



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Tema: Sistematización de experiencias basadas en la pretemporada deportiva en formativas de un equipo de fútbol.

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: Mera Andrade, Cristian José

Quito, marzo, 2023.

Constancia de Aprobación del Tutor

En calidad de Tutor de. Presentado por el Sr. Mera Andrade Cristian José, para optar por el **título Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación** considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 10 días del mes de marzo de 2023

Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington

Tutor

CI: 1710325919

Declaratoria de Responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Cristian Jose Mera Andrade
CI: 1750845685

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios quien me ha dado la oportunidad, fuerza y valor para poder continuar en esta etapa de vida.

Dedico este trabajo a mi hermano quien hoy en día a sido la fuerza y apoyo más importante para construir un futuro mejor.

A mi padre y madre, por ser el ejemplo de vida más grande y por ser la base de formación espiritual y académica de quien hoy agradece el sacrificio que han realizado para el apoyo contante durante esta etapa de mi vida.

Por último, pero no menos importante como no tener presente a todas y cada una de las personas quienes de una u otra manera han impactado en mi vida y en mi proceso de formación, quienes de seguro estarán orgullosos de mi por haber culminado esta pequeña etapa de mi vida.

Cristian Jose Mera Andrade

Agradecimiento

Agradezco principalmente Dios por darme la oportunidad de experimentar esta faceta de la vida y dármele fortaleza, perseverancia y dedicación como parte esencial de haber alcanzado esta etapa de la vida.

Al cuerpo técnico del club deportivo “AUSSIEF.C.” los cuales brindaron el apoyo y experiencia requerida para que el trabajo se lleve a cabo

Al señor Brayan Hugo Chica Rivas entrenador y capitán del primer equipo “AUSSIE F.C.” que fue mi máximo referente brindándome su apoyo incondicional llegando a hacer de mi una persona con mayor carácter para afrontar los obstáculos que se presenten en el camino.

Admiro la labor implementada por los docente y personal administrativo en frente de un proceso de formación de profesionales.

Finalmente agradezco a mis compañeros y jugadores los cuales colaboraron de manera colectiva para lograr mi objetivo

| | |
|--|-----------|
| Indicé | |
| B: Contenidos..... | 1 |
| B1. Resumen | 1 |
| Introducción..... | 3 |
| B2. Introducción..... | 3 |
| B3. Antecedentes del problema..... | 4 |
| B4. Planteamiento del problema..... | 4 |
| B5. Formulación del problema..... | 5 |
| B6. Objetivos..... | 6 |
| 6.1 Objetivo general | 6 |
| 6.2 Objetivos específicos..... | 6 |
| B7. Justificación..... | 7 |
| Capítulo I – Fundamentación Teórica | 8 |
| B.8.- Marco Teórico | 8 |
| B.8.1. Sistematización de experiencias | 8 |
| B.8.2. Pretemporadas de futbol..... | 8 |
| B.8.2.1. Entrenamiento propioceptivo | 8 |
| B.8.2.2. Test..... | 9 |
| B.8.3. Futbol | 9 |
| B.8.4. Actividad física..... | 10 |
| B.8.4.1. Fuerza máxima | 10 |
| B.8.4.2. Resistencia a la fuerza. | 10 |
| B.8.5. Tácticas | 11 |
| B.8.5.1. Tácticas ofensivas | 11 |
| B.8.5.2. Tácticas defensivas | 11 |
| B.8.6. Sistemas de juego..... | 12 |
| B.9.- Marco Conceptual..... | 13 |
| B.9.1. Sistematización de experiencias | 13 |
| B.9.2. Futbol | 13 |
| B.9.3. Pretemporadas deportivas..... | 13 |
| B.9.4. Capacidades físicas..... | 13 |
| B.9.5. Tácticas de juego..... | 13 |
| B.10.- Marco Institucional..... | 14 |
| B.10.1. Historia..... | 14 |
| B.10.2. MISION..... | 14 |
| B.10.3. VISION | 14 |

| | |
|---|-----------|
| B.10.4. Croquis | 15 |
| B.10.5. Estructura organizacional | 15 |
| Capítulo II – Metodología de la Sistematización..... | 16 |
| B.11.- Marco Metodológico | 16 |
| B.11.1. Población y muestra | 16 |
| B.11.2. Contexto de la sistematización | 16 |
| B.12. Actores claves..... | 17 |
| B.13. Materiales y Métodos | 17 |
| Tabla N°1. materiales | 17 |
| B.13.1. Plan de sistematización | 18 |
| Tabla N°2. Plan de sistematización | 18 |
| B.14. Eje de análisis..... | 21 |
| B.15. Principales hallazgos. | 22 |
| Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención | 29 |
| B.16. Análisis de los resultados | 29 |
| B.17. Conclusiones..... | 40 |
| B.18. Recomendaciones..... | 41 |
| Referencias bibliográficas..... | 42 |
| B.19. Anexos..... | 44 |

Listado de tablas

| | | |
|-------------|---|----|
| Tabla N°1. | materiales | 17 |
| Tabla N°2. | Plan de sistematización | 18 |
| Tabla N°3. | Test de velocidad..... | 23 |
| Tabla N°4. | Test de velocidad 2..... | 24 |
| Tabla N°5. | Test de fuerza | 25 |
| Tabla N°6. | Test de fuerza 2..... | 26 |
| Tabla N°7. | Test de resistencia..... | 27 |
| Tabla N°8. | Test de resistencia 2..... | 28 |
| Tabla N°9. | Tiene usted conocimiento acerca de lo que es una pretemporada | 29 |
| Tabla N°10. | Qué tiene entendido por una pretemporada deportiva..... | 30 |
| Tabla N°11. | Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar 31 | |
| Tabla N°12. | De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada..... | 32 |
| Tabla N°13. | Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo | 34 |
| Tabla N°14. | Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos . | 35 |
| Tabla N°15. | ¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de futbol? | 36 |
| Tabla N°16. | ¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de futbol? | 38 |
| Tabla N°17. | Cronograma de actividades | 49 |
| Tabla N°18. | Matriz de sistematización de encuesta..... | 51 |

Lista de Figuras

| | | |
|---------------------|--|-----------|
| Figura N°1. | | 23 |
| Figura N°2. | Test de los 50 metros | 24 |
| Figura N°3. | Test de fuerza | 25 |
| Figura N°4. | Test de fuerza | 26 |
| Figura N°5. | Test Vo2 Max | 27 |
| Figura N°6. | Test Vo2 Max | 28 |
| Figura N°7. | Conocimiento sobre el que es una pretemporada..... | 29 |
| Figura N°8. | ¿Qué tiene entendido por una pretemporada deportiva?..... | 30 |
| Figura N°9. | Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar | 31 |
| Figura N°10. | De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada..... | 33 |
| Figura N°11. | Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo | 34 |
| Figura N°12. | Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos | 35 |
| Figura N°13. | ¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de futbol? | 37 |
| Figura N°14. | ¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de futbol? | 38 |

B: Contenidos

B1. Resumen

El trabajo hace referencia a la sistematización de experiencias que se aplicó en el equipo de Segunda División de Pichincha “AUSSIE F.C.”, con los jugadores que tenían las edades de 12 a 16 a través del entrenamiento que permite una mejora de sus capacidades físicas y deportivas.

Para llevar a cabo esta pretemporada deportivas se aplicó el método analítico donde menciona que los entrenamientos que se realizan de forma gradual, y se observó las carencias físicas frecuentes que tienen los jugadores real por la falta de las capacidades físicas que deberían adquirir los jugadores de las formativas en las edades de 12 a 16 años, con el ejercicio continuo en base a la pretemporada planeada observando un desarrollo corporal y capacidades cardiopulmonares como consecuencia del entrenamiento.

De acuerdo al entrenamiento y didáctica deportiva mencionan los entrenadores que es fundamental saber el cómo entrenar en la mente de los jugadores en las etapas formativas y la enseñanza- aprendizaje de la actividad física ya que antes los jugadores permanecían pasivos, pero en la actualidad ha cambiado el rol los discípulos son los protagonistas de la actividad física y recreativa.

Por otra parte, la condición y la práctica del jugador tendrá el objetivo de crear su propios criterios y técnicas para desarrollarla en el campo de juego y de esta manera podrá dominar todos los movimientos de los sistemas de juegos establecidos y comprender el porqué de los entrenamientos del deporte y el juego para lo cual se aplicó los test físicos y tácticos de los mismos se obtuvo los siguientes resultados de 27 jugadores que formaron parte de la investigación obtuvieron las siguientes calificaciones: Excelente 6 jugadores, muy bueno 7 niños, bueno 9 niños, regular 3, y bajo rendimiento 2; para finalizar también se utilizó los distintos entrenamientos específicos realizados por los entrenadores del deporte.

Palabras claves: Método Analítico, Actividad Física, Pretemporada y Capacidades físicas

Abstract

The work refers to the systematization of experiences that was applied in the Second Division team of Pichincha "AUSSIE F.C.", with the players who were between the ages of 12 and 16 through training that allows an improvement in their physical and sports capacities. .

To carry out this sports preseason, the analytical method was applied where it mentions that the training sessions are carried out gradually, and the frequent physical deficiencies that real players have due to the lack of physical abilities that players can acquire from the formative in the ages of capacities 12 to 16 years, with the continuous exercise based on the planned preseason observing a corporal and cardiopulmonary development as a consequence of the training.

According to sports training and didactics, the coaches mention that it is essential to know how to train in the minds of the players in the formative stages and the teaching-learning of physical activity since before the players remained passive, but currently it has changed the role of the disciples are the protagonists of the physical and recreational activity.

On the other hand, the condition and practice of the will have the objective of creating their own criteria and techniques to develop it on the field of play and in this way they will be able to master all the movements of the established game systems and understand the reason for the training of the sport and game for which the physical and tactical tests of the same were applied, the following results were obtained from 27 players who were part of the investigation obtained the following qualifications: Excellent 6 players, very good 7 children, good 9 children, regular 3, and low performance 2; Finally, the different specific training sessions carried out by the sport coaches were also obtained.

Keywords: Analytical Method, Physical Activity, Preseason and Physical Capacities

Introducción

B2. Introducción

El presente trabajo de investigación de titulación referente a la Sistematización de experiencias basadas en la pretemporada deportiva en formativas de un equipo de fútbol, se desarrolló sobre la base de los postulados teóricos de longitudinales deportiva, tomando en cuenta el desarrollo del deportista a través de una pretemporada , ya que le permite una exigencia física del deportista al ser sometido a entrenamientos con el fin de ganar resistencia y técnicas defensivas y ofensivas dentro del terreno de juego, por lo tanto, ayuda al progreso físico y deportivo.

Es por ello necesario que exista una relación entrenador-jugador para generar una confianza y respeto a través de la aplicación del **Principio estímulo de carga efectiva**: que trabaja selectivamente para crear la respuesta deseada en las partes del cuerpo que desea entrenar sin causar los efectos de la sobrecarga. Asegúrate de estar haciendo el entrenamiento correcto en el momento correcto, ya que el sobre entrenamiento puede ser contraproducente.

Por medio de este apoyo tomaremos ejercicios adaptados de acuerdo a cada jugador de acuerdo a sus falencias las cuales son: técnica ofensivas y defensivas, ganancia de fuerza y resistencia de acuerdo con cada jugador, para fórmalos durante este proceso de la pretemporada, posteriormente se aplicará el **Principio de Progresión** con esto, nos referimos a la ejecución de ejercicios gradualmente lo suficiente como para adaptarse al cuerpo. El volumen, la intensidad y el ritmo aumentarán para crear las adaptaciones físicas necesarias para de esa manera llegar en óptimas condiciones al torneo al que tenemos como objetivo realizar una buna campaña deportiva.

Por último, se aplicará el **Principio de variedad** esto es una de las partes más importantes a tomar en cuenta ya que permite no estancarse y mantener motivados a los jugadores ya que se basa en no realizar siempre los mismos ejercicios si no el ir intercalando las actividades manteniendo los mismos objetivos como por ejemplo tiradas largas, sesiones de intervalos, fuerza explosiva con o sin peso y fartleks también de vez en cuando realizar momentos de recreación para culminar una semana o un mes de entrenamiento exitoso

B3. Antecedentes del problema

En el año 2022 en el torneo Castro Loaiza IDV fuimos invitados a participar con las categorías formativas del club de segunda División “AUSSIE F.C.” en el cual lamentablemente debido a muchas deficiencias de los en la parte individual y grupal del equipo no se obtuvo un buen papel el cual nos eliminaron en octavos logrando solo 3 goles en 4 partidos siendo así que se logró identificar que los jugadores herraban mucho las jugadas ofensivas y una notable falta de condición física debilitando la gestión defensiva de equipo.

Una vez iniciado el entrenamiento se pudo observar que los niños no estaban en una buena capacidad física dada la falta de preparación a la edad antes mencionada 12-16, con los datos obtenidos se observó que no tenían una buena capacidad cardiovascular en los movimientos referentes al fútbol llegó al siguiente análisis, las destrezas de los niños no eran las adecuadas para la edad correspondiente 12-16, la conducción del balón regate de balón y cabeceo la falta de ejercicio y practica para desarrollar las técnicas en base al fútbol.

B4. Planteamiento del problema

Es necesario mencionar que el desarrollo de los jugadores de las categorías formativas de club deportivo “AUSSIE F.C.” presentan un bajo rendimiento físico y en su sistema de juego en los partidos lo cual a llevado a que en el torneo del año pasado no se realice una buena campaña deportiva.

Esta investigación permitirá que los jugadores de las formativas desarrollen actividades físicas para su mejor rendimiento dentro del campo de juego, para ello se considerará planificar entrenamientos y diversos ejercicios con la instrucción y apoyo directo del investigador, cuerpo técnico y presidente del equipo para difundir y desarrollar las actividades físicas para los jugadores de las formativas del club AUSSIE F.C. Mediante videos de jugadas anteriores, preparación y entrenamientos para que tengan una preparación completa previos al torneo.

Los padres de familia serán también considerados como soporte para que sus hijos tomen interés en seguir jugando futbol a manera de deporte para que las habilidades se desarrollen de manera óptima aplicando los diferentes entrenamientos referentes al deporte como son: ejercicios enfocados en desarrollar capacidades específicas de Futbol como actividad recreativa.

B5. Formulación del problema

¿Cómo lograr una buena preparación física, técnica y táctica mediante pretemporada dirigida a las categorías formativas de club AUSSIE FC previos a un torneo?

B6. Objetivos

6.1 Objetivo general

Mediante esta pretemporada lograr un desarrollo individual y grupal con los jugadores de las categorías formativas comprendida en las edades de 12 a 16 años del equipo de segunda división “AUSSIE F.C.”.

6.2 Objetivos específicos

- Crear un equipo de las categorías formativas el cual sea competente a nivel de clubes de primera división con una modalidad de juego distinto y nivel físico óptimo previos al torneo.
- Generar un test físico el cual nos muestre la mejora de los jugadores mostrando un antes y un después de esta pretemporada.
- Sistematizar los resultados obtenidos en los test aplicados los cuales muestren la efectividad de la realización de una pretemporada dirigida a las categorías formativas a los jugadores en edades comprendidas de 12 a 16 años.

B7. Justificación

El presente trabajo de sistematización se llevó a cabo en las formativas del equipo de Segunda División de la provincia de Pichincha “AUSSIE F.C.” con niños y adolescentes comprendidas en las edades de 12-16 años; se observó que no poseían las capacidades y destrezas físicas y criterio de jugadas tácticas en los ámbitos defensivos y ofensivos por eso en este proceso se aplicara “la metodología y didáctica del deporte” la misma que es importante para el desarrollo y el mejoramiento de sus capacidades deportivas al realizar esta pretemporada, en este caso se consideró a las formativas para llevar a cabo esta pretemporada se logró un desempeño en el Fútbol previo a un torneo, y de la misma manera mejoraron las técnicas y tácticas en lo referente a las sesiones de entrenamiento y estrategias específicas sobre el área de Fútbol.

La elaboración de este proyecto corresponde a la realización de una pretemporada en base al mejoramiento en las capacidades físicas y tácticas correspondientes al las formativas del equipo de Segunda División AUSSIE F.C. e la provincia de Pichincha cuyo objetivo fue la preparación previos a un torneo mediante la creación de una pretemporada para el mejoramiento de las capacidades físicas y tácticas en lo referente a las actividades y estrategias propias en el área de Fútbol que permite nuevas metodologías de trabajos con respecto al mejoramiento de los niños y adolescentes de las formativas del equipo AUSSIE F.C.

Es factible desarrollar esta sistematización porque se cuenta con los recursos gestionados por el investigador y con el apoyo del presidente del club y de su cuerpo técnico; en base la planificación de la pretemporada se ejecutó en entrenamientos tomando en cuenta las carencias de los jugadores que realizaron los test los mismos que corresponden a la capacidad física previos a una jornada de descarga o descanso , para esto se realizó una serie de adaptación corta y consecuentemente a eso se realizó una serie de pruebas físicas para examinar en qué estado físico se encontraban los jugadores para partir desde ese punto calculando las cargas a desarrollar en las sesiones de entrenamiento que conforman la pretemporada

En este proyecto se aplicará la metodología longitudinal analítico que es el estudio en un tiempo prolongado viendo la evolución del evento bajo estudio ya que es imprescindible en el área física y deportiva en el que están involucrados los jugadores del club y sus directivos ya que un mayor desempeño significa mejor reputación del equipo AUSSIE F.C.

Capítulo I – Fundamentación Teórica

B.8.- Marco Teórico

B.8.1. Sistematización de experiencias

Según Oscar J. H. (febrero 2012) La sistematización de experiencias, buscan construir aprendizajes que trasciendan la experiencia o los proyectos que les sirvieron de referencia y que, por tanto, los aprendizajes buscan aportar criterios útiles para otras prácticas. En ese sentido hay una apertura a la replicabilidad de dichos criterios, pero en el sentido de inspiración creadora para reinventarlos y no en el sentido de establecer modelos a imitar y reproducir mecánicamente. Pag 67

Es por eso que la sistematización de experiencias es la recopilación de datos obtenidos mediante entrenamientos y juegos previos los cuales han sido parte de investigación y sirvieron de experiencia personal las cuales se adjuntan en este proyecto sirviendo como base para su realización.

B.8.2. Pretemporadas de futbol

Según Dr. Salvador Pérez Muñoz (mayo 2017) Es el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, consistentes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento que deberán ser realizados en un determinado momento de la vida deportiva de un jugador, mientras permanece en este club, así como de los correspondientes medios de análisis y control que permiten modificar estos acontecimientos, a fin de obtener un proceso de entrenamiento cada vez más adecuado que logre la optimización del jugador permitiéndole obtener los resultados deseados en forma ininterrumpida en la competición, de esa determinada especialidad deportiva en la que está implicado.

Es por eso que las sesiones de pretemporada tienen lugar antes del inicio de un torneo, lo que prepara a los atletas para la competencia que se avecina para de esa manera lograr un mejor desempeño ya que se trabajan los puntos clave dentro del ámbito del futbol los cuales son entrenamientos de fuerza resistencia velocidad y tácticas tanto ofensivas como defensivas.

B.8.2.1. Entrenamiento propioceptivo

Según Tarantino Ruíz, Francisco (2017) En el ámbito del deporte, hay momentos en los que existe una delgada línea que separa la rehabilitación llevada a cabo por el fisioterapeuta de la preparación física que realiza el entrenador, lo cual limita nuestras posibilidades como profesionales de la salud o el deporte.

Dicho eso son entrenamientos los cuales tiene como objetivo en mejorar la fuerza dando equilibrio fortaleciendo músculos y articulaciones específicas los cuales nos ayudaran de mejor manera a realizar otros ejercicios los cuales exijan fuerza previniendo lesiones a los jugadores.

B.8.2.2. Test

Según Haag, Herbert; Dassel, Hans En cada test se incluye información sobre: la capacidad o capacidades físicas que se evalúan, cómo hay que realizarlo, qué espacio y material es necesario, la descripción y valoración de cada prueba, las fichas para su organización, las anotaciones y las tablas de evaluación completadas con los criterios de calidad.

En el mundo del futbol se utilizan los test para medir las capacidades o cualidades que se requieran para lograr un objetivo de esta manera se logra llevar un control de ciertos aspectos en los cuales nos da a entender de mejor manera las falencias y fortalezas que se trabajaran en cada pretemporada para realizar un mejor desempeño a futuro.

B.8.3. Futbol

Según Junge y Dvorak (2000) Andersen (2003) Eils et al, 2004)El fútbol es uno de los deportes más populares alrededor del mundo como se demuestra por su incremento constante en el número de practicantes y de espectadores. En el año 1984 presentaba más de 60 millones de jugadores federados y 150 países asociados a la Internacional Federation of Football Associations, FIFA. En la actualidad unifica a 208 asociaciones y representa a 250 millones de jugadores federados, de los cuales 40 millones son mujeres.

Este deporte, básicamente se desarrolla en entornos naturales, utilizando superficies como la hierba o la gravilla. Pero, como todos los deportes que se practican al aire libre, está influenciado por las condiciones climáticas. Es por ello, que, en los últimos años, en un intento por hacerlo menos dependiente de estas condiciones y, de reducir costes de mantenimiento, es cada vez más común encontrarse con campos de césped artificial.

B.8.4. Actividad física

Según Aragüez-Martín, G (2013) En el ámbito del deporte, ha venido siendo demostrado, que uno de los factores más importantes para que el deportista pueda rendir en las mejores condiciones es el de tener una buena preparación física. Independientemente del perfeccionamiento técnico, apoyo médico, nutrición, nuevos materiales, etc. Pag 10 – 12

En el fútbol la actividad física es la parte fundamental que nos ayuda y sobre la cual se plantean cada uno de los trabajos realizados tanto para nosotros los entrenadores como en los partidos el desempeño que ejercen los jugadores

B.8.4.1. Fuerza máxima

Según Kevin Medina Maes (2015) La fuerza explosiva es solicitada en mayor o menor medida según la modalidad deportiva. En deportes como el fútbol es innumerable la cantidad de salidas explosivas que realizan los jugadores debido a la intermitencia del juego. La búsqueda por saber cómo podemos mejorar dicha fuerza explosiva ha hecho que muchos investigadores traten de buscar la fórmula para mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores, encontrando la respuesta en la fuerza máxima neural

Es la capacidad que tienen los deportistas de ejercer mayor presión en cierto tiempo determinado en el fútbol es muy importante realizar estos entrenamientos ya que es fundamental que los jugadores tengan la capacidad de aplicar cargas en ciertas situaciones de juego lo cual será decisivo para que una jugada tenga éxito.

B.8.4.2. Resistencia a la fuerza.

Según Natalia Romero, (2022) La resistencia a la fuerza es la capacidad que presenta un organismo para sobrellevar la fatiga manteniendo un nivel de fuerza constante. Esta cualidad física también se puede definir como la habilidad del músculo o los grupos musculares para superar una resistencia durante un tiempo determinado.

Parte fundamental del fútbol la cual marcará una notable diferencia entre un equipo y otro dentro del campo de juego, la resistencia a la fuerza se la trabaja de manera exigente siempre debe trabajarse de cierta frecuencia establecida la cual nos ayudara a la adaptación que cada jugador tenga a esta es por eso que se dice que la resistencia a la fuerza es uno de los fundamentos más importantes para el deporte.

B.8.5. Tácticas

Según E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, (2016) La planificación táctica en el fútbol debe basarse principalmente en la funcionalidad del juego, teniendo en cuenta los aspectos generales y específicos, así como los factores externos al desarrollo del juego. Pag 45-52

Es decir cada equipo tendrá una manera distinta de plantear una táctica de juego ya que cada equipo cuenta con métodos y actores principales diferentes y el trabajo del entrenador es acoplar cada sistema de juego y cada táctica deportiva acorde a los factores internos y externos de los que disponga

B.8.5.1. Tácticas ofensivas

Según Universitat de les Illes Balears i Universitat Autònoma de Barcelona (2014) La evolución de los patrones ofensivos de juego entre 1982 y 2010. Para ello se utilizó el instrumento de observación, codificación y registro SoccerEye en la recopilación de 45 partidos, que supuso un total de 6.791 ataques y 73.463 multieventos. Se implementó el análisis secuencial por medio del software SDIS - GSEQ, que permitió conocer los cambios producidos en las últimas tres décadas en la dinámica de los ataques que terminaron en gol

Las tácticas ofensivas los la capacidad de crear jugadas con tal criterio que rompan líneas defensivas rivales con el único fin de que cada oportunidad e ataque termina por convertirse en una anotación de gol dando así un incremento en la ventaja de marcador del partido

B.8.5.2. Tácticas defensivas

La transición defensiva o ataque-defensa, es aquella que transcurre desde que el equipo pierde la posesión del balón en juego hasta que adopta un modelo táctico general defensivo. En este trabajo se ha pretendido analizar como finalizan, a efectos de resultado de la jugada, aquellas acciones que se inician con una transición defensiva

Las tácticas defensivas sol la capacidad de recuperación de líneas las cuales suceden cuando se pierde la posesión del esférico estas se deben trabajar de forma gradual llegando a la acción real ya que es muy importante en el futbol no solo saber marcar goles si no también llegar a la recuperación del balón evitando que logre marcar el equipo rival

B.8.6. Sistemas de juego

Según Carlos de la Barrera Agulló (2020) “el sistema de juego es el método de juego, el modo de realizar un ataque, una defensa y un contraataque, partiendo de unas posiciones. Pag7

Los sistemas de juego hacen referencia al planteamiento en el posicionamiento de los jugadores en el campo de juego estos varían dependiendo el equipo ya que existen los sistemas más enfocados en el ataque los cuales se enfocan en la superioridad numérica en la línea ofensiva y los sistemas de juego defensivos los cuales como lo dice su nombre se refiere a la defensa retrasando líneas para una superioridad de jugadores con papeles defensivos.

B.9.- Marco Conceptual

B.9.1. Sistematización de experiencias

Según Expósito UD, González VJA. Sistematización de experiencias como método de investigación. Gaceta Médica Espirituana (2017) La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo.

B.9.2. Fútbol

Según Fernando Carrión M. (2003) El fútbol es una de las prácticas sociales de identificación colectiva más importantes, porque es un fenómeno que trasciende su condición de juego para convertirse en un hecho total -social, cultural, político y económico- y por qué rompe con las fronteras de su origen como actividad de ocio circunscrita a un territorio y a un segmento social (de las elites londinenses) para convertirse en una actividad global.

B.9.3. Pretemporadas deportivas

Según José Luis Vera-Rivera Boris Rainiero Pérez - Gutiérrez, Fredy Humberto Vera-Rivera. La pre-temporada es la parte inicial de los procesos de adaptación deportiva que generalmente realizan todos los equipos de alto rendimiento. Pag 80

B.9.4 Capacidades físicas

Según Benítez Sillero, J.D.1 Da Silva-Grigoletto, M.E.2; Muñoz Herrera, E.3 Morente Montero, A.4 y Guillén del Castillo, M.5 (2018) Las características físicas del fútbol son muy diversas, aunque se reconocen como muy importantes la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad y la de retrasar la fatiga en la mayor medida posible en esfuerzos intermitentes. Pag 289

B.9.5. Tácticas de juego

Según Reche-Soto, P.1; Cardona, D. 2; Díaz, A. 3; Gómez-Carmona, C.D.4 y PinoOrtega, J. 3 (2018) Este estudio analiza el comportamiento táctico en Juegos Reducidos (JRs) a través de las variables área y centroide en función de: (1) tecnología empleada: Sistema de Posicionamiento Global (GPS) y Ultra-Banda Ancha (UWB); (2) fase de juego (ataque y defensa). Pag 729

B.10.- Marco Institucional

B.10.1. Historia

El equipo australiano fue fundado en 2017, empezando a como un equipo barrial jugando en torneos locales, nacionales y provinciales, dado los resultados al obtener múltiples victorias futbolísticamente produjo un interés de convertirse en un equipo profesional, que se extendió por 2 años para lograr el objetivo y ganarse el derecho a jugar en categorías profesionales así comienza a participar recién a nivel profesional en el año 2019 . Sin embargo, este torneo estuvo sumamente enfocado en los equipos de serie B y primera división B, por lo que fueron otorgados pocos cupos a equipos que se encontraban en ascenso. Así, AUSSIE debió enfrentarse en el torneo de ascenso a varios equipos ya establecidos, un equipo prácticamente sin reconocimiento con el cual debió, además, enfrentarse en provincias tan diferentes en condiciones climáticas como Guayas, Manabí Esmeraldas, etc., Finalmente, y a pesar de las presiones ejercidas, AUSSIE F.C. el 12 de diciembre del 2020 se afilío a la F.E.F. como equipo profesional de segunda Categoría.

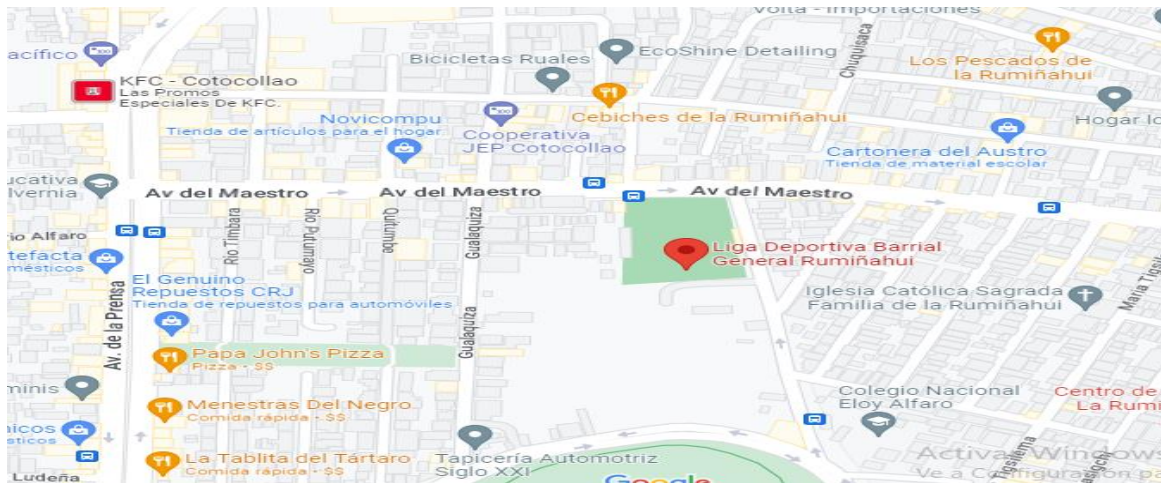
B.10.2. MISION

Formar jugadores con un enfoque integral del deportista mediante el desarrollo de programas centrado en aspectos básicos, tácticos, físicos y psicológicos que les permita alcanzar su máximo potencial mediante alianzas estratégicas de publicidad con marcos reconocidos a nivel nacional

B.10.3. VISION

Llegar a la Primera División del futbol profesional manteniendo los estándares de calidad deportiva, profesional y humana de jugadores, cuerpo técnico y todos sus miembros

B.10.4. Croquis



B.10.5. Estructura organizacional

Presidente: Gómez Toapanta Jesús Salvador

Vicepresidente: Márquez Enríquez Diego Vinicio

Secretario: Viracocha Ti pan Jorge Luis

Tesorero: Mayorga Morales Mateo Sebastián

Vocales Principales

- **Primero:** Chávez Cabezas Edwin Andrés
- **Segundo:** Macias Ortiz Ronal Rafael
- **Tercero:** Gómez Burbano Katty Pamela

Vocales Suplentes

- **Primero:** Gómez García Patricio Octavio

Abogado de asuntos deportivos: Trujillo Llumiquinga Diego Fernando

Capítulo II – Metodología de la Sistematización

B.11.- Marco Metodológico

B.11.1. Población y muestra

La población objeto de estudio de la pretemporada fueron 27 jugadores de las categorías formativas del equipo de segunda división “AUSSIE F.C.”, el cual asistieron exitosamente para una evaluación deportiva para comprender en qué estado físico se encontraban los jugadores y de esta manera dar a conocer la preparación deportiva implementada en la pretemporada, y a su vez dar infundir la idea de convertirse en futbolistas profesionales en un futuro para que posteriormente lleven una vida libre de excesos y disciplina para lograr sus objetivos planteados y de la misma manera realizar una buena campaña en el torneo de formativas en el que participaran los jugadores en las edades comprendidas 12-16 con esto no nos referimos a solo tener un buen estado físico además también conocer y interpretar tácticas tanto defensivas como ofensivas como un equipo en el campo de Fútbol

Los jugadores de las formativas en los registros asistieron 27 niños de las edades de 12 a 16 años con distintas dificultades para realizar los test debido a que cada uno se cuidó de manera diferente de esta manera evaluamos y se consideró la mejor manera de hacer la pretemporada dosificando las cargas respectivas al resultado del test para los jugadores realizando una serie de entrenamientos físicos para el mejoramiento yendo desde una adaptación al esfuerzo físico explotando así las cargas del mas a menos para finalizar con más trabajos de balón y tácticos alternando con partidos amistosos y entre ellos realizar una serie de sesiones de entrenamientos con juegos únicos para una liberación mental fomentando así el reforzar los vínculos como equipo y romper el hielo entre los jugadores a los que les cuesta más el integrarse formando así un solo grupo al cual entre ellos se reconozcan no solo como compañeros de equipo si no como una familia por la cual se lograra sacar el máximo potencial de cada uno de los jugadores en esta etapa primitiva.

B.11.2. Contexto de la sistematización

En la investigación realizada al club AUSSIE F.C. al Norte de Quito en la Avenida del Maestro en la cancha de la liga Barrial Rumiñahui la cancha tiene mallas en su contorno, la misma que es de tierra cuenta con graderío, tribuna y camerinos con sus respectivas vías sanitarias las dimensiones del campo de juego son de ancho debe ser 90 metros y una longitud de 105 metros.

B.12. Actores claves

En la siguiente investigación se llegó a la conclusión de que se necesitaba alcanzar un estado óptimo de rendimiento físico el cual en torneos anteriores fue una de las principales desventajas que presentaba en los torneos las categorías formativas del equipo “AUSSIEF.C.” es por eso que esta pretemporada es importante ya que busca fortalecer las falencias antes mencionadas para realizar una excelente campaña en el torneo.

Es por eso que se realizó la pretemporada dirigida a las categorías formativas comprendidas en las edades de 12 a 16 años del equipo e segunda división “AUSSIE”F.C.” en la cancha de las Liga Barrial Rumiñahui la cual es una cancha de medidas reglamentarias con unas medidas de 90metros de ancho por 105 metros de longitud en un terreno de tierra la cual para los ejercicios de fuerza y potencia hace que la experiencia sea más exigente por lo tanto los jugadores al realizar una mayor carga llegaran a un estado físico el cual será superior por lo tanto tendrán un incremento notorio de la mejoría de juego a la antes demostrada en los resultados de torneos anteriores.

B.13. Materiales y Métodos

Tabla N°1. *materiales*

| MATERIALES UTILIZADOS | MATERIALES QUE FALTARON |
|------------------------------|--------------------------------|
| Balones | Pesas |
| Conos | Chaleco de peso |
| Platos | Balón medicinal |
| Chalecos | Escuadra de precisión |
| Estacas | Arco de entrenamiento pases |
| Trineos | |
| Paracaídas | |
| Ballas | |
| Elásticos | |
| Bandas elásticas | |

B.13.1. Plan de sistematización

Tabla N°2. *Plan de sistematización*

| | NOMBRES | METODOLOGIA UTILIZADA | METODO DE PLANIFICACION | TIPO DE INVESTIGACION | TECNICAS | MEDIOS IMPLEMENTADOS |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 1 | MUÑIZ CALDERON ADAN JOSUE | Para la siguiente investigación se llevó a cabo el estudio de 27 jugadores aplicando la metodología de evaluación en las sesiones de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas de cada uno de los jugadores de las categorías formativas | Para esta pretemporada se realizó una planificación semanal | Investigación de carga progresiva Variedad | Test de rendimiento físico, fuerza, potencia y velocidad | Entrenamientos de fuerza Entrenamientos de velocidad Partidos amistosos Futbol correctivo |
| 2 | MORENO PICOITA MARLON OSWALDO | | | | | |
| 3 | LASCANO SALTO JAIR SEBASTIAN | | | | | |
| 4 | CUICHAN PUMA LUIS MICHAEL | | | | | |
| 5 | ARGOTI ENRIQUEZ NICOLAS DANIEL | | | | | |
| 6 | MORETA COLLANTES PAUL ALEJANDRO | | | | | |
| 7 | QUIMBIULCO ILES RIKELME MARTIN | | | | | |
| 8 | QUISHPE HERRERA ANDY JOSUE | | | | | |
| 9 | GUANANGA FARINANGO DILAN SEBASTIAN | | | | | |
| 10 | CORAL TIGSE STEVEN MATEO | | | | | |
| 11 | JUNTA ESCOBAR JOSTIN JOSUE | | | | | |
| 12 | ESPAÑA OGONAGA LUIS DAVID | | | | | |
| 13 | SALAZAR BRAVO | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | JOHNNY STEVEN | | | | |
| 14 | AÑAPA GODOY DERLIS MATIAS | | | | |
| 15 | BOLAÑOS CHAVEZ MATEO ALEJANDRO | | | | |
| 16 | GONZALEZ ALCAZAR SAMUEL ALEJANDRO | | | | |
| 17 | ZEAS AVILA GABRIEL FABIAN | | | | |
| 18 | CARABALI PABON DIRSON JOSUE | | | | |
| 19 | TIPAN CAGUA CHRISTIAN JOEL | | | | |
| 20 | ESTRELLA PULLES KEVIN DAVID | | | | |
| 21 | ARIAS GUERRA JUAN ANDRES | | | | |
| 22 | TIPAN CAGUA JUAN ARIEL | | | | |
| 23 | PINDO VELEPUCHA SANTIGO GABRIEL | | | | |
| 24 | ARGUDO SEVILLA JOSE MIGUEL | | | | |
| 25 | TABANGO MAÑAY LEONEL ALEJANDRO | | | | |
| 26 | CORAL TIGSE JOSUE NICOLAS | | | | |
| 27 | ESTUPIÑAN VARGAS MARTIN SEBASTIAN | | | | |

B.13.2. Cronograma

| | |
|------------|---|
| 02/01/2023 | Inicio de la pretemporada y explicación de en qué consistirá |
| 03/01/2023 | Entrenamiento con enfoque físico y cargas |
| 04/01/2023 | Entrenamiento de trabajos reducidos y rondas de pases |
| 05/01/2023 | Partido 90 minutos acción real |
| 06/01/2023 | Trabajo de definición y jugadas de balón parado |
| 09/01/2023 | Entrenamiento con cargas (pesas y trineos) circuitos de potencia |
| 10/01/2023 | Entrenamiento de velocidad y potencia |
| 11/01/2023 | Entrenamiento con balón rueda de pases y mini futbol con variantes |
| 12/01/2023 | Rondo entrada en calor y futbol 90 min |
| 13/01/2023 | Tácticas ofensivas y defensivas finalmente definición |
| 16/01/2023 | Entrenamiento de fuerza y potencia con trineos y ejercicios de pliometría |
| 17/01/2023 | Entrenamiento de potencia explosiva con estaciones variadas |
| 18/01/2023 | Entrenamiento con balón parado futbol por equipos mitad de cancha acción real |
| 19/01/2023 | Rondo, movilidad y partido de futbol 90 minutos |
| 20/01/2023 | Torneo de futbol tenis para bajar las cargas y recreación |
| 23/01/2023 | Entrenamiento de fuerza realizado en el graderío ejercicios de pliometría y trote a la cancha de 20 minutos variando la velocidad |
| 24/01/2023 | Entrenamiento de velocidad con circuitos de cambios de ritmo |
| 25/01/2023 | Entrenamiento de futbol reducido con variantes dinámicas |
| 26/01/2023 | Futbol correctivo con balón parado recreando jugadas de acción real |
| 27/01/2023 | Salida con todo el grupo al parque Bicentenario para realizar actividades lúdicas y recreativas |
| 30/01/2023 | Entrenamiento de balón parado y futbol correctivo previos al inicio del torneo |
| 31/01/2023 | Futbol correctivo 45 minutos finalizando con ejercicios de movilidad para bajar tensiones musculares |

B.14. Eje de análisis

Basados en los métodos de investigación el punto principal que realizamos a los jugadores de las categorías formativas del equipo de Segunda Categoría “AUSSIE F:C:” una serie de análisis y observaciones en los entrenamientos para determinar el nivel actual de las habilidades técnicas y tácticas de cada uno de los jugadores para ellos se realizó una serie de entrenamientos específicos divididos en fuerza, velocidad, potencia, táctica balón parado, tácticas defensivas y ofensivas

Los jugadores de las categorías formativas tienen unas buenas bases futbolísticas ya que fueron los elegidos en las pruebas que se realizaron para la conformación de las formativas dicho eso se pudo realizar una pretemporada la cual precedió de la mejor manera con la disposición de los jugadores que se notaba que estaban muy comprometidos con el proyecto

Los entrenamientos de fuerza y potencia se realizaron de la mejor manera a pesar de no contar con toda la indumentaria necesaria para ciertos ejercicios específicos por lo que se optó por improvisar con ciertos ejercicios, también debido a condiciones climáticas algunas sesiones de entrenamientos se realizaron en el gradería ya que debido a que la cancha no posee una cobertura la lluvia arruino el terreno y se optó por realizar el entrenamiento en el graderío para no perder la jornada de dichos días.

B.15. Principales hallazgos.

En el mes de enero del año 2023 se realizó de como una pretemporada influía en las categorías formativas del equipo de Segunda Categoría “AUSSIE F:C:” en el cual se pudo analizar y trabajar una pretemporada gracias al apoyo de la directiva y al cuerpo técnico el cual colaboro para que este proyecto se lleve a cabo, en el cual se pudo observar que los jugadores de las categorías formativas contaban con una buena técnica futbolística aunque no contaban con una buena condición física lo que daba como resultado que eran unos jugadores incompletos ya que ellos se están formando como como jugadores profesionales y deben llegar a la excelencia en todo aspecto deportivo por lo cual en la presente pretemporada se trabajaron las partes técnicas y físicas del futbol dando mayor énfasis en eta ultima trabajando ejercicios de resistencia a la fuerza, potencia, velocidad y resistencia física sin dejar de lado lo técnico entrenando tácticas ofensivas defensivas tiros al arco estos entrenamientos se los realizo con menos frecuencia en la planificación semanal, en todas estas semanas se trabajó dando énfasis en que se ejecuten de la mejor manera desde la técnica de carrera hasta técnicas de golpeo de balón tanto en pases y recepción como en tiros libres directos e indirectos y tiros de esquina y cabeceo con líneas de ataque y líneas defensivas también se trabajó posicionamiento de balón salidas de juego y para finalizar jugadas preparadas, esta pretemporada se llevó a cabo con la duración de un mes dicho eso los cambios fueron notorios en el campo de juego en los partidos amistosos ya que se cambió totalmente el estilo de juego que se venía manejando anteriormente dando así como resultado un equipo con mayor posición de balón en cada partido que se presentó y con unas estadísticas favorables en ataque con una buena cifra de jugadas ofensivas finalizadas con éxito.

Mediante los test realizados se pudo observar el rendimiento en el que partían los jugadores midiendo así sus capacidades físicas semana tras semana hasta completar el mes de pretemporada en estos test se evaluaron las capacidades físicas: velocidad: fuerza y resistencia

Tabla N°3. *Test de velocidad*

Semana N°1

| | JUGADORES | TIEMPOS | PORCENTAJE |
|-------------------|-----------|---------|------------|
| TEST DE 50 METROS | 4 | 7 seg | 15% |
| | 2 | 8 seg | 7% |
| | 7 | 9 seg | 26% |
| | 11 | 10 seg | 41% |
| | 3 | 11 seg | 11% |
| TOTAL | 27 | | 100% |

Figura N°1.

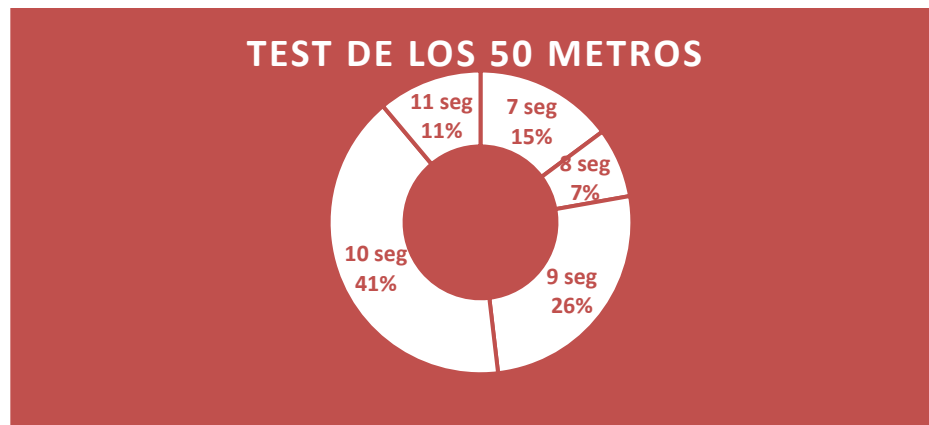
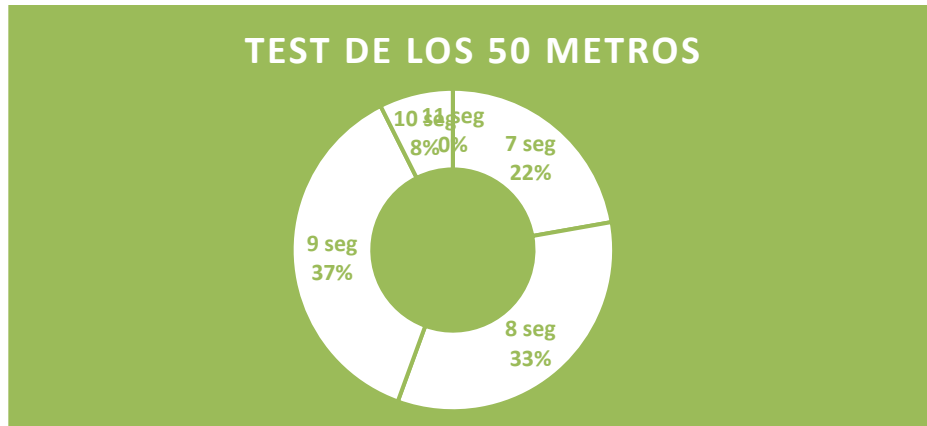


Tabla N°4. *Test de velocidad 2*

Figura N°2. *Test de los 50 metros*



Se pudo observar que existe un incremento de velocidad en los jugadores de diferencia entre la primera y la ultima semana de entrenamiento de esta pretemporada dando a entender que la pretemporada s dio con éxito.

Tabla N°5. *Test de fuerza*

Semana N°1

| TEST DE EJERSICIOS POR 1 MINUTO | JUGADORES | RESULTADOS | PORCENTAJE |
|---------------------------------|-----------|---------------|------------|
| Salto | 23 | < o =2 metros | 85% |
| | 4 | >o = 2 metros | 15% |
| Flexiones | 2 | + de 30 | 33% |
| | 25 | - de 30 | 67% |
| Abdominales | 21 | + de 40 | 78% |
| | 6 | -de 40 | 22% |
| TOTAL | 27 | | 100% |

Figura N°3. *Test de fuerza*

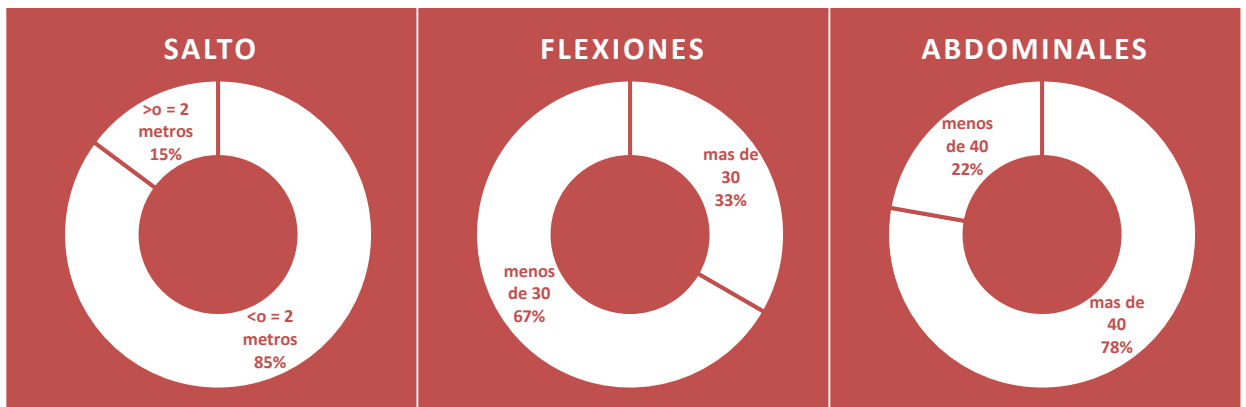
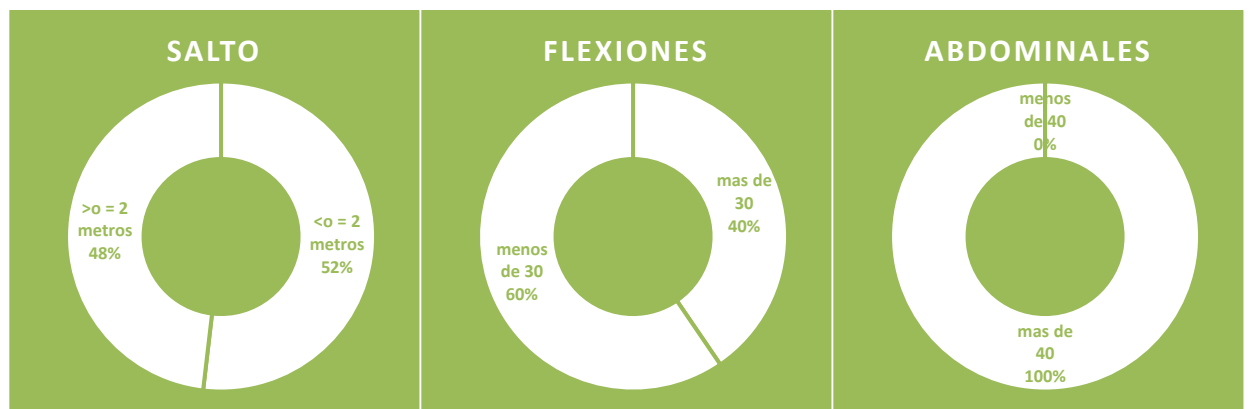


Tabla N°6. *Test de fuerza 2*

Semana N°4

| TEST DE EJERSICIOS POR 1 MINUTO | JUGADORES | RESULTADOS | PORCENTAJE |
|---------------------------------|-----------|---------------|------------|
| Salto | 14 | < o =2 metros | 52% |
| | 13 | >o = 2 metros | 48% |
| Flexiones | 17 | + de 30 | 60% |
| | 10 | - de 30 | 40% |
| Abdominales | 27 | + de 40 | 100% |
| | 0 | -de 40 | 0% |
| TOTAL | 27 | | 100% |

Figura N°4. *Test de fuerza*



Se logra observar mediante los datos demostrados los jugadores en su gran mayoría lograron mejorar sus capacidades físicas de fuerza dando como resultado a que la pretemporada es efectiva y debe seguirse implementando

Tabla N°7. *Test de resistencia*

Semana N°1

| TEST DE RESISTENCIA DE Vo2 MAX | JUGADORES | RESULTADOS | PORCENTAJE |
|--------------------------------|-----------|------------|------------|
| | 3 | Muy bueno | 12% |
| | 12 | Regular | 44% |
| | 12 | Malo | 44% |
| TOTAL | 27 | | 100% |

Figura N°5. *Test Vo2 Max*

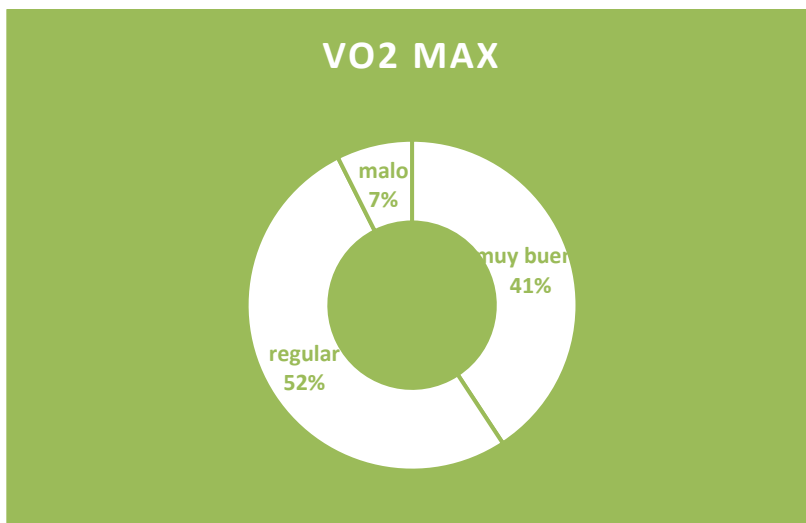


Tabla N°8. *Test de resistencia 2*

Semana N°4

| TEST DE RESISTENCIA DE Vo2 MAX | JUGADORES | RESULTADOS | PORCENTAJE |
|--------------------------------|-----------|------------|------------|
| | 11 | Muy bueno | 41% |
| | 14 | Regular | 52% |
| | 2 | Malo | 7% |
| TOTAL | 27 | | 100% |

Figura N°6. *Test Vo2 Max*



En este test se pudo observar una notoria mejoría de un punto de partida en el cual muy pocos llegaban a la mitad del test por lo cual se dio un notorio cambio dejando a un porcentaje muy pequeño que no alcanzó una mejoría por lo cual se requiere seguir reforzando a esos jugadores en la parte física dicho eso es necesario seguir implementando las pretemporadas para una óptima preparación

Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención

B.16. Análisis de los resultados

Se puede considerar el análisis de experiencias como una forma de realizar un cálculo de las respuestas tomando en cuenta una población a la que se le aplico una encuesta. Con esta técnica se intenta expresar las respuestas recolectando datos del documento. Es así que según Joan Guix Oliver (enero, 2008) "una técnica de investigación consistente en el análisis de la realidad social a través de la observación y el análisis de los documentos que se crean o producen en el seno de una o varias sociedades" Pag 17.

Para el siguiente análisis se realizo una encuesta a 15 jugadores los cuales forman parte del once inicial y sus cambios fijos los cuales son los miembros de mayor edad y que destacan del resto del plantel

1. ¿Tiene usted conocimiento acerca de lo que es una pretemporada?

Tabla N°9. *Tiene usted conocimiento acerca de lo que es una pretemporada*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Si | 13 | 87% |
| No | 2 | 13% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°7. *Conocimiento sobre el que es una pretemporada*



Según el grafico se manifiesta que en su mayoría tienen conocimiento de lo que es una

pretemporada conformando un 83%, al contrario de un pequeño porcentaje del 17% que no tiene conocimiento de lo que es una pretemporada

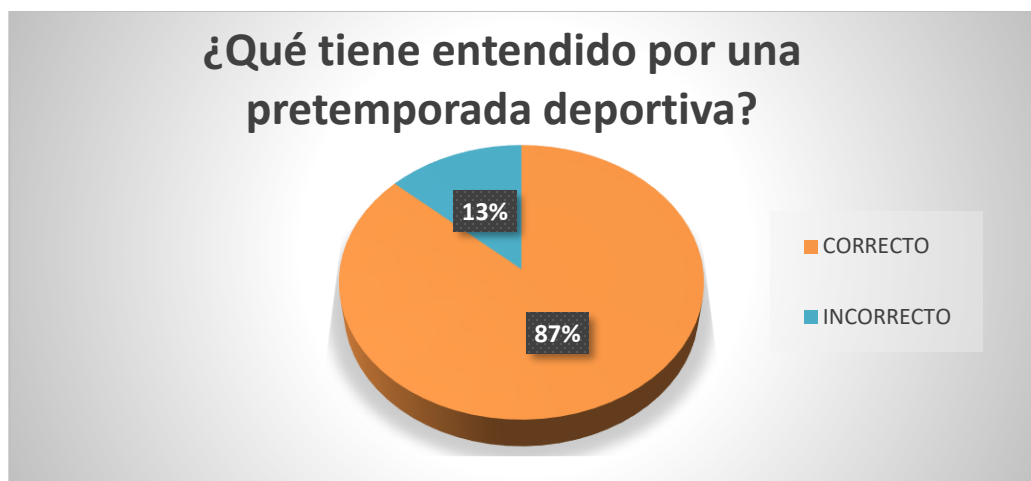
Por los datos recogidos se determina que los jugadores a los que se les aplico la encuesta tienen el conocimiento de lo que es una pretemporada al contrario de un pequeño porcentaje que no sabe debido a eso se llega a la conclusión que se puede realizar la pretemporada de manera directa y en el proceso ir explicando puntos claves a los jugadores que no tenían conocimiento de lo que es y en que consiste una pretemporada

2. ¿Qué tiene entendido por una pretemporada deportiva?

Tabla N°10. *¿Qué tiene entendido por una pretemporada deportiva*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Correcto | 13 | 87% |
| Incorrecto | 2 | 13% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°8. *¿Qué tiene entendido por una pretemporada deportiva?*



Según el gráfico se manifiesta que un 83% de los encuestados respondieron de manera correcta acerca de lo que es una pretemporada deportiva, en cambio al igual que en la primera pregunta el 17% de los encuestados respondieron de manera incorrecta acerca de en qué consiste una pretemporada deportiva.

Por los datos recogidos se llega a la conclusión de que los encuestados en su mayoría tiene buenas bases y conocimiento de en qué consiste una pretemporada deportiva dando respuestas acertadas dándonos a entender a nosotros como entrenadores que tienen claro el por qué es importante realizar y planificar una pretemporada deportiva

3. Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar

Tabla N°11. *Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------------------------|------------|------------|
| Resistencia | 1 | 7% |
| Fuerza | 4 | 27% |
| Técnica | 2 | 13% |
| Tácticas defensivas u ofensivas | 8 | 53% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°9. *Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar*



Según el gráfico se manifiesta que dando respuesta a la pregunta se obtuvieron respuestas divididas en cuanto de los fundamentos es más importante en una pretemporada dando los siguientes

resultados un 7% dice que es más importante la Resistencia, un 27% dice que la Fuerza es lo más importante, un 13% dice que la técnica es lo más importante a trabajar y finalmente un 53% dice que lo más importante el trabajar en una pretemporada son las tácticas defensivas y ofensivas

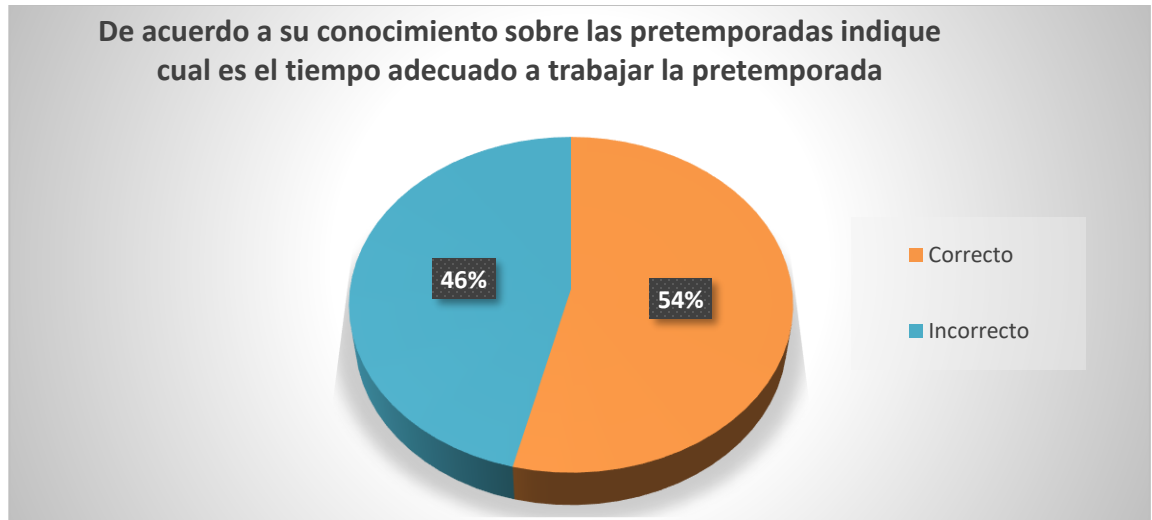
Se llego a la conclusión de que entre los encuestados hay distintos de puntos de vista de cómo se debe planificar una pretemporada ya que así como para algunos lo más importante es el trabajo físico para otros lo más importante es realizar entrenamientos de tácticas ofensivas y defensivas es por eso que se planificara una pretemporada variada sin olvidar el objetivo principal que es llegar al torneo en un excelente estado físico para lograr una buena campaña.

4. De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada

Tabla N°12. *De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Correcto | 7 | 54% |
| Incorrecto | 6 | 46% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°10. *De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada*



Según el gráfico se manifiesta que un 54% de los encuestados respondieron de manera correcta acerca de cuál es el tiempo adecuado para trabajar la pretemporada, en cambio al igual que en la primera pregunta el 46% de los encuestados respondieron de manera incorrecta acerca del tiempo adecuado para trabajar una pretemporada.

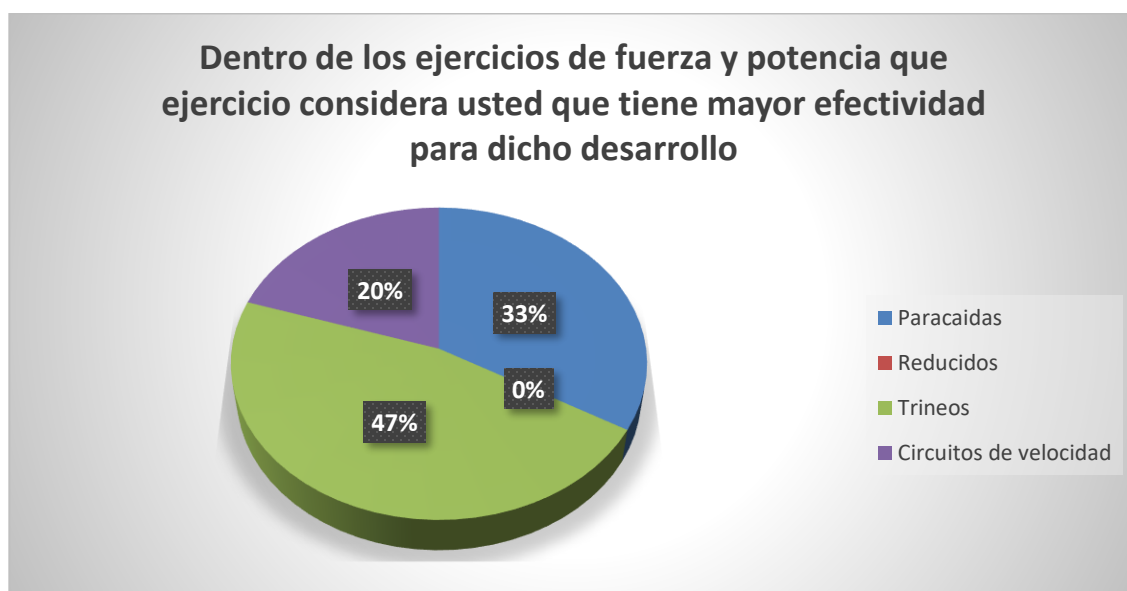
Por los datos recogidos se llega a la conclusión de que los encuestados en su mayoría tienen buenas bases y conocimiento de en qué consiste una pretemporada deportiva dando respuestas acertadas dándonos a entender a nosotros como entrenadores que tienen claro el por qué es importante realizar y planificar una pretemporada deportiva.

5. Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo

Tabla N°13. *Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------------|------------|------------|
| Paracaídas | 5 | 33% |
| Reducidos | 0 | 0% |
| Trineos | 7 | 47% |
| Circuitos de velocidad | 3 | 20% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°11. *Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo*



Según el grafico se recopilieron los datos de que para los encuestados el ejercicio con mayor efectividad para desarrollar la fuerza y potencia con el 33% es el paracaídas, un 0% dice que los reducidos, un 47% dice que los trineos y finalmente un 20% dice que el mejor ejercicio para desarrollar fuerza y potencia son los Circuitos de velocidad

En conclusión, según los datos recopilados se entiende que los encuestados tienen opiniones divididas de en cuanto a los ejercicios mas eficientes para desarrollar fuerza y potencia dando a conocer que varios jugadores sienten la efectividad de los ejercicios de distinta manera ya que para algunos ciertos ejercicios les causa un mayor impacto en lo que consiste a su capacidad física personal.

6. ¿Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos?

Tabla N°14. *Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Si | 4 | 27% |
| No | 11 | 73% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°12. *Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos*



Según el grafico se manifiesta que en su mayoría no tienen conocimiento de los ejercicios de tácticas defensivas y ofensivos conformando un 73%, al contrario de un pequeño porcentaje del 27% que tiene conocimiento de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos

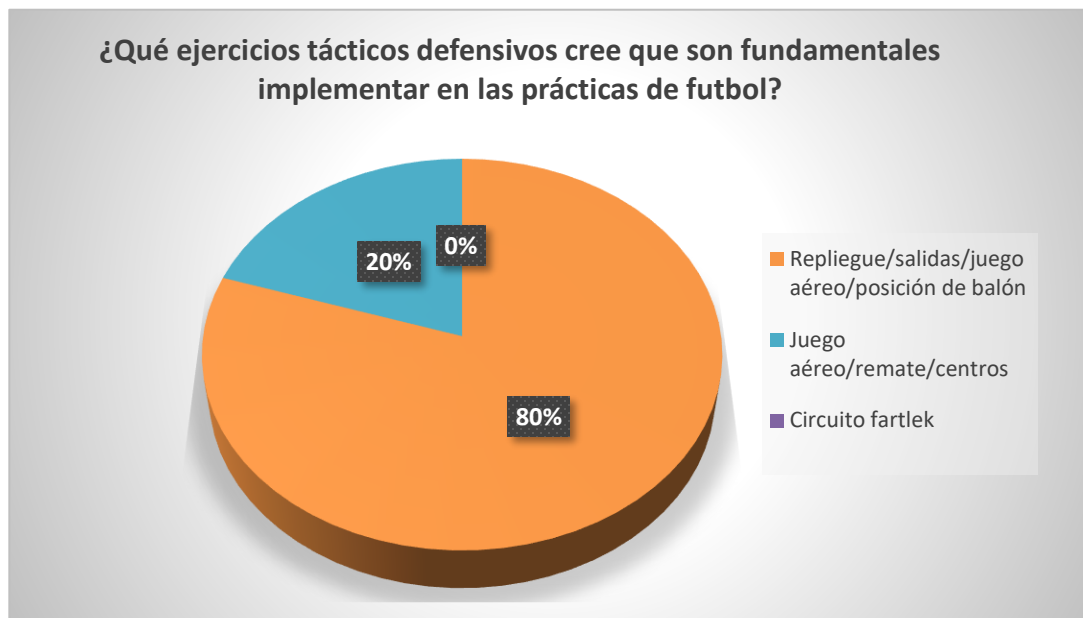
En conclusión podemos evidenciar que la mayoría de jugadores han realizado entrenamientos y ejercicios de tácticas defensivas y ofensivas pero no lo sabían de su función específica es por eso que en la presente pretemporada nos hemos enfocado en que no solo la realicen de la mejor manera sino que también tengan conocimiento del porqué de cada específico por esa razón al iniciar cada sesión de entrenamiento se les da una breve información del que fundamento vamos a trabajar y el porqué de cada una de las estaciones

7. ¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?

Tabla N°15. *¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| Repliegue/salidas/juego aéreo/posición de balón | 12 | 80% |
| Juego aéreo/remate/centros | 3 | 20% |
| Circuito fartlek | 0 | 0% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°13. *¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de futbol?*



Como muestra el gráfico los encuestados dicen que un 80% dice que los mejores ejercicios de tácticas defensivas son (repliegues, salidas, juego aéreo y posición del balón), un 20% (juego aéreo, remate y centros) y un 0% dice que circuitos fartlek

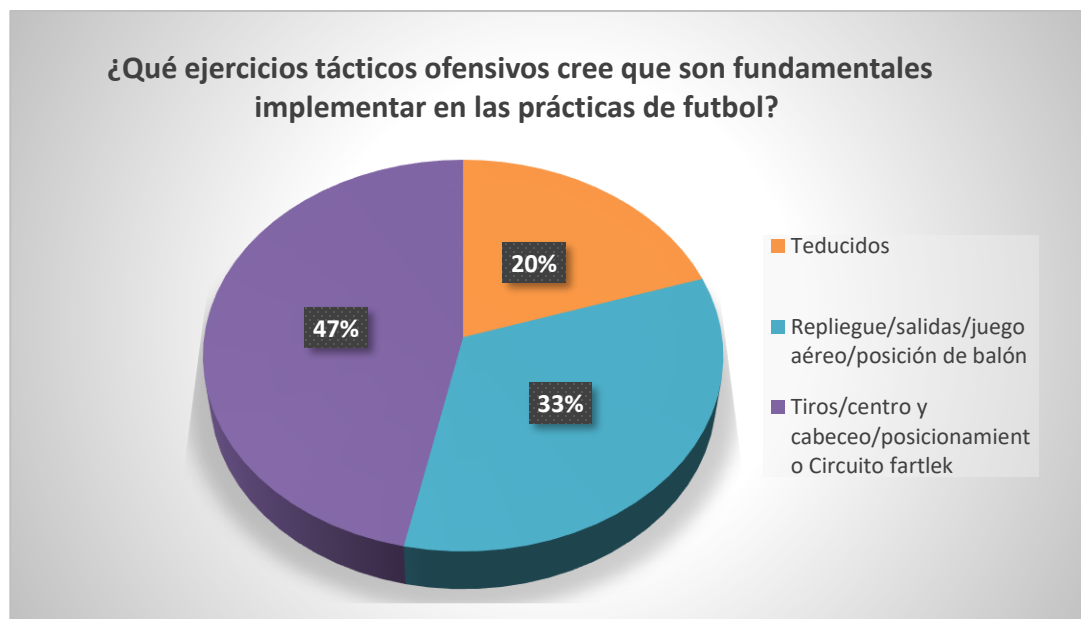
Como conclusión tenemos que por medio de la encuesta la mayoría supo identificar los ejercicios correspondientes a tácticas defensivas demostrando que con una pequeña indicación saben diferenciar entre ejercicios defensivos de los ofensivos

8. ¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?

Tabla N°16. *¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?*

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|-------------|
| Reducidos | 3 | 20% |
| Repliegue/salidas/juego aéreo/posición de balón | 5 | 33% |
| Tiros/centro y cabeceo/posicionamiento Circuito fartlek | 7 | 47% |
| TOTAL | 15 | 100% |

Figura N°14. *¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?*



Se recogieron los siguientes datos en la encuesta diciendo que los ejercicios más efectivos en tácticas ofensivas con un 47% son (tiros, centros y cabeceo, posicionamiento y circuitos fartleks), un 33% dicen que (repliegues, salidas, juego aéreo, posición de balón) y un 20% dicen que los Reducidos.

Según los datos recogidos se puede apreciar que la gente tiene un punto de vista algo más completo en que algunos ejercicios no solo pueden favorecer a las tácticas defensivas si no también a lo ofensivo dándonos una respuesta bastante dividida

B.17. Conclusiones

De acuerdo al proceso de la planificación de la pretemporada se complementó con una aplicación táctica del deporte la cual comprende la preparación física previa a un torneo en las edades de 12 a 16 ya que estos ejercicios son necesarios para mejorar las capacidades físicas y las destrezas en el deporte y al mismo tiempo lograr un mejor desempeño el cual será reflejado en previos campeonatos.

En el presente proyecto se pudo observar que la pretemporada se desarrolló con pequeños inconvenientes los cuales fueron a causa de la falta de gestión de implementos los cuales obligaron a el cuerpo técnico a improvisar ejercicios a los cuales se ocupaban implementos específicos.

En la investigación se empleó un test el que consiste en evaluar a los jugadores y sus capacidades físicas al igual que su técnica individual en el juego, para posteriormente realizar la pretemporada de una manera eficiente para hacer una buena campaña en el previo torneo.

Los 27 niños que formaron parte de la investigación son parte de las categorías formativas del equipo de segunda división profesional “AUSSIE F.C.” llegando a la conclusión de que la mayoría parte con buenas bases tanto deportivas como en conocimiento de lo trabajado durante la pretemporada.

B.18. Recomendaciones

Se recomienda trabajar con las planificaciones y con los Método Analítico, para que los jugadores de las categorías formativas comprendidas en las edades de 12 a 16 años puedan adquirir capacidades físicas y tácticas con mayor eficiencia.

Realizar la gestión de un inventario con los implementos deportivos necesarios para ejecutar cada uno de los ejercicios específicos enfocados en ciertas necesidades a mejorar para de esa forma no retrasar el progreso de cada uno de los jugadores de las categorías formativas.

Motivar por medio de videos y charlas a la orientación de actividades deportivas con las normas dispuestas para realizar un test de una manera más exactas por las entidades correspondientes y el cuerpo técnico hacia los jugadores de formativas los valores del deporte.

Implementar una charla la cual indique y explique los temas a trabajar en la pretemporada de esa manera se pueden aclarar dudas ya que si bien la mayoría tenía conocimiento acerca de los temas implementados ocupamos que el equipo en su totalidad comprenda.

Referencias bibliográficas

Oscar J. H. (febrero 2012) SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS, INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN: APROXIMACIONES DESDE TRES ÁNGULOS *F (x)= Educación Global Research*,1,67. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>

Dr. Salvador Pérez Muñoz (mayo 2017) PLANIFICACIÓN DE LA PRETEMPORADA PARA JUGADORES DE FÚTBOL JUVENILES DE ALTA PERICIA DEPORTIVA *Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 228,1. <https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Rodriguez-Cayetano>

Aragüez-Martín, G (2013) EVOLUCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL *uma editorial universidad de Malaga*,Vol2,3. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6195>

Kevin Medina Maes (2015) INFLUENCIA DE LA FUERZA MÁXIMA EN LA FUERZA EXPLOSIVA *educación física y deporte* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386785>

Bettega, Otávio Baggiotto & Galatti, Larissa Rafaela PLANIFICACIÓN TÁCTICA EN EL FÚTBOL ASPECTOS GENERALES Y ESPECÍFICOS *Revista de Ciencias del Deporte* Vol 12(1), 45-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5571904>


Carlos de la Barrera Agulló (2020) TRABAJO FIN DE GRAO GRAO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E O DEPORTE *Universidad da Coruña-¿Facultad de Coencias da Actividade Fisica e o Deprte*, vol 1,4. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/27248/Barrera_Agull%C3%B3_Carlos_2020_Sistemas_Juego_F%C3%BAtbol.pdf?sequence=3

Andrés Vargas Fuentes (2015) EFECTO DE LOS PARTIDOS DE PRETEMPORADA EN LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA: VARIABILIDAD EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO *Universidad del País Vasco, Athletic Club de Bilbao* 27, 45
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764009.pdf>

Benítez Sillero, J.D.1 Da Silva-Grigoletto, M.E.2; Muñoz Herrera, E.3 Morente Montero, A.& Guillén del Castillo, M.5 (2018) ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y FÚTBOL RECREATIVO: EFECTOS A CORTO PLAZO EN LA CAPACIDAD AERÓBICA *Rev cubana Invest Bioméd* vol.36, 1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014

Natalia Romero (2022) QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA *LBDC: La bolsa del corredor*, vol 1 <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/que-son-los-ejercicios-de-resistencia-a-la-fuerza/#:~:text=La%20resistencia%20a%20la%20fuerza,resistencia%20durante%20un%20tiempo%20determinado.>

B.19. Anexos.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

MERAAN-1

7%
Similitudes


< 1%
De similitudes entre oraciones

0%
De palabras reconocibles

Texto entre comillas
De similitudes entre oraciones
De palabras reconocibles

| | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------|
| Nombre del documento: MERAAN-1.PDF | Depositar: Gladys Barojan | Número de palabras: 10.279 |
| ID del documento: 8a17e0d80c2ab9f91a0c27f1918703a667c7c | Fecha de depósito: 10/10/2023 | Número de caracteres: 79.074 |
| Tamaño del documento original: 2,91 Mb | Tipo de carga: Interfaz | |
| | Fecha de fin de análisis: 15/03/2024 | |

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

| Nº | Descripciones | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales |
|----|---|-------------|-------------|--|
| 1 | oloparis.net/docs/... 2 fuentes similares | 1% | | Palabras similares: + 1% (30 palabras) |
| 2 | Blog globalizado: Entrenamiento del jugador VL... 8 fuentes similares | < 1% | | Palabras similares: + 1% (36 palabras) |
| 3 | educa3.org/... 2 fuentes similares | < 1% | | Palabras similares: + 1% (39 palabras) |
| 4 | www.meritad.es/ Tratamiento metodológico de la observación indirecta en la gest... 3 fuentes similares | < 1% | | Palabras similares: + 1% (37 palabras) |
| 5 | diarios.unioja.es/ Influencia de la fuerza robótica en la fuerza explosiva - Diarios... 2 fuentes similares | < 1% | | Palabras similares: + 1% (37 palabras) |

Fuentes con similitudes fortuitas

| Nº | Descripciones | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales |
|----|---|-------------|-------------|--|
| 1 | www.edulips.org/ 1 fuente similar | < 1% | | Palabras similares: + 1% (34 palabras) |
| 2 | www.digiparis.com/educa3/ 1 fuente similar | < 1% | | Palabras similares: + 1% (34 palabras) |
| 3 | diarios.unioja.es/ SISTEMAS DE EXPERIENCIA, INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN. Apr... 1 fuente similar | < 1% | | Palabras similares: + 1% (34 palabras) |
| 4 | full.humde.net/ Opciones de desarrollo técnico. Teoría en acción 1 fuente similar | < 1% | | Palabras similares: + 1% (37 palabras) |
| 5 | repositorio.unpa.edu.ar/ Planificación deportiva y su incidencia en la formación FC... 1 fuente similar | < 1% | | Palabras similares: + 1% (31 palabras) |

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 1 <https://oloparis.net/docs/...>
- 2 <https://www.researchgate.net/profile/Gladys-Barojan>
- 3 <https://oloparis.net/docs/...>
- 4 <https://www.researchgate.net/profile/Gladys-Barojan-Cajalana>
- 5 <https://www.meritad.es/...>

Oficio Nro. SD-DAD-2019-2437

Quito, D.M., 27 de noviembre de 2019

SEGUNDO: BRITO MONCAYO EDGAR ALEJANDRO.
TERCERO: BURBANO GRACIA KATIA ERCILIA.

La representación legal del **CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "AUSSIE FÚTBOL CLUB"** la ejerce el Presidente de conformidad al artículo 39 literal a) del Estatuto vigente del Organismo Deportivo.

El presente registro del órgano directivo del **CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "AUSSIE FÚTBOL CLUB"**, se realizó en base a la información e instrumentos proporcionados por los interesados, de manera que la veracidad de los documentos ingresados son de exclusiva responsabilidad de los peticionarios.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Abg. Jose Eduardo Monge Simbaña
DIRECTOR DE ASUNTOS DEPORTIVOS



Referencias:
- SD-DA-2019-9449

Anexos:
- documento_(31)0304626001573508580.pdf

Copia:
Señor Abogado
Diego Fernando Trujillo Llumiuinga
Abogado de Asuntos Deportivos 1

dt



Firmado electrónicamente por:
**JOSE EDUARDO
MONGE SIMBANA**

Av. Gaspar de Villarroel E10-122 y Av. 6 de diciembre
Quito -Ecuador PBX: 593 - 3969 200
www.deporte.gob.ec

Oficio Nro. SD-DAD-2019-2437

Quito, D.M., 27 de noviembre de 2019

Asunto: REGISTRO DE DIRECTORIO DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO
FORMATIVO "AUSSIE FÚTBOL CLUB"

Señor
Jesús Salvador Gómez Toapanta
En su Despacho

De mi consideración:

En atención al Oficio Nro. 00009-2019, de 08 de noviembre de 2019, ingresado a la Secretaría del Deporte, con documento Nro. SD-DA-2019-9449, de 11 de noviembre de 2019, mediante el cual solicita el Registro de Directorio del **CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "AUSSIE FÚTBOL CLUB"**; al respecto me permito informar lo siguiente:

Una vez revisada la documentación requerida para el Registro de Directorio y al encontrarse dentro del marco legal vigente, más los antecedentes expuestos anteriormente, señalo que, con fecha y bajo expediente Nro.2019-11-27-949-SECRETARIA DEL DEPORTE-DAD, queda registrado el Directorio del **CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "AUSSIE FÚTBOL CLUB"**; entidad que aprobó sus estatutos mediante Acuerdo Nro. 0696 de fecha 10 de septiembre de 2019.

El Directorio electo en Asamblea General de Elecciones de 27 de septiembre de 2019, para el período de **CUATRO AÑOS**, comprendido entre el 27 de septiembre de 2019, hasta el 27 de septiembre de 2023, según el tiempo estipulado en el artículo 26 del Estatuto vigente del Organismo Deportivo; se encuentra conformado por las siguientes personas:

PRESIDENTE: GOMEZ TOAPANTA JESUS SALVADOR.
VICEPRESIDENTE: MARQUEZ ENRIQUEZ DIEGO VINICIO.
SECRETARIO: VIRACOCOA TIPAN JORGE LUIS.
TESORERO: MAYORGA MORALES MATEO SÉBASTIAN.

VOCALES PRINCIPALES:

PRIMERO: CHAVEZ CABEZAS EDWIN ANDRES.
SEGUNDO: MACIAS ORTIZ RONALD RAFAEL.
TERCERO: GOMEZ BURBANO KATTYA PAMELA.

VOCALES SUPLENTE:

PRIMERO: GOMEZ GARCIA PATRICIO OCTAVIO.



Oficio Nro. SD-DA-2019-2213

Quito, D.M., 29 de noviembre de 2019

Asunto: ENTREGA DE EJEMPLAR ORIGINAL REGISTRO DE DIRECTORIO DE CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO AUSSIE FUTBOL CLUB

Señor
Jesús Salvador Gómez Toapanta
AUTOMOVIL CLUB DEL ECUADOR â ANETA
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento S/N con número de trámite Nro. SD-DA-2019-9449, sírvase encontrar un ejemplar original del Registro de Directorio Nro. SD-DAD-2019-2437 perteneciente a CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO AUSSIE FUTBOL CLUB

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Sr. David Antonio Vasconez Rivera
SERVIDOR PÚBLICO DE APOYO 3



FEDERACIÓN
ECUATORIANA
DE FÚTBOL

Guayaquil, diciembre 19 del 2022

Oficio No. SG-0703-2022

Señores
CLUB DEPORTIVO AUSSIE F.C.
Ciudad.-

De mis consideraciones:

En respuesta a vuestro pedido, de fecha 12 de diciembre del presente año, certificamos que, una vez revisado los archivos de la Secretaría General Y EL Sistema Comet de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, el Club AUSSIE FC, se encuentra afiliado a la FEF, a través de la Asociación de Fútbol Provincial de Pichincha y ha participado en el siguiente campeonato:

- Torneo Provincial de Segunda Categoría de Pichincha, año 2022.

Particular que hacemos conocer para los fines pertinentes.

Atentamente

DEPORTE Y DISCIPLINA

María Velásquez Santana
SECRETARIA GENERAL ADJUNTA



www.fef.ec

1.Tabla: Cronograma de actividades

Tabla N°17. *Cronograma de actividades*

| Fecha | Actividades | Participantes | Observaciones |
|------------|--|--------------------------------|---|
| 02/01/2023 | Inicio de la pretemporada y explicación de en qué consistirá | 27 jugadores 2 entrenadores | Se dio a conocer a todo el cuerpo técnico el inicio de la pretemporada y la planificación |
| 03/01/2023 | Entrenamiento con enfoque físico y cargas | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 04/01/2023 | Entrenamiento de trabajos reducidos y rondas de pases | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 05/01/2023 | Partido 90 minutos acción real | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 06/01/2023 | Trabajo de definición y jugadas de balón parado | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 09/01/2023 | Entrenamiento con cargas (pesas y trineos) circuitos de potencia | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 10/01/2023 | Entrenamiento de velocidad y potencia | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 11/01/2023 | Entrenamiento con balón rueda de pases y mini futbol con variantes | 25 jugadores 2 entrenadores | Se nos notificó que 2 de los jugadores se enfermaron síntomas de gripe |
| 12/01/2023 | Rondo entrada en calor y futbol 90 min | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 13/01/2023 | Tácticas ofensivas y defensivas finalmente definición | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 16/01/2023 | Entrenamiento de fuerza y | 225 jugadores | Se nos notificó que 2 |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| | potencia con trineos y ejercicios de pliometría | 2 entrenadores | de los jugadores se enfermaron síntomas de gripe |
| 17/01/2023 | Entrenamiento de potencia explosiva con estaciones variadas | 26 jugadores 2 entrenadores | Se nos notificó que uno de los jugadores se enfermaron síntomas de gripe |
| 18/01/2023 | Entrenamiento con balón parado futbol por equipos mitad de cancha acción real | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 19/01/2023 | Rondo, movilidad y partido de futbol 90 minutos | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 20/01/2023 | Torneíto de futbol tenis para bajar las cargas y recreación | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 23/01/2023 | Entrenamiento de fuerza realizado en el graderío ejercicios de pliometría y trote a la cancha de 20 minutos variando la velocidad | 27 jugadores 2 entrenadores | Al comienzo de la sesión de entrenamiento lluvia lo que complico que se realicen las estaciones previamente armadas lo cual nos obligó a realizar la primera fase del entrenamiento en el graderío |
| 24/01/2023 | Entrenamiento de velocidad con circuitos de cambios de ritmo | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 25/01/2023 | Entrenamiento de futbol reducido con variantes dinámicas | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 26/01/2023 | Futbol correctivo con balón parado recreando jugadas de acción real | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 27/01/2023 | Salida con todo el grupo al parque Bicentenario para realizar actividades lúdicas y recreativas | 27 jugadores 6 padres de familia 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor manera ningún inconveniente |
| 30/01/2023 | Entrenamiento de balón parado y futbol correctivo previos al | 27 jugadores 2 entrenadores | El entrenamiento surgió de la mejor |

| | | | |
|------------|--|--------------------------------|--|
| | inicio del torneo | | manera ningún inconveniente |
| 31/01/2023 | Futbol correctivo 45 minutos finalizando con ejercicios de movilidad para bajar tensiones musculares | 27 jugadores 2 entrenadores | Al culminar el entrenamiento se dio una charla técnica infirmando que esta próximo a jugarse el torneo dando énfasis en el valor personal de los jugadores los cuales realizaron el entrenamiento de la mejor manera y en excelencia |

Tabla N°18. *Matriz de sistematización de encuesta*

| Preguntas | Ent rev ista do 1 | Ent rev ista do 2 | Ent rev ista do 3 | Ent rev ista do 4 | Ent rev ista do 5 | Ent rev ista do 6 | Ent rev ista do 7 | Ent rev ista do 8 | Ent rev ista do 9 | Ent rev ista do 10 | Ent rev ista do 11 | Ent rev ista do 12 | Ent rev ista do 13 | Ent rev ista do 14 | Ent rev ista do 15 |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| P1: ¿Tiene usted conocimiento acerca de lo que es una pretemporada? | SI | SI | SI | SI | SI | SI | NO | SI | SI | SI | NO | SI | SI | SI | SI |
| P2: En sus palabras indique ¿qué tiene entendido por una pretemporada deportiva? | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | CORRECTO |
| P3: Dentro de la pretemporada indique los fundamentos | D | A | D | D | D | B | D | B | C | D | D | B | B | C | D |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|----------|------------|----------|------------|----------|----------|------------|------------|------------|----------|----------|------------|------------|
| s es el más importante a trabajar | | | | | | | | | | | | | | | |
| P4: De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada justifique su respuesta | INCORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | INCORRECTO | INCORRECTO | CORRECTO | CORRECTO | INCORRECTO | INCORRECTO |
| P5: Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo | A | D | A | A | A | C | C | C | C | C | A | D | C | D | C |
| P6:¿Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos? | SI | SI | NO | NO | SI | NO | NO | NO | NO | SI | NO | NO | NO | NO | NO |
| P7:¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales es implementa | A | A | A | A | A | B | A | A | A | A | B | A | A | A | B |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| r en las prácticas de fútbol? | | | | | | | | | | | | | | | |
| P8: ¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol? | B | C | B | A | A | B | A | C | C | C | B | C | C | C | C |





Proyecto de ejecución: **Pretemporada AUSSIE F.C.**

Dirección: **Cancha de la liga barrial Rumiñahui**

Horario: lunes a viernes de 15 a 16:30m

Nombre estudiante planificador: Cristian José Mera Andrade

SEMANA# 1 DEL 02 AL 06 DE enero DEL 2023

| Título de la Unidad | INICIO DE LA PRETEMPORADA. | | |
|---|--|--|--|
| Objetivo | Llegar a un acondicionamiento físico óptimo para desempeñar una excelente campaña en el torneo Castro Loaiza. 2023. | | |
| Temas | Descripción de actividades | Recursos | Evaluación |
| <p>Pretemporada. NOTA. Estas actividades se realizarán durante todo el mes de pretemporada de manera gradual, de tal modo que los jugadores aprendan a realizar de la mejor manera posible y con la mejor técnica cada uno de los entrenamientos, con el fin de adaptación a la fuerza y velocidad la cual se vera reflejada en las canchas cuando ganen condición física previos a un torneo</p> | <p align="center">PARTE INICIAL</p> <p>Calentamiento</p>  <p align="center">PARTE PRINCIPAL</p> <p>Ejercicios de fuerza y velocidad Circuito de potencia. tirón de trineos. multisaltos. Ejercicios de coordinación. Saltos con vallas.</p>   <p align="center">PARTE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Área adecuada para el entrenamiento • Trineos • Platos • Vallas • Ulas • Paracaídas • Conos • Balones | <p>La pretemporada inicio con un test de condición físico el cual nos sirvió para saber la condición en la que se encontraban los jugadores para tener un punto de partida para empezar a dosificar cargas para el mejoramiento del estado físico del equipo</p> |
| <p>Cristian Jose Mera Andrade ESTUDIANTE PLANIFICADOR</p> | <p>Magister. Cesar Zambrano DOCENTE TUTOR</p> | | |

DATOS INFORMATIVOS





Proyecto de ejecución: Pretemporada AUSSIE F.C.

Dirección: Cancha de la liga barrial Rumiñahui

Horario: lunes a viernes de 15 a 16:30m

Nombre estudiante planificador: Cristian José Mera Andrade

SEMANA# 2 DEL 09 AL 13 DE enero DEL 2023

| Título de la Unidad | PRETEMPORADA. | | |
|---|---|--|--|
| Objetivo | Llegar a un acondicionamiento físico óptimo para desempeñar una excelente campaña en el torneo Castro Loaiza. 2023 | | |
| Temas | Descripción de actividades | Recursos | Evaluación |
| <p>Pretemporada. NOTA. Estas actividades se realizarán durante todo el mes de pretemporada de manera gradual, de tal modo que los jugadores aprendan a realizar de la mejor manera posible y con la mejor técnica cada uno de los entrenamientos, con el fin de adaptación a la fuerza y velocidad la cual se vera reflejada en las canchas cuando ganen condición física previos a un torneo</p> | <p>PARTE INICIAL Calentamiento (rondos)</p>  <p>PARTE PRINCIPAL Ejercicios de fuerza y potencia Circuito de potencia. tirón de trineos. multisaltos. Ejercicios de coordinación.</p>  <p>PARTE FINAL Vuelta a la calma</p>   | <ul style="list-style-type: none"> • Área adecuada para el entrenamiento • Trineos • Platos • Vallas • Ulas • Paracaídas • Conos • Balones | <p>La pretemporada inicio con un test de condición físico el cual nos sirvió para saber la condición en la que se encontraban los jugadores para tener un punto de partida para empezar a dosificar cargas para el mejoramiento del estado físico del equipo</p> |
| | Cristian Jose Mera Andrade | | Magister. Cesar Zambrano |
| | ESTUDIANTE PLANIFICADOR | | DOCENTE TUTOR |

DATOS INFORMATIVOS



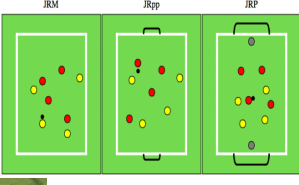


Proyecto de ejecución: Pretemporada AUSSIE F.C.

Dirección: Cancha de la liga barrial Rumiñahui

Horario: lunes a viernes de 15 a 16:30m

Nombre estudiante planificador: Cristian José Mera Andrade

SEMANA# 3 DEL 16 AL 20 DE enero DEL 2023

| Título de la Unidad | PRETEMPORADA. | | |
|---|--|---|--|
| Objetivo | Llegar a un acondicionamiento físico óptimo para desempeñar una excelente campaña en el torneo Castro Loaiza. 2023 | | |
| Temas | Descripción de actividades | Recursos | Evaluación |
| <p>Pretemporada.</p> <p>NOTA. Estas actividades se realizarán durante todo el mes de pretemporada de manera gradual, de tal modo que los jugadores aprendan a realizar de la mejor manera posible y con la mejor técnica cada uno de los entrenamientos, con el fin de adaptación a la fuerza y velocidad la cual se vera reflejada en las canchas cuando ganen condición física previos a un torneo</p> | <p>PARTE INICIAL Calentamiento (activación)</p>  <p>PARTE PRINCIPAL Ejercicios técnicos tácticos con balos y fuerza Circuito de potencia. Rondós y reducidos Ejercicios de coordinación.</p>   <p>PARTE FINAL Vuelta a la calma</p>   | <ul style="list-style-type: none"> • Área adecuada para el entrenamiento • Trineos • Platos • Vallas • Paracaídas • Conos • Balones • Arcos | <p>La pretemporada inicio con un test de condición físico el cual nos sirvió para saber la condición en la que se encontraban los jugadores para tener un punto de partida para empezar a dosificar cargas para el mejoramiento del estado físico del equipo</p> |
| <p>Cristian Jose Mera Andrade</p> | <p>Magister. Cesar Zambrano</p> | | |
| <p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</p> | <p>DOCENTE TUTOR</p> | | |

DATOS INFORMATIVOS




Proyecto de ejecución: Pretemporada AUSSIE F.C.

Dirección: Cancha de la liga barrial Rumiñahui

Horario: lunes a viernes de 15 a 16:30m

Nombre estudiante planificador: Cristian José Mera Andrade

SEMANA# 4 DEL 23 AL 27 DE enero DEL 2023

| Título de la Unidad | PRETEMPORADA. | | |
|---|---|--|--|
| Objetivo | Llegar a un acondicionamiento físico óptimo para desempeñar una excelente campaña en el torneo Castro Loaiza. 2023 | | |
| Temas | Descripción de actividades | Recursos | Evaluación |
| <p>Pretemporada.</p> <p>NOTA. Estas actividades se realizarán durante todo el mes de pretemporada de manera gradual, de tal modo que los jugadores aprendan a realizar de la mejor manera posible y con la mejor técnica cada uno de los entrenamientos, con el fin de adaptación a la fuerza y velocidad la cual se vera reflejada en las canchas cuando ganen condición física previos a un torneo</p> | <p>PARTE INICIAL Calentamiento (activación)</p>  <p>PARTE PRINCIPAL Ejercicios de descarga Futbol tenis Actividades lúdicas</p>  <p>PARTE FINAL Vuelta a la calma</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Área adecuada para el entrenamiento • Elásticos • Platos • Balones • Arcos | <p>Se finalizo con la fase de descarga para minimizar las cargas a los jugadores</p> |
| <p>Cristian Jose Mera Andrade</p> | <p>Magister. Cesar Zambrano</p> | | |
| <p>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</p> | <p>DOCENTE TUTOR</p> | | |







ENCUESTA

1. ¿Tiene usted conocimiento acerca de lo que es una pretemporada?
 - a. Si
 - b. No

2. En sus palabras indique ¿qué tiene entendido por una pretemporada deportiva?
 - a. -----

3. Dentro de la pretemporada indique los fundamentos es el más importante a trabajar
 - a. Resistencia
 - b. Fuerza
 - c. Técnica
 - d. Tácticas defensivas u ofensivas

4. De acuerdo a su conocimiento sobre las pretemporadas indique cual es el tiempo adecuado a trabajar la pretemporada justifique su respuesta
 - a. _____

-
-
5. Dentro de los ejercicios de fuerza y potencia que ejercicio considera usted que tiene mayor efectividad para dicho desarrollo
- Paracaídas
 - Reducidos
 - trineos
 - circuitos de velocidad
6. ¿Tiene usted conocimiento acerca de los ejercicios tácticos defensivos y ofensivos?
- Si
 - No
7. ¿Qué ejercicios tácticos defensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?
- Repliegue/salidas/juego aéreo/posición de balón
 - Juego aéreo/remate/centros
 - Circuito fartlek
8. ¿Qué ejercicios tácticos ofensivos cree que son fundamentales implementar en las prácticas de fútbol?
- reducidos
 - Repliegue/salidas/juego aéreo/posición de balón
 - Tiros/centro y cabeceo/posicionamiento Circuito fartlek

| DETALLE | NOMBRE Y APELLIDO | FIRMA |
|----------------|--|-------|
| Elaborado por: | Cristian Jose Mera Andrade | |
| Revisado por: | Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington | |
| Aprobado por: | Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington | |

