



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MAGÍSTER EN: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Autor: Lic. David Almeida

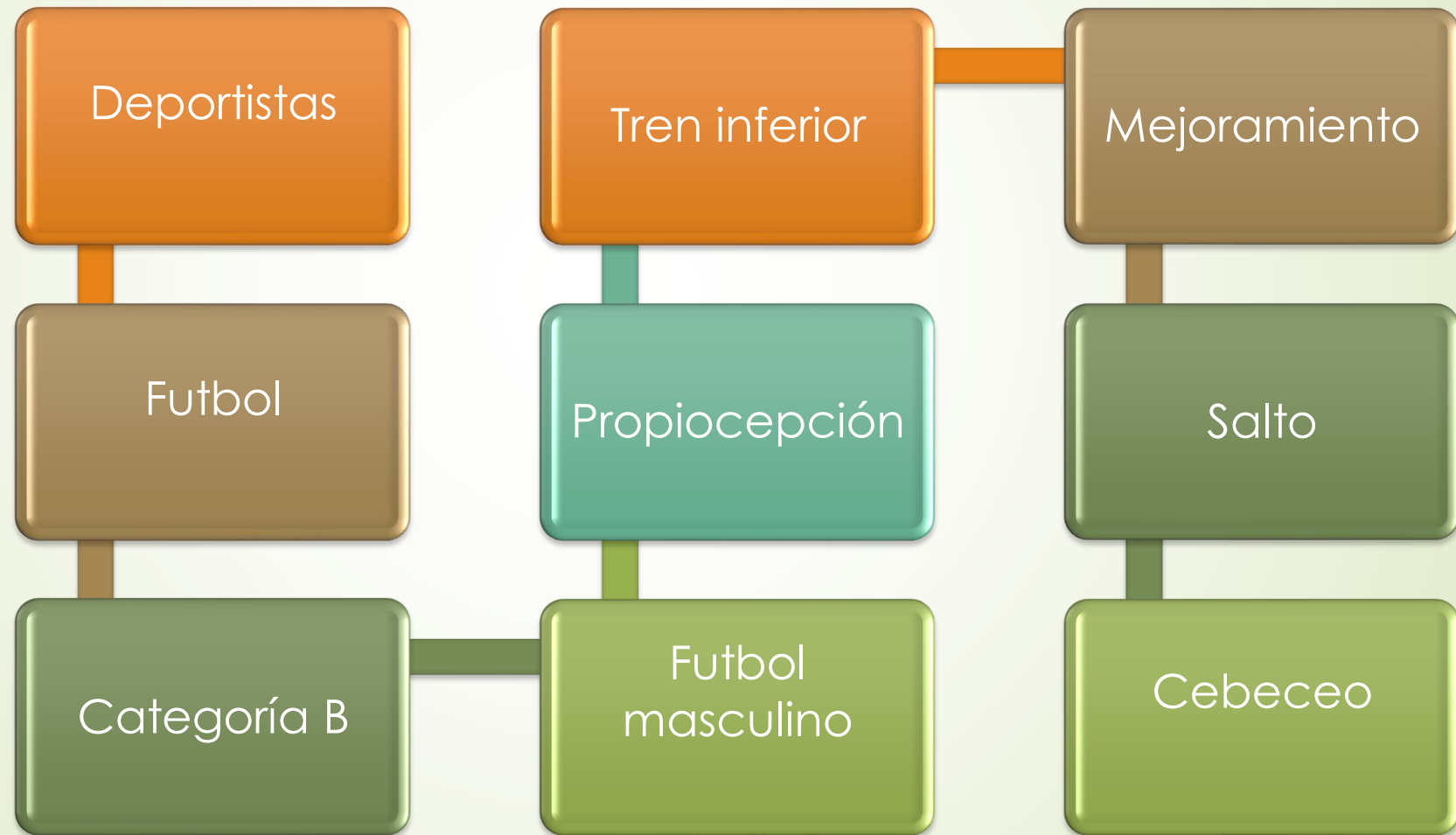
Director: Msc. Orlando Carrasco

SANGOLQUÍ
2021

“La propiocepción en el mejoramiento del salto en el cabeceo del equipo Cumbayá Fútbol Club.”



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



Formulación del problema

¿Cómo influye la propiocepción en el mejoramiento del salto en el cabeceo del equipo “Cumbayá Futbol Club?”

JUSTIFICACIÓN

La importancia de este estudio radica en que ayudará a mejorar el salto en el cabeceo a través de la propiocepción en los deportistas del equipo Cumbaya Futbol Club, aplicando un plan de ejercicios propioceptivos.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la propiocepción en el mejoramiento del salto a cabeceo del equipo Cumbayá Fútbol Club



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Analizar los resultados pretest y posttest de las pruebas aplicadas como sus variaciones y niveles de significancia a través de métodos estadísticos**
- **Diagnosticar los niveles de propiocepción en los jugadores del equipo Cumbayá Fútbol Club.**
- **Evaluar las dimensiones cuantitativas de las acciones propioceptivas con la acción técnica del salto a cabeceo, relacionados los componentes existentes en su accionar.**

HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

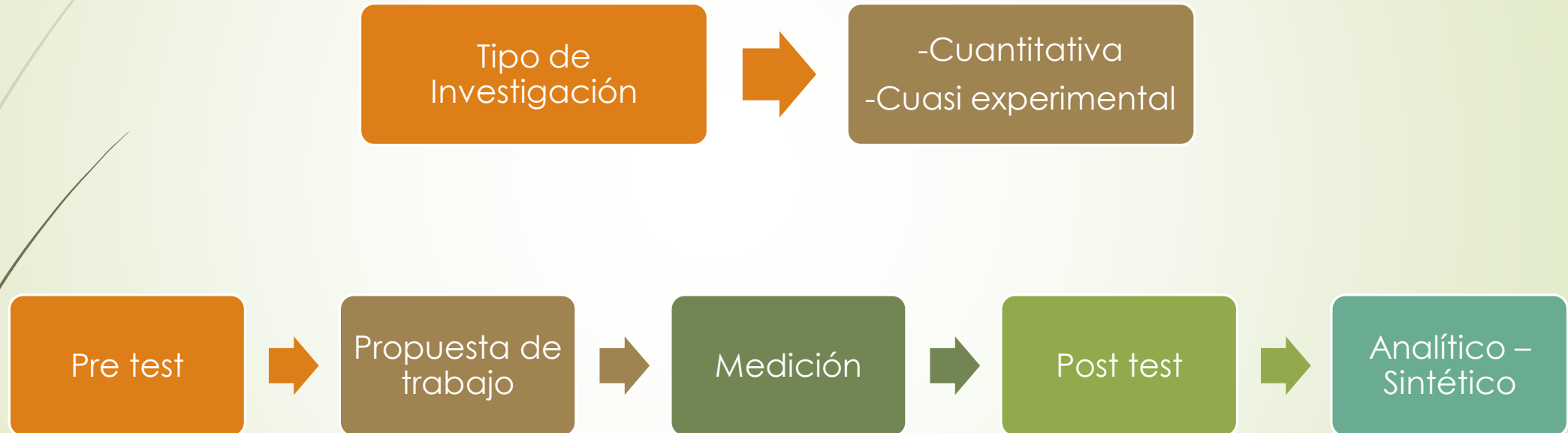
- **Hipótesis nula**

La propiocepción no incide en el mejoramiento del salto en el cabeceo del equipo Cumbayá Fútbol Club

- **Hipótesis de Alternativa.**

La propiocepción incide en el mejoramiento del salto en el cabeceo del equipo Cumbayá Fútbol Club

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN





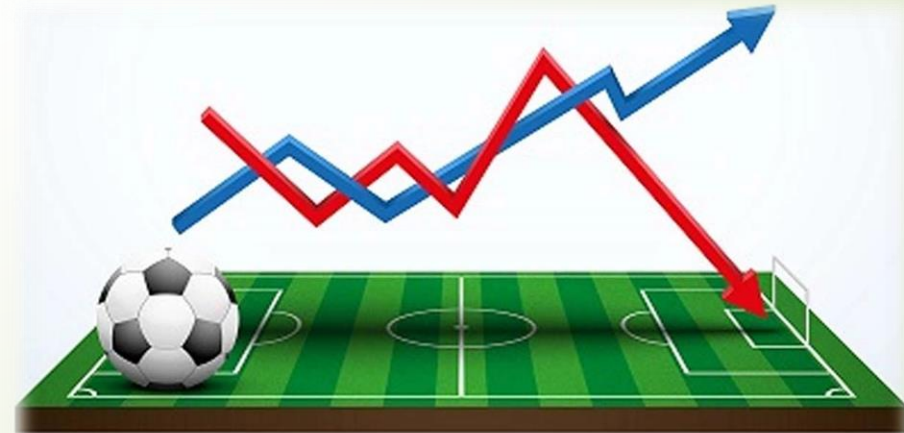
Propuesta



Trabajo de propiocepción 2 veces por semana, por 2 meses, resultando un total de 16 sesiones de entrenamiento.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

- Microsoft Excel 10 para los primeros procedimientos de recolección de datos
- Se aplicó programa de SPSS 2.0., para la Prueba no Paramétrica “Test de los Rangos de Wilcoxon”, utilizando un nivel de significación de 0,05.



PRE TEST

Test propioceptivo en banco con apoyo bipodal

Calificación	Tiempo
Excelente	13-15
Muy Bueno	9-12
Bueno	6-8
Malo	-5

propioceptivo apoyo unipodal derecho e izquierdo y golpe de cabeza en precisión.

Calificación	Aciertos
Excelente	12-11
Muy Bueno	10-8
Bueno	7-5
Malo	-5

propioceptivo en bosu en apoyo unipodal derecho e izquierdo y golpe de cabeza en distancia

Calificación	Aciertos
Excelente	+10 m
Muy Bueno	8-9 m
Bueno	7-5 m
Malo	-5m

apoyo unipodal anulando la vía visual

Calificación	Tiempo
Excelente	12-11
Muy Bueno	10-8
Bueno	7-5
Malo	-5

Propuesta de trabajo

Los ejercicios se realizarán 2 veces por semana en 4 fases, 16 diferentes ejercicios realizados a lo largo de 2 meses con el equipo Cumbaya Futbol Club



Propuesta de trabajo



Desarrollo de la propiocepción mediante la posición en una sola pierna, condicionando los brazos en cintura y abiertos



Desarrollar la propiocepción en miembros inferiores, adaptando la posición de flexión de cadera y estirando extremidades superiores e una inferior



Propuesta de trabajo



Desarrollar la propiocepción en las extremidades inferiores, con la resistencia a un empuje mínimo externo.

Desarrollar la estimulación en el tren inferior mediante la posición de equilibrio realizando propiocepción alternada de piernas



Desarrollar la estabilidad en miembros inferiores previa al golpeo del balón con el pie, con distintos bordes

Propuesta de trabajo



Desarrollar la estabilización de los miembros inferiores, mediante el juego con golpes de cabeza en grupo

Desarrollar la técnica del cabeceo, mediante la propiocepción previa antes de su ejecución en el desarrollo del juego.



Desarrollar la propiocepción en los miembros inferiores y golpeo de balón con pie



Propuesta de trabajo



Desarrollar el equilibrio y estabilidad en tren inferior mediante el implemento del bosu mediante el golpe de cabeza en diferentes direcciones

Desarrollar la propiocepción en las dos extremidades inferiores simultáneamente, con la variante del implemento del bosu y sumado al cabeceo posterior, en dicha posición



Desarrollar la estimulación en el tren inferior mediante el salto simultaneo de las dos piernas y posterior cabeceo al balón

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Análisis descriptivos de pruebas

Al realizar los diferentes test se observan los diferentes resultados que permitirán tener información de relación, una vez aplicado la propuesta de trabajo de ejercicios propioceptivos para el salto y cabeceo

En los diferentes análisis que se realizaron se hizo, el test de fiabilidad el mismo que permitirá evidenciar estadísticamente si los datos son procedentes para el normal desarrollo de la investigación en la misma que salió un valor de Alfa de Cronbach de ,864 en los 12 elementos alisados

Tabla 5 Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	22	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	22	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

		Jugadores			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Defensas	6	27,3	27,3	27,3
	Delanteros	6	27,3	27,3	54,5
	Porteros	2	9,1	9,1	63,6
	Volantes	8	36,4	36,4	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Análisis descriptivos: De igual forma evidenciamos que los datos descriptivos de la investigación en los resultados porcentaje de los participantes en esta investigación son bajo las diferentes posiciones de juego donde se menciona su porcentaje y su frecuencia ya que en los Defensas tenemos 6 con porcentaje del 27,3 %, Delanteros 6 con porcentaje del 27,3 %, Porteros 2 de frecuencia con el 9,1% y Volantes con frecuencia de 8 con 36,4%

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 9 Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Pre Test propioceptivo apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en precisión. Aciertos	22	4,00	9,00	6,50	1,53530
Pos Test propioceptivo apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en precisión. Aciertos	22	4,00	12,00	7,04	2,25678
N válido (por lista)	22				

Como podemos observar en esta prueba pretest y posttest en el test propioceptivo apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en precisión encontramos una media de 6,50 de aciertos y posteriormente de 7,04 de aciertos lo que equivale a una variación positiva de 0,54 de aciertos lo que se obtuvo después de aplicado el programa de propiocepción

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 11 **Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Pre Test con apoyo unipodal derecho anulando la vía visual	22	6,88	11,58	8,6414	1,41731
Pos Test con apoyo unipodal derecho anulando la vía visual	22	1,98	11,96	8,9909	2,01708
N válido (por lista)	22				

Como podemos observar en esta prueba pretest y postest en el Test con apoyo unipodal derecho anulando la vía visual, encontramos una media de 8,6414 seg y posteriormente de 8,9909 seg lo que equivale a una variación positiva de 0,35 seg lo que se obtuvo después de aplicado el programa de propiocepción

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 13 Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Pre Test propioceptivo en bosu en apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en distancia	22	6,36	9,56	8,0055	,83944
Post Test propioceptivo en bosu en apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en distancia	22	8,12	10,69	9,2114	,67803
N válido (por lista)	22				

Como podemos observar en esta prueba pretest y posttest en Test propioceptivo en bosu en apoyo unipodal derecho y golpe de cabeza en distancia, encontramos una media de 8,00 m de distancia y posteriormente de 9,21 m de distancia lo que equivale a una variación positiva de 1,21 m de distancia lo que se obtuvo después de aplicado el programa de propiocepción

CONCLUSIONES

- Se realizaron pruebas paramétricas, en la cual se aplicó la T de Student, para el estudio estadístico una vez realizado la prueba de normalidad que nos arrojó que se toma a Shapiro-Wilk como relación ya que son menores a 30 participantes de la muestra.
- Se comprobó la hipótesis alternativa de trabajo donde la propiocepción tuvo incidencia en el mejoramiento del salto en el cabeceo a través del análisis comparativo de pre prueba y pos prueba, siendo su valor significativo bilateral de ,000 menor a ,005
- Esta investigación tuvo la duración de 2 meses y medio y se dio cumplimiento en 2 sesiones semanales, con una duración de 20 a 30 minutos de trabajo.

CONCLUSIONES

- Los resultados fueron favorables en razón que el valor de significancia bilateral es de ,000 menor a 0,005, lo que significa que los resultados fueron favorables entre la relación del pretest y la aplicación del programa para luego ser evaluado bajo el pos test.
- Se pudo determinar a través del análisis de medias que los resultados fueron favorables sacando una diferencia en cada una de ellas, encontrándose que los resultados de mayor mejoría eran en la pierna dominantes.
- Se realizaron 4 tipos de baterías de test previo al inicio de la propuesta de trabajo y pos test al culminar la misma que permitió diagnosticar de forma efectiva la condición propioceptiva de los individuos como también acoplar bajo las condiciones de la acción del salto en el cabeceo del futbolista.

RECOMENDACIONES

- **Aplicar este tipo de estudio hacia otros equipos de futbol amateur y futbol profesional, ya que existieron datos positivos en el mismo, considerando las alternativas de ejercicios propioceptivos.**
- **Considerar ejercicios específicos propioceptivos en el futbol determinando las acciones técnicas y biomecánicas mas adecuadas para su ejecución determinando las acciones metódicas situacionales que acontecen en la competencia.**
- **Continuar con la aplicación de los ejercicios ejecutados con el equipo masculino Cumbayá Fútbol Club, para el mejoramiento en situaciones de juego y dar una continuidad en el proceso en cada una de las fases y sobre todo etapa competitiva lo que le permitirá tener una mayor prevención como un mejoramiento en las acciones técnicas que requiere transferirlas.**
- **Facilitar por parte de los dirigentes hacia los jugadores para que pueda realizar cualquier tipo de estudio en beneficio de las dos partes.**



GRACIAS