacionados con las variables.

3.3 Alcance de la investigación

Correlacional

Fue una investigación correlacional, debido a que se estableció la relación de la variable independiente la Pliometría con la variable dependiente los fundamentos técnicos ya que se pudo elevar su grado de relación e influencia.

3.4 Modalidades básicas de la investigación

Bibliografía: estas investigaciones nos permiten detectar, ampliar y analizar diversos autores de diferentes libros, revistas, artículos y páginas web y sus enfoques de la temática.

De campo: nuestra intervención fue dónde surgió el problema, que fue en el club Arsenal del estado de Cañar. En lo cual se realizó la observación directa del fenómeno y se aplicó un programa de ejercicios pliométricos.

3.5 Población y muestra

Población: se consideró como población a las 44 deportistas femeninas de la escuela de futbol Arsenal Cañar.

Muestra: para esta investigación la muestra fue por conveniencia conformada por 22 señoritas comprendida en las edades de 18 a 19 años, esto debido a que las deportistas presentan problemas en la preparación física y al ejecutar técnicas; por tal razón se estableció la siguiente distribución:

POBLACION		
	f1	%
Grupo experimental	22	50%

Grupo de control	22	50%
TOTAL	44	100%

Tabla 1 Población y muestra

Elaborado por: Medina Carlos

3.6 Técnica e instrumento

3.6.1 Técnica

Para esta investigación se utilizó para la recolección de los datos el test, que se aplicó antes y después de la intervención.

3.6.2 Instrumento

El instrumento utilizado para la recolección de datos para las deportistas de fútbol está dado en relación a los estudios realizados por el Doctor en investigación en fisiología muscular Carmelo Bosco llamado “Test Bosco”, La cual permite medir las características individuales de cada deportista en este caso este test se adapta perfectamente en la aplicación en nuestro Club Arsenal Cañar.

El instrumento fue aplicado mediante un programa de ejercicios pliométricos a cada una de las señoritas deportistas de fútbol en lo cual permitió mediante observación, analizar un pre Test y post Test para determinar en el entrenamiento y observar los resultados obtenidos en el Club Arsenal Cañar el dicho instrumento está validado en la ciudad de Ambato en la Universidad Técnica de Ambato en el año 2015, en la ciudad de Quito en la Universidad Central en el año 2022 (ver anexo).

Test Batería

Montes (abril de 2006), utilizado en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol este test dedicado a la evaluación de los fundamentos técnico de los deportes de conjunto. que está adaptado al test Batería. Según el autor Roberto Montes García Estudiante de Ciencias de la actividad física y el deporte en la Universidad de León y entrenador de fútbol, Nivel 1 en la Federación de Castilla y León, los test sirven para medir y evaluar la condición técnica de las deportistas. Efdeportes <https://www.efdeportes.com/efd95/test.htm> como otros autores por Jorge Sánchez en el año 2002 http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm.

El test permitió evaluar los fundamentos: conducción, pase, control, dominio y remate en los futbolistas mediante una ficha de observación directa a cada una de las señoritas deportistas de fútbol en lo cual permitió mediante observación, analizar un pre Test y post Test para determinar en el entrenamiento y observar los resultados obtenidos en el Club Arsenal Cañar de 2022.

3.7 Análisis estadístico

Se analizó el análisis descriptivo de cada ítem analizado dentro del programa de ejercicios aplicados en donde se describirá el aporte ejercicios pliométrico y su incidencia en los desarrollos de los fundamentos técnicos en el futbol del club arsenal de cañar

Analisis de datos pre test los conocimientos de ejercicios basicos de pliometría

CAPITULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Aplicación Test de Bosco

Con el test salto vertical sin carrera de impulso DEL TEST DE BOSCO. En la tabla 1, se describe los resultados de las 22 deportistas evaluadas con su respectiva.

Tabla 2.

Test de Bosco

N° Deportistas	Pre test SALTO VERTICAL (cm)	Post test Salto vertical (cm)
1	20	22
2	17	20
3	23	25
4	25	27
5	18	22
6	19	20
7	15	17
8	30	32
9	21	24
10	13	15
11	18	20
12	30	32
13	28	30
14	24	26
15	21	23
16	30	31
17	30	33
18	19	23
19	23	27
20	23	26
21	21	25
22	25	27

Fuente: Test de Bosco

Realizado por: Carlos Medina

Tabla 3.

Conocimiento de cuantas deportistas tiene la misma edad

Estatura (cm)	1,50	1,55	1,64	1,47	1,57
---------------	------	------	------	------	------

Deportistas	5	6	7	3	1
Edad	19	18	18	19	18
sexo	f	f	F	f	f

Fuente: Programa de ejercicios pliometría

Realizado por: Carlos Medina

Se analizó el análisis descriptivo de cada ítem analizado dentro del programa de ejercicios aplicados en donde se describirá el aporte ejercicios pliométrico y su incidencia en los fundamentos técnicos en el fútbol.

Tabla 4.

Pre test de salto vertical

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	50
Casi siempre	8	36,36
A veces	3	13,63
Total	22	100

Fuente: Programa de ejercicios pliometría

Realizado por: Carlos Medina

Se analizó el análisis descriptivo de cada ítem analizado dentro del programa de ejercicios aplicados en donde se describirá el aporte ejercicios pliométrico y su incidencia en los fundamentos técnicos en el fútbol.

Tabla 5.

Post test de salto vertical

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	77,3
A veces	5	22,7
Total	22	100

Fuente: Programa de ejercicios pliometría

Realizado por: Carlos Medina

Análisis de resultados del desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol DEL TEST DE BATERIA. En la tabla 6, se describe los resultados de las 22 deportistas con la ficha de observación.

Tabla 6.*Análisis del Test de Batería en general del pre test y pos test*

Pos Test		Pre test	
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	3	Bueno
3	Bueno	3	Bueno
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	3	Bueno
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	1	Regular
4	Excelente	2	Regular
3	Bueno	2	Regular

Fuente: Test de Batería**Realizado por:** Carlos Medina**Tabla 7.***Pre Test de Batería de conducción del balón*

		Pre test	
		Frecuencia	Porcentaje
	Malo	1	4,3
	Regular	18	78,3
	Bueno	3	13,0
	Total	22	95,7
Perdidos	Sistema	1	4,3
Total		23	100,0

Fuente: Test de Batería**Realizado por:** Carlos Medina

Tabla 8.*Pre Test de Batería de control de balón*

		Pre test	
		Frecuencia	Porcentaje
	Malo	4	17,3
	Regular	16	69,56
	Bueno	2	8,69
	Total	22	95,7
Perdidos	Sistema	1	4,3
Total		23	100,0

Fuente: Test de Batería**Realizado por:** Carlos Medina**Tabla 9.***Pre Test de Batería de formas de aplicación del balón*

		Pre test	
		Frecuencia	Porcentaje
	Malo	5	21,73
	Regular	15	65,21
	Bueno	2	8,69
	Total	22	95,7
Perdidos	Sistema	1	4,3
Total		23	100,0

Fuente: Test de Batería**Realizado por:** Carlos Medina

Tabla 10.

Pre Test de Batería de cabeceo

		Pre test	
		Frecuencia	Porcentaje
	Malo	3	13,04
	Regular	16	69,56
	Bueno	3	13,04
	Total	22	95,7
Perdidos	Sistema	1	4,3
Total		23	100,0

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Se realizó el análisis descriptivo de cada ítem dentro del Test de Batería en donde se describirá el aporte ejercicios pliométrico y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol.

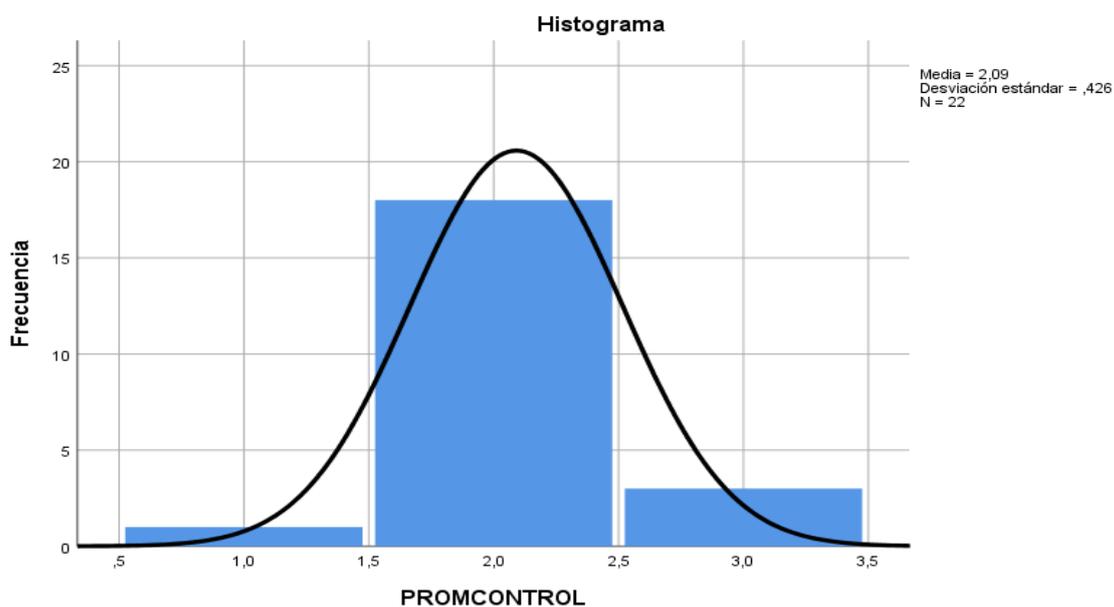


Figura 5. Histogramas del pre test de batería

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Tabla 11.

Post Test de Batería de conducción de balón

	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	17	77,27
Excelente	5	22,27
Total	22	100,0

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Tabla 12.

Post Test de Batería de control del balón

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bueno	19	86,36
Válido Excelente	3	13,63
Total	22	100,0

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Tabla 13.

Post Test de Batería formas de aplicación del balón

	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	18	81,81
Excelente	4	18,18
Total	22	100,0

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Tabla 14.

Post Test de Batería cabeceo del balón

	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	15	68,18
Excelente	7	31.81
Total	22	100,0

Fuente: Test de Bateria
Realizado por: Carlos Medina

Se realizó el análisis descriptivo de cada ítem dentro del Test de Batería en donde se describirá el aporte ejercicios pliométricos y su incidencia en el desarrollo de fundamentos técnicos en el futbol.

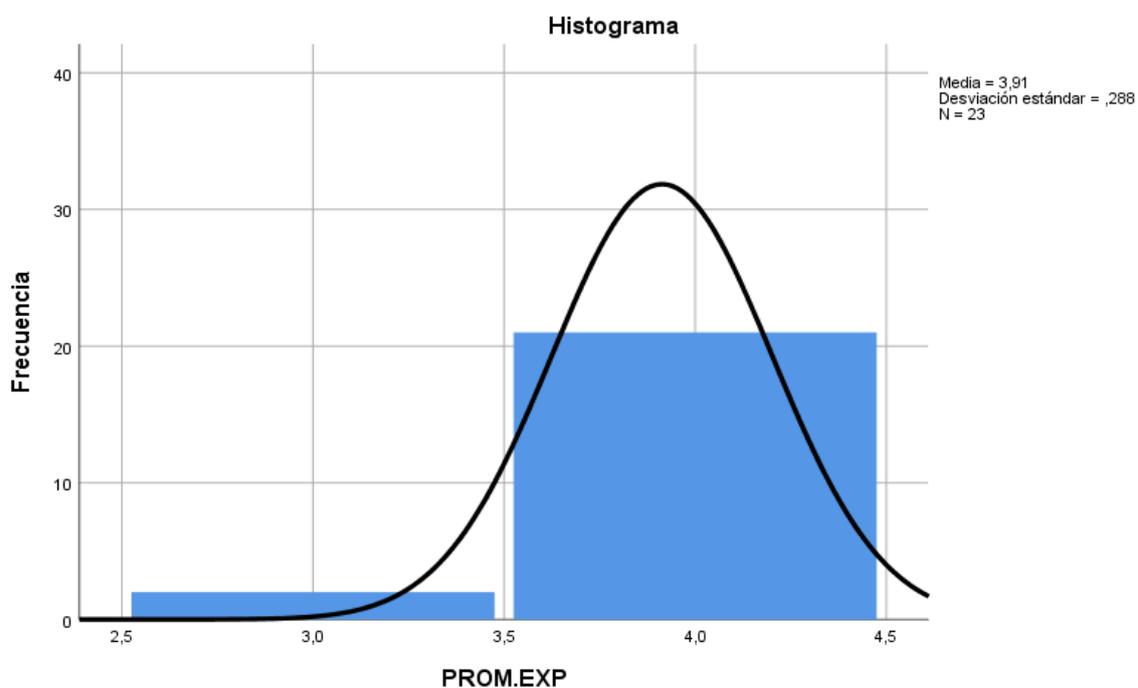


Figura 6. Histogramas del post test de batería

Fuente: Test de Batería
Realizado por: Carlos Medina

Correlación con el pre test de Bosco con el pos test del desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol

Tabla 15.

Análisis del pre test del test de Bosco y pos test del test batería en la siguiente tabla general

Pre Test	Bosco	Pos test Batería
20	4	Excelente
17	3	Bueno
23	4	Excelente
25	3	Bueno
18	4	Excelente
19	3	Bueno
15	4	Excelente
30	4	Excelente
21	3	Bueno
13	4	Excelente
18	3	Bueno
30	4	Excelente
28	3	Bueno
24	4	Excelente
21	3	Bueno
30	4	Excelente
30	3	Bueno
19	4	Excelente
23	4	Excelente
23	3	Bueno
21	4	Excelente
25	3	Bueno

Fuente: Test de Bateria
Realizado por: Carlos Medina

Tabla 16.

Correlación con el pre test de Bosco con el pos test del desarrollo de los fundamentos técnicos.

		PROM.EXP	post2
PROM.EXP	Correlación de Pearson	1	,346
	Sig. (bilateral)		,114
	N	22	22
post2	Correlación de Pearson	,346	1
	Sig. (bilateral)	,114	
	N	22	22

Tabla 17.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIFERENCI A	,496	22	,000	,474	22	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Programa estadístico

Realizado por: Carlos Medina

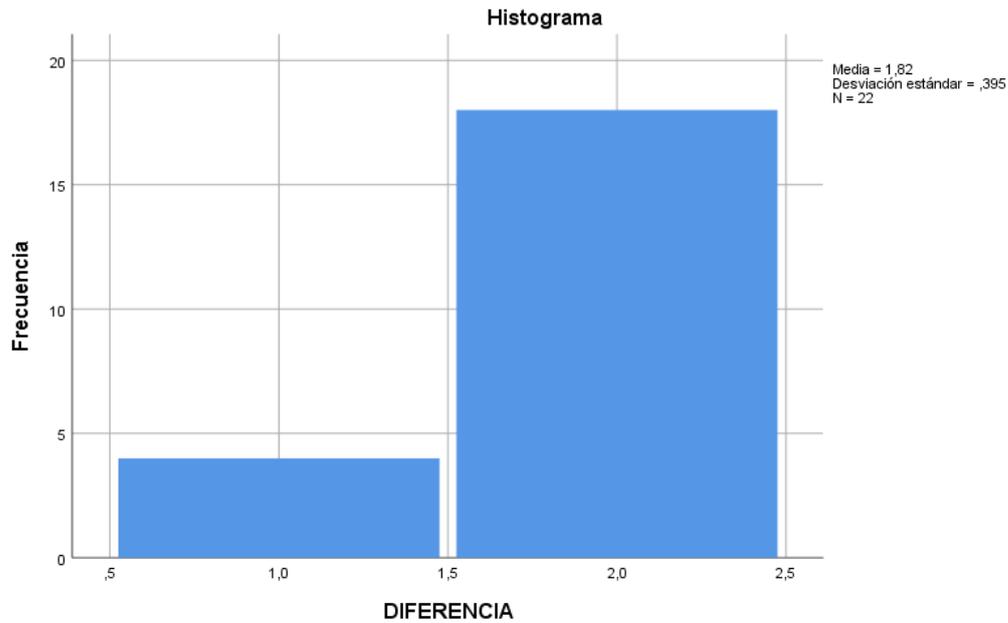


Figura 7. Histogramas prueba de normalidad

Realizado por: Carlos Medina

Con relación a la prueba de normalidad tanto de las dos variables se observa que no son simétricas.

Tabla 18.

Prueba de Wilcoxon

Estadísticos de prueba

	PROMCONTROL - PROM.EXP
Z	-4,400 ^a
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Fuente: Programa estadístico

Realizado por: Carlos Medina

Como no es normal sé utilizo una prueba no paramétrica, se utiliza la prueba estadística T de Wilcoxon para dos medidas relacionadas (antes y después) y se observa el P-Valor que es $< 0,05$ observando un grado de significancia $0,00 < 0,01$ dando un resultado de sig. asistomática (bilateral) muy significativa.

Tabla 19*Prueba de T student*

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviació n	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	PROM.EXP - PROMCONTROL	1,818	,395	,084	1,643	1,993	21,602	21	,000

Fuente: Programa estadístico**Realizado por:** Carlos Medina

En lo que se refiere a la intervención de ejercicios pliométricos, se puede observar aplicando la prueba T Student prueba de muestras emparejadas un nivel de significancia en el grupo experimental y grupo de control. Un grado de significancia P-Valor 0,000 que representa un grado muy significativo.

4.2 Discusión

Con relación a la investigación que se desarrolló acerca de los ejercicios pliométricos se relaciona e identifica la investigación de Cabrera y otros (2022), en la cual la se determina que la pliometría combinada con acciones técnico-tácticas es importante para mejorar niveles de fuerza reactiva en miembros inferiores de las jugadoras de Fútbol femenino en acciones de saltos para cabecear, disputar balón al adversario, sprintear en tramos cortos, desmarcarse con pique e interceptación de balones, así como en los duelos uno contra uno. Al igual que en el presente trabajo de investigación, Cabrera Castillo y otros estructuraron los ejercicios de pliometría combinada y los resultados de la valoración de los especialistas en cuanto a la calidad formal y la utilización de la propuesta son muy satisfactorios.

Por otra parte, los autores Mazón Moreno y otros, (2021) utilizaron la técnica de observación y una ficha de observación para la recolección de información del plan de intervención en un periodo de 8 semanas. En este caso en particular, determinaron la incidencia de la pliometría en el rendimiento de deportistas de la Categoría Juvenil de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo mientras que el presente estudio estuvo enfocado en el futbol femenino del club Arsenal de Cañar. A pesar de esto, al ser deportes que utilizan la fuerza de su cuerpo, se evidencio que los datos obtenidos hacen referencia a la ejecución de movimientos rápidos para mejorar las capacidades físicas, fundamentación, correcto calentamiento, desarrollo físico y saltabilidad, Los resultados permitieron establecer que la polimetría incide positivamente en el rendimiento de los deportistas de baloncesto de la federación Juvenil de Chimborazo.

Con base en los datos estadísticos obtenidos y a la investigación realizada anteriormente, se ha podido identificar que la aplicación de un plan de ejercicios de polimetría favorece a que las deportistas de fútbol logren mejorar su coordinación, fuerza y agilidad.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Las deportistas femeninas del club Arsenal de Cañar 2022 presentaron dificultades en saltos de cabecear (ofensiva y defensiva), disputa de balón con el adversario, sprint en tramos cortos, desmarcaje con pique e interceptación de balones y duelos 1 vs 1 (ofensiva y defensiva). Todas estas características dejaron en evidencia las dificultades que presentan con respecto al insuficiente nivel de fuerza reactiva en miembros inferiores de las jugadoras, a pesar de ser una capacidad determinante del rendimiento deportivo.

- A través de la evaluación de diagnóstico sobre los fundamentos técnicos del fútbol femenino del club Arsenal se concluyó inicialmente que presentaban dificultades al ejecutar los diferentes fundamentos, especialmente al disputar un balón aéreo que radicaba básicamente en la falta de fuerza y potencia en el salto.

- El programa de ejercicios pliométricos propuestos para esta investigación en el equipo de fútbol femenino del club Arsenal Cañar 2022, permitió mejorar la fuerza reactiva de los miembros inferiores reduciendo el tiempo de reacción ante las acciones técnico tácticas del fútbol, alcanzando resultados favorables para el rendimiento. El programa de ejercicios fue planificado para 12 semanas, en el cual se especificó la sesión, repetición y tiempo de ejecución de cada ejercicio, además, se pudo verificar el desarrollo individual y colectivo para alcanzar resultados óptimos dentro del rendimiento deportivo. A través de la correlación del pre test y post test en el salto vertical y su incidencia en el fundamento básico del fútbol, se puede concluir el trabajo pliométrico incidió positivamente en la ejecución de los fundamentos del fútbol, demostrando así, que la aplicación del programa de ejercicios pliométricos aplicados en esta investigación en el club arsenal de cañar fue de gran ayuda y el resultado se evidencia en el pos test.

5.2 Recomendaciones

- A los entrenadores de la escuela de futbol elaborar la planificación y estructuración del plan de entrenamiento de ejercicios de pliometría es de gran importancia para mejorar el rendimiento físico, desarrollo y mantenimiento de la fuerza explosiva en las deportistas, por tal razón poner en práctica la propuesta permitirá alcanzar resultados óptimos dentro del rendimiento deportivo.
- Los entrenadores y administrativos son quienes deben aplicar técnicas, metodologías, planificación, entre otros promueve en los deportistas y entrenadores la responsabilidad de un inter aprendizaje, debido a que al trabajar en conjunto el entrenador aplica dichas estrategias y el deportista recibe los fundamentos aplicables, en el caso de aplicar la pliometría, la fuerza explosiva.
- Para los entusiastas del deporte, se recomienda utilizar entrenamiento pliométrico planificado en el programa de entrenamiento, que puede determinar el desarrollo de la potencia explosiva de la parte inferior del cuerpo y servir como base para el desarrollo físico individual de un grupo de deportistas. Utilizar dosis adecuadas para evitar lesiones a los jugadores. Siempre evaluar el post y pre test a las deportistas con test validados para una mejorar comprensión de los ejercicios pliométricos y su incidencia en el fundamento básico del futbol.

BIBLIOGRAFÍA

- Alba Cajamarca, C. (2021). Los ejercicios técnicos para la mejora del tiro a portería en futbolistas sub 12. *Scielo*, 16(2). Obtenido de <https://doi.org/1996-2452>
- Almeida Farinango, E. (2022). Validación por especialistas a grupo de ejercicios de resistencia aeróbica para futbolistas Categoría Sub-14. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 240-257. Obtenido de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1179>
- Bautista, C., & Ermith, D. (2019). *Principios y metodos para el entrenamiento de la fuerza muscular*. Universidad del Rosario. Obtenido de <https://books.google.com.cu/books?id=NgMQxz4EHW8C>
- Billet, V. (2020). *Entrenamiento de la teoría práctica*. . Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2019). *Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometría para el desarrollo de la máxima potencia*. . Barcelona: Inde.
- Cabrera Castillo, J., Griego Cairo , E., & Morales Rodríguez, J. (2022). Ejercicios de pliometría combinada para la fuerza reactiva en un equipo de Fútbol femenino. *Ciencia y Actividad Física*, 9(1), 131-147. Obtenido de <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/166>
- Cerón Haro, E. (2019). La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
- Chicaiza Jácome, C. (2021). El entrenamiento de la lateralidad en los fundamentos técnicos-ofensivos de futbolistas sub-12. Validación teórica. *Scielo*, 16(1). Obtenido de <https://doi.org/ISSN 1996-2452>
- De Pedro, A. (2018). Pliometría contextualizada en el fútbol y el baloncesto. Mejoras esperadas vs reales. . *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 36-57.
- Delaz Traba, N., Martín Aguero, O., Noa Cuadro, H., & Font Landa, J. (2019). Consideraciones sobre el regate en el deporte fútbol. *Revista Digital EFDeportes*, 17(167).
- Gallardo Carbo, G., García Vélez, W., Feraud Cañizares, R., & Paredes Echeverría, C. (2019). Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. *efdeportes*, 24(251).
- Garavito, E. A. (2019). Efectos del entrenamiento pliométrico sobre la potencia de tren inferior en jugadoras de fútbol utilizando el índice de fuerza reactiva.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10195>.
- Garcès, S. S. (2018). Los ejercicios pliométricos en la fuerza explosiva del tren inferior de la selección de fútbol femenino de la Liga Deportiva parroquial Picaihua. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27628>.
- Mazón Moreno, O. D., Bonifaz Arias, I. G., Trujillo Chávez, H. S., & Sánchez Anilema, J. A. (2021). Incidencia de la pliometría en el rendimiento deportivo de deportistas de baloncesto. *Ciencias del deporte*, 7(4), 860-877. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383892>

- Mocha Bonilla, J. A., & Bonifaz Arias, I. G. (2019). *La pliometría y su incidencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/19515>
- Molano Tobar, N., & Molano Tobar, D. (2019). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva . *Dialnet*, 23-32. Obtenido de <https://doi.org/2463-2236>
- Muñoz Reyes, A. A. (2019). *Guía de ejercicios pliométrico para desarrollar fuerza explosiva en los alumnos del primero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal "4 de Noviembre" de la ciudad de Manta*. Manta. Obtenido de <https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/3502/1/ULEAM-ED.FIS-0085.pdf>
- Paz, S., Sandoval, V., & Lorenzo, E. (2018). Efecto de un programa de salo con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva. *Revista Arje*, 12(22), 316-320. Obtenido de <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arje22e/art29.pdf>
- Raya González, J. (2019). *El entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento físico-deportivo y la prevención de lesiones en el fútbol*. Tesis doctoral, Universidad Pablo de Olavide. , Sevilla, España.
- Stable Bernal, Y., & Fernández Castiñeira, M. A. (2019). *Comportamiento de la acción técnico-táctica del cabeceo del equipo de Palmira de fútbol 10-11 años*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd180/comportamiento-del-cabeceo-de-futbol.htm>
- Vargas, J. J. (2019). *Potenciación de la fuerza reactiva mediante pliometría en futbolistas juveniles del equipo de fútbol de la liga valle de los chillos*. Tesis de Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas. , Sangolquí. Ecuador.
- Webscolar. (2019). *Historia breve del fútbol y sus técnicas fundamentalES*. Webscolar. Obtenido de <https://guao.org/sites/default/files/Historia%20breve%20del%20f%C3%BAt%20bol%20y%20sus%20t%C3%A9cnicas%20fundamentales.pdf>
- Yépez, E. P., & Ramírez, J. C. (s.f.). La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. . *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2). Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/288>

ANEXOS

PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS

Objetivo general: Mejorar los niveles de fuerza explosiva de los ejercicios pliométricos en el tren inferior

Metodología: con las señoritas deportistas se trabajó con una parte inicial del calentamiento de 5 a 10 minutos y una parte principal de 30 minutos con series de 4 y repeticiones de 10 y un descanso de 3 a 5 minutos con una parte final de 5 minutos para estiramiento y un mensaje motivador se aplicó un horario de 2 hora y media que el entrenamiento era en la hora de mañana o en la tarde el horario se estableció de lunes, miércoles y viernes.

Técnica: se utilizó el método explicativo, demostrativo y repetitivo con las señoritas deportista también se realizó trabajos grupales, con la ayuda de dos entrenadores auxiliares del club se trabajó mediante un test llamado test de Bosco se realizó un pre test y pos test de tren inferior.

Anexo 1. Planificación del entrenamiento

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO																											
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 01/03/2022																								
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 04/03/2022																								
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO																								
Semana: 1		DÍAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años																							
Entrenamiento 1																											
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN																					
Parte Inicial: Tema del entrenamiento Calentamiento 5 – 10 minutos.	Aplicación Dialogar sobre el tema a tratar y lugar donde se va a desarrollar la clase. Calentamiento específico y general. Demostrar el procedimiento para realizar el salto con los dos pies juntos de un solo pie derecho e izquierdo			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cronometro Chalecos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;">Parte principal</th> </tr> <tr> <th>Ejercicios</th> <th>Series</th> <th>Repeticiones</th> <th>Descanso</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto por mallas</td> <td>4</td> <td>10</td> <td>5 minutos</td> </tr> <tr> <td>Salto laterales</td> <td>4</td> <td>20</td> <td>3 minutos</td> </tr> <tr> <td>Salto con zancadas</td> <td>4</td> <td>15</td> <td>4 minutos</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Parte final 5 minutos</td> </tr> </tbody> </table>							Parte principal				Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Salto por mallas	4	10	5 minutos	Salto laterales	4	20	3 minutos	Salto con zancadas	4	15	4 minutos	Parte final 5 minutos
Parte principal																											
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso																								
Salto por mallas	4	10	5 minutos																								
Salto laterales	4	20	3 minutos																								
Salto con zancadas	4	15	4 minutos																								
Parte final 5 minutos																											
																											
				Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador																							



CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ

Estudiante



Phd. Manuel Antonio Cuji Sains

Tutor



Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez

Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 07/03/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 11/03/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 2	DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES			EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 2							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN Técnica / Instrumento	
Parte Inicial: Tema del entrenamiento Calentamiento 5 – 10 minutos.	Aplicación Abordar sobre el tema del entrenamiento. Calentamiento especifico y general. Ejecutar el procedimiento para realizar el salto .			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Chalecos Silbato Cajón	Cronometro Platillos Conos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas
Parte principal	Realizar el procedimiento para desarrollar los saltos:						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	 			
Salto subita cajon	4	20	4 minutos		Salto subita cajon. Salto de cuclillas Salto rodillas al pecho.		
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos				
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos				
Parte final 5 minutos	Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador						



CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
Estudiante



Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
Tutor



Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 14/03/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 18/03/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 3	DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES			EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 3							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN Técnica / Instrumento	
Parte inicial: Abordar el tema de la sesion de entrenamiento. Calentamiento 5-10 minutos	Aplicación Orientar sobre el tema de la sesión de entrenamiento. Calentamiento especifico y general.			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Platillos Silbato Conos Cronometro Chalecos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas	
Parte principal	Ejecutar el procedimiento para realizar dichos saltos:						
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	 			
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos		Salto rodillas al pecho Salto laterales Saltos con zancadas Salto de cuclillas		
Salto laterales	4	20	3 minutos				
Saltos con zancadas	4	15	4 minutos				
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos				
Parte final 5 minutos	Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador						



CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
Estudiante



Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
Tutor

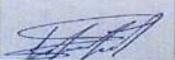


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO						
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 21/03/2022			
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 25/03/2022			
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO			
Semana: 4		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años		
Entrenamiento 4						
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
Abordar sobre los ejercicios de entrenamiento.						
Calentamiento						
5 – 10 minutos						
Parte principal			Ejecutar el procedimiento para realizar dichos saltos:			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Saltos por mallas		
Salto por mallas	4	10	5 minutos	Salto laterales		
Salto laterales	4	20	3 minutos	Saltos con zancadas		
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos	Salto de cuclillas		
Salto con zancadas	4	15	4 minutos			
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos			
Parte final			Estiramiento			
5 minutos			Retroalimentación			
			Mensaje motivador			


CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante


Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO						
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 28/03/2022			
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 31/03/2022			
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO			
Semana: 5		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES				
		EDAD: 18 a 19 años				
Entrenamiento 5						
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
Parte Inicial:						
Desarrollo de la sesion de entrenamiento						
Calentamiento						
5 – 10 minutos						
Parte principal			Realizar el procedimiento para realizar dichos saltos:			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso	Salto laterales		
Salto laterales	4	10	5 minutos	Salto de cuclillas		
Salto de cuclillas	4	20	3 minutos	Saltos con zancadas		
Salto con zancadas	4	15	4 minutos	Salto rodillas al pecho		
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos			
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos			
Parte final			Estiramiento			
5 minutos			Retroalimentación			
			Mensaje motivador			

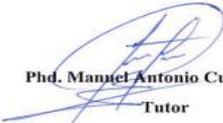

CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante


Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 04/04/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 08/04/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 6		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 6							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN	
Parte Inicial Explicación sobres los ejercicios a realizar. Calentamiento 5 – 10 minutos	Aplicación Calentamiento específico y general. Explicación sobres los ejercicios de salto a realizar			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Cajon Cronometro Chalecos	Técnica / Instrumento -Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas	
Parte principal							
Ejercicios	Series	Repeticiones					Descanso
Salto por mallas	4	10					5 minutos
Salto subita cajon	4	20	3 minutos				
Salto con zancadas	4	15	4 minutos				
Parte final 5 minutos	Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador						


CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante

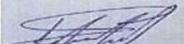

Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 01/03/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 04/03/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 12		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Clase 12							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN	
Parte Inicial: Explicación de los ejercicios de salto. Calentamiento 5 – 10 minutos	Aplicación Explicación de los ejercicios a realizar en la sesión de entrenamiento Calentamiento específico y general.			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cronometro Chalecos	Técnica / Instrumento -Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas	
Parte principal							
Ejercicios	Recolección de datos post test Series	Repeticiones					Descanso
Salto por mallas	4	10					5 minutos
Salto laterales	4	20		3 minutos			
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos				
Parte final 5 minutos	Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador						

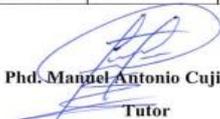

CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante

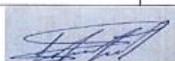

Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 11/04/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 15/04/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 7		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Clase 7							
TIEMPO		ACTIVIDAD	MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN		
Parte Inicial: Explicacion de los ejercicios con salto Calentamiento 5 – 10 minutos		Aplicación Abordar sobre los ejercicios a desarrollar Calentamiento especifico y general.	Método explicativo, demostrativo y repetitivo. Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Silbato Conos Cronometro Platillos Chalecos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas		
Parte principal		Desarrollar el procedimiento para realizar dichos saltos: Saltos de cucilllas Salto laterales Saltos con zancadas Salto rodillas al pecho					
Ejercicios	Series					Repeticiones	Descanso
Salto de cucilllas	4					10	5 minutos
Salto laterales	4					20	3 minutos
Salto con zancadas	4					15	4 minutos
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos				
Parte final 5 minutos		Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador					

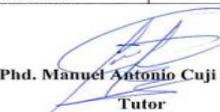

CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante

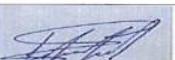

Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 18/04/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 22/04/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 8		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 8							
TIEMPO		ACTIVIDAD	MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN		
Parte inicial: Abordar los ejercicios de la clase Calentamiento 5 – 10 minutos		Aplicación Explicar sobre los ejercicios de saltos para ejecutar en la sesión de entrenamiento. Calentamiento especifico y general.	Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cajón Cronometro Chalecos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas		
Parte principal		Ejecutar el procedimiento para realizar dichos saltos, con los dos pies juntos, un solo pie: derecho e izquierdo: Saltos por mallas Salto laterales Saltos con zancadas Salto subita cajon					
Ejercicios	Series					Repeticiones	Descanso
Salto por mallas	4					10	5 minutos
Salto laterales	4					20	3 minutos
Salto con zancadas	4					15	4 minutos
Salto subita cajon	4	20	4 minutos				
Parte final 5 minutos		Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador					


CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante


Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 02/05/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 06/05/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 10		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Clase 10							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN	
Técnica / Instrumento							
Parte Inicial Explicacion sobre los ejercicios a ejecutar en la sesion de entrenamiento. Calentamiento 5 – 10 minutos		Aplicación Explicación de los ejercicios de salto. Calentamiento especifico y general.			Método eexplicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cronometro Chalecos Platillos	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas
Parte principal		Ejecutar el procedimiento para realizar dichos saltos, con los dos pies juntos, un solo pie: derecho e izquierdo: Salto rodillas al pecho Salto laterales Saltos con zancadas Salto de cuclillas					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso				
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos				
Salto laterales	4	20	3 minutos				
Salto de cuclillas	4	15	3 minutos				
Parte final 5 minutos		Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador					


CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante

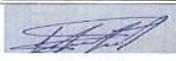

Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor


Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 09/05/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 13/05/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 11		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 11							
TIEMPO	ACTIVIDAD			MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN	
Técnica / Instrumento							
Parte Inicial: Explicacion de los ejercicios Calentamiento 5 – 10 minutos		Aplicación Explicación de los ejercicios de salto para luego realizar la ejecución . Calentamiento especifico y general.			Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cronometro Chalecos Cajón	-Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas
Parte principal		Desarrollar el procedimiento para realizar dichos saltos: Salto de cuclillas Salto subita cajon Saltos con zancadas Salto por mallas					
Ejercicios	Series	Repeticiones	Descanso				
Salto de cuclillas	4	10	5 minutos				
Salto subita	4	20	3 minutos				
Salto de cuclillas	4	15	4 minutos				
Salto por mallas	4	10	5 minutos				
Parte final 5 minutos		Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador					


CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ
 Estudiante


Phd. Manuel Antonio Cuji Sains
 Tutor

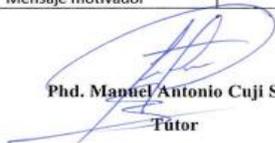

Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez
 Presidente

PLANIFICACION ENTRENAMIENTO							
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR			FECHA DE INICIO: 25/04/2022				
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ			FECHA DE TERMINACION: 29/04/2022				
AREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			SEXO: FEMENINO				
Semana: 9		DIAS : LUNES ,MIERCOLES Y VIERNES		EDAD: 18 a 19 años			
Entrenamiento 9							
TIEMPO		ACTIVIDAD	MÉTODO	RECURSOS	ACTIVIDADES EVALUACIÓN		
Parte inicial : Abordar los ejercicios propuestos. Calentamiento 5 – 10 minutos		Aplicación Explicar sobre los ejercicios de salto para desarrollar. Calentamiento específico y general.	Método explicativo, demostrativo y repetitivo.	Estadio Mallas Silbato Conos Cajon Cronometro Chalecos	Técnica / Instrumento -Observación directa. -Trabajo de las deportistas -Resolución de problemas		
Parte principal		Desarrollar el procedimiento para realizar dichos saltos, con los dos pies juntos, un solo pie: derecho e izquierdo: Saltos por mallas Salto laterales Saltos con zancadas Saltos rodillas al pecho					
Ejercicios	Series					Repeticiones	Descanso
Salto subita cajon	4					20	4 minutos
Salto laterales	4					20	3 minutos
Salto con zancadas	4					15	4 minutos
Salto rodillas al pecho	4	15	4 minutos				
Parte final 5 minutos		Estiramiento Retroalimentación Mensaje motivador					



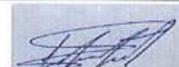
CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ

Estudiante



Phd. Manuel Antonio Cuji Sains

Tutor



Jaime Laudelino Collaguazo Alvarez

Presidente

Anexo 2: El pre test de entrenamiento del futbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022 en el pre test



PRE TEST ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL															
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR								FECHA DE INICIO: 01/MARZO /2022				Día: lunes			
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ								FECHA DE TERMINACION: 04/MAYO /2022				Edad :18 a 19 años			
ÁREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE								SEXO: FEMENINO							
DEPORTISTAS	PARTICIPACION				INDICADORES DE EVALUACION DEPORTISTAS DE 18 A 19 AÑOS						ACTITUDES (+,R,-)				NOTA DE UD.
	E (NO ASISTENCIA) B (SIN ROPA ADECUADA) R (ASEO PERSONAL PARCIAL) M(JUEGOS DEPORTIVOS)				ES CAPAZ DE CONDUCCION EL BALON POR UN CIRCUITO CON OBSTACULOS SIN DERRIBARLOS	SE DESPLAZA LANZANDO Y RECIBIENDO EL BALON	REALIZA TIROS A PORTERIA A BALON PARADO Y EN CARRERA	ES CAPAZ DE TRANFERIR LAS REGLAS BASICAS	APLICA LOS ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS	APTACION A LOS DEMAS	SABE GANAR Y PERDER	JUEGA CON TODOS	MUESTRA INTERES POR LA ACTIVIDAD	CUIDA LAS INSTALACIONES Y EL MATERIALES	
	E	B	R	M											
1	x	X	X	X	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
2	x	X	X	X	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3
3	x	X	X	X	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
4	x	X	X	X	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
5	x	X	X	X	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2
6	x		X	X	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3
7	x	X	X	X	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3
8	X	X	X	X	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2
9	X	X	X	X	1	1	2	2	2	2	4	3	1	3	2
10	X	X	X	X	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3
11	X	X	X	X	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2
12	X		X	X	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2
13	X	X	X	X	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
14	X	X	X	X	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3
15	X	X	X	X	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3
16	X	X	X	X	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
17	X	X	X	X	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2
18	X	X	X	X	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3
19	X	X	X	X	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3
20	X		X	X	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2
21	X	X	X	X	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
22	X	X	X	X	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3

Anexo 3: El pos test de entrenamiento del futbol femenino en el club Arsenal de Cañar 2022

†

POS TEST ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL																
NOMBRE DEL PLANTEL : ARSENAL CLUB CAÑAR										FECHA DE INICIO: 01/MARZO /2022			Día: lunes			
NOMBRE DEL PROFESOR: CARLOS XAVIER MEDINA ALVAREZ										FECHA DE TERMINACION: 04/MAYO /2022			Edad :18 a 19 años			
ÁREA: PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE										SEXO: FEMENINO						
DEPORTISTAS	PARTICIPACION				INDICADORES DE EVALUACION DEPORTISTAS DE 18 A 19 AÑOS						ACTITUDES (+,R,-)					NOTA DE UD.
	E (NO ASISTENCIA) B (SIN ROPA ADECUADA) R (ASEO PERSONAL PARCIA) M(JUEGOS DEPORTIVOS)				ES CAPAZ DE CONDUCCIR EL BALON POR UN CIRCUITO CON OBSTACULOS SIN DERRIBARLOS	SE DESPLAZA LANZANDO Y RECIENDO EL BALON	REALIZA TIROS A PORTERIA A BALON PARADO Y EN CAERERA	ES CAPAZ DE TRANSFERIR LAS REGLAS BASICAS	APLICA LOS ELEMETOS TECNICOS Y TACTICOS	APTACION A LOS DEMAS	SABE GANAR Y PERDER	JUEGA CON TODOS	MUESTRA INTERES POR LA ACTIVIDAD	CUIDA LAS INSTALACIONES Y EL MATERIALES		
	E	B	R	M												
1	x	X	X	X	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
2	x	X	X	X	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
3	x	X	X	X	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
4	x	X	X	X	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
5	x	X	X	X	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	
6	x		X	X	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	x	X	X	X	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
8	X	X	X	X	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
9	X	X	X	X	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	
10	X	X	X	X	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	
11	X	X	X	X	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	
12	X		X	X	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
13	X	X	X	X	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	
14	X	X	X	X	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	
15	X	X	X	X	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	X	X	X	X	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	
17	X	X	X	X	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	
18	X	X	X	X	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	
19	X	X	X	X	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
20	X		X	X	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	
21	X	X	X	X	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	X	X	X	X	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	