

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

***LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "LA GRAN MURALLA " INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES***

**Autor:**

**MARCO CÓRDOVA TERÁN**

**Tutor:**

**Dr. CESAR BOHORQUEZ**

**AMBATO - ECUADOR**

**2009**

**I**

## **APROBACION DEL TUTOR**

En calidad de tutor de trabajo de investigación sobre el tema:

**"LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA LA GRAN MURALLA INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES"** , del señor Marco Santiago Córdova Terán, estudiante de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación especialidad Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos meritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado designado.

Ambato, Noviembre del 2009

TUTOR

---

Dr. Cesar Bohórquez

## **AUTORIA**

En calidad de autor dejo constancia que el trabajo realizado es en base a la investigación realizada en la institución,

Todas las ideas, conclusiones, recomendaciones, y trabajo en si son exclusivos y de responsabilidad del autor.

Marco Santiago Córdova Terán

C.I. 180308889-5

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Centro de Desarrollo de la Docencia**

**Centro de Investigación**

**LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

Los miembros del Tribunal de grado aprueban el proyecto de investigación de acuerdo a las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica de Ambato para el grado de Licenciado en Cultura Física, del Estudiante Marco Santiago Córdova Terán.

**Ambato, Noviembre del 2009**

**Dr. Patricio Ortiz**

**Msc. Félix Anchundia**

# DEDICATORIA

A mis padres Germán y Mariana, que con su apoyo incondicional, sus sabios consejos el esfuerzo y la constancia me supieron guiar para ser una persona de bien.

A mis hermanos Alexandra y Germán que siempre estuvieron conmigo ayudándome en todo momento para seguir adelante en mis estudios.

A Rebeca mi esposa por impulsarme y darme ánimo para seguir estudiando.

A Gianina mi hija que con su ternura me inspiraba para seguir luchando, venciendo obstáculos, dándome alegría para culminar con éxito esta hermosa carrera.

Bryan, Matías, Samantha, mis sobrinos que al mirar su inocencia, quiero ser un ejemplo para ellos, y enseñar a todos que con esfuerzo y perseverancia todo se puede lograr.

# AGRADECIMIENTO

A Dios desde lo más íntimo de mi corazón por la salud, la vida, la familia el trabajo el esfuerzo y la oportunidad de estudiar y terminar la carrera; ser alguien en la vida y poder hacer el sueño realidad.

GRACIAS DIOS

A la universidad técnica de Ambato por abrirnos las puertas para poder prepararnos poder ser profesionales, y así enseñar con amor a las personas lo maravilloso que es el deporte.

A cada uno de los docentes que con paciencia, dedicación y sabiduría nos impartieron todos sus conocimientos para así lograr culminar nuestras metas.

# INDICE DE CONTENIDOS

# PÁGINAS

Portada	I
Aprobación del tutor	II
Autoría de la tesis	III
Aprobación del tribunal de grado	IV
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice general de contenidos	VII
Índice de cuadros y gráficos	VIII
Resumen ejecutivo	IX
<b>INTRODUCCION</b>	<b>10</b>
<b>CAPITULO I EL PROBLEMA</b>	<b>11</b>
	12
1.1 TEMA	
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.2.1 CONTEXTUALIZACION	12
1.2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA	15
1.2.3 DELIMITACION DEL OBJETO DE INVESTIGACION	15
1.3 JUSTIFICACION	16
1.4 OBJETIVOS	17
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	17
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	17

<b>CAPITULO II MARCO TEORICO</b>	18
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	19
2.2 CATEGORIAS	19
2.3 HIPOTESIS	19
<b>CAPITULO III METODOLOGIA</b>	20
3.1 ENFOQUE	21
3.2 MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION	21
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION	21
3.4 POBLACION Y MUESTRA	21
3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	22
3.6 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION	24
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION	24
<b>CAPITULO IV ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS</b>	26
4.1 ANALISIS DE RESULTADOS	27
4.2 INTERPRETACION DE DATOS	27
4.3 VERIFICACION DE HIPOTESIS	27
<b>CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	28
5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
<b>CAPITULO VI MODELO OPERATIVO</b>	30
6.1 METODOLOGIA	31
<b>MATERIAL DE REFERENCIA</b>	33
1 BIBLIOGRAFIA	34



## **INDICE DE GRAFICOS**

## **PÁGINAS**

3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLE INDEPENDIENTE	22
3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLE DEPENDIENTE	23
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION	24
3.6 GRAFICO ESTADISTICO DE RESULTADOS	25

## **RESUMEN EJECUTIVO**

En un mundo tan competitivo como el de hoy en donde solo esperamos resultados buenos, no nos damos cuenta que el día a día nos permite prepararnos pero a lo mejor no queremos somos facilistas, queremos que todo nos den haciendo, a lo mejor somos egoístas no queremos enseñar lo que hemos aprendido, o lo que hemos investigado sin darnos cuenta que nada nos llevamos.

Es por eso que las personas no practican el deporte porque no hay el interés en hacerlo. He aquí los malos resultados en los campeonatos porque no hay preparación física, es por eso que este trabajo de investigación está dedicado a eso a ver las fallas, los errores, el porqué de malos resultados en dichos campeonatos.

Esperemos que de hoy en adelante pongamos más interés en practicar el deporte y así poder tener mejor resistencia y así lograr triunfos en el futuro.

## INTRODUCCION

---

*La Preparación Física, es uno de los componentes más importantes para el Rendimiento Deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos*

*Preparación Física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el preparador, ni tampoco la realización de un plan trazado empíricamente.*

*Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico – deportivas. Una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos.*

*Como parte del proceso de Entrenamiento Deportivo, la preparación física debe responder a las necesidades de la modalidad deportiva que se practica.*

---

**CAPITULO I.**  
**EL PROBLEMA**

## **1.1 TEMA**

*La Preparación Física en el fútbol de los niños de la Escuela “La Gran Muralla” incide en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares.*

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 CONTEXTUALIZACION**

*Podemos considerar como un deportista entrenado, a aquel que domina los gestos (habilidades técnicas del juego), al mismo tiempo que es capaz de participar en las competencias haciendo pleno uso de sus cualidades, tanto motrices (físicas) como psíquicas; es decir, posee un estado **Físico-Técnico** óptimo.*

*Este estado Físico-Técnico ideal, solo se alcanza cuando el organismo es sometido a un entrenamiento racional y duradero para desarrollar todas sus potencialidades.*

*La preparación física es el punto esencial del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitará precisar su desarrollo deportivo; según la capacidad que posea el deportista podrá obtener una determinada posición durante la competencia el deporte o la disciplina*

*Como parte del proceso de Entrenamiento Deportivo, la preparación física debe responder a las necesidades de la modalidad deportiva que se practica.*

La Preparación Física, posee tres clasificaciones **general, auxiliar y especial o específica**, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en su conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte que se practica.

La preparación física se clasifica en general, auxiliar y especial o específica:

**Preparación Física General (PFG):** Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico – motrices, sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia en el rendimiento físico.

**Preparación Física Auxiliar (PFA):** Se basa en una preparación física general previa y tiene como objetivo, realizar la preparación básica necesaria para la asimilación de grandes volúmenes de trabajo, centrado en el desarrollo de capacidades específicas o especiales. Se debe aumentar la capacidad de trabajo de la persona de forma tal que pueda soportar grandes cargas de trabajo, así como para obtener una recuperación óptima después de realizadas éstas.

**Preparación Física Específica (PFE):** Se lleva a cabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en la cual debe competir el deportista. Como las capacidades físicas – motrices son varias, así como sus manifestaciones, la mejora de cada una de ellas reclama de un trabajo bien diferenciado.

Cada uno de estas clasificaciones, posee sus propias particularidades en cuanto a objetivos, capacidades a desarrollar, medios y métodos se refiere, en correspondencia con las características de cada deporte o modalidad

**Un organismo entrenado se caracteriza porque:**

**a)** Posee una excelente coordinación motora, esto es, una gran sinergia entre las órdenes emitidas por los centros nerviosos y sus movimientos, debido a sus capacidades motrices desarrolladas.

**b)** Adquiere mayores reservas energéticas y las utiliza económicamente.

c) Neutraliza y resiste mejor la intoxicación producida por el esfuerzo físico, combatiendo así la fatiga.

d) Asimila mentalmente los síntomas del cansancio.

Es, en síntesis, una expresión de plenitud en lo anatómico y en lo fisiológico. Por lo tanto para la alta competencia los deportistas necesitan:

- 1) Alto nivel de **Preparación Física**.
- 2) Alto y eficaz nivel **Técnico-Táctico**.
- 3) Alto nivel de **Preparación Psicológica**.
- 4) Estar entrenado para el **mejor desempeño** en cualquier situación de exigencia.

Tales concepciones son igualmente válidas para todos los deportes como vóley, básquet, jockey, atletismo, remo, ciclismo, fútbol, esquí, tenis, waterpolo, hándbol, rugby, natación, squash y otros... y muy especialmente en pruebas de largo aliento, léase maratón, triatlón, montañismo, etc.

Cualquier deporte puede practicarse sin entrenamiento técnico alguno y también sin preparación física, pero los resultados nunca estarán dentro de las posibilidades genéticas del deportista.

Sabemos que cuando un deportista se somete a cierto número de entrenamientos técnicos semanales, su **rendimiento aumenta**. Y también sabemos que, si además, se adviene a una preparación física específica para su especialidad deportiva, sus prestaciones mejoran mucho más.

Por lo que podemos decir que los elementos que influyen en el rendimiento deportivo son:



*la investigación se encamina a este problema dentro de la institución educativa, donde estoy realizando la pasantía, ya que debido a la falta una entrenamiento físico adecuado en el equipo de futbol se han dado malos resultados en los campeonatos interescolares.*

*Tomando en cuenta la crisis económica por la que atraviesa la cooperativa de vivienda “Techo propio” es comprensible, hasta cierto punto que no cuenta con los recursos necesarios para el sostenimiento de la institución educativa reportando consigo un problema de una enseñanza de calidad.*

*Desde la creación de la Escuela “La Gran Muralla” se ha venido atravesando por momentos críticos ya que al no contar con recursos económicos suficientes, no se ha podido contar con un profesional del área de Cultura Física desde sus inicios.*

*Nuestra investigación esta dirigiirlo a las estudiantes de la escuela “la Gran Muralla” ya que uno de los problemas que afecta dentro del área de Cultura Física es la Preparación Física en el fútbol, los mismos que vienen trayendo como consecuencia el malos resultados en las competencias.*

### **1.2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

*¿Cómo influye la Preparación Física en el fútbol de los niños de la escuela “La Gran Muralla” en el desempeño deportivo en los campeonatos interescolares?*

### **1.2.3 DELIMITACION DEL OBJETO DE ESTUDIO**

**CAMPO:** Deportivo

**ÁREA:** Fútbol

**ASPECTO:** Rendimiento deportivo en los niños



*La presente investigación tiene como objetivo fundamental informar como influye la Preparación Física de fútbol en el Rendimiento Deportivo en los Campeonatos Interescolares de la escuela la "Gran Muralla"*

*Sabemos que el entrenamiento, es uno de los componentes más importantes para el desenvolvimiento Deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimas satisfacciones competitivas*

*Debido a la ausencia de una Preparación Física adecuada para la práctica de futbol. Se ha venido dando malos resultados en los campeonatos, cabe recalcar que esta institución no cuenta con los recursos económicos suficientes para que se de una enseñanza de calidad.*

*Todo esto compromete a Maestro, Padres de familia, alumnos a trabajar con el fin de dar una solución a este problema.*

---

## **1.4**

## **OBJETIVOS**

---

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

- *Analizar si la Preparación Física en el fútbol de los estudiantes de la escuela "La Gran Muralla" afecta en los malos resultados interescolares*

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- *Diagnosticar la Preparación Física del fútbol en los estudiantes de la escuela "La Gran Muralla"*
- *Determinar la Preparación Física en los campeonatos interescolares.*
- *Proponer a los alumnos un mejoramiento de la Preparación Física para lograr buenos resultados.*

**CAPITULO II.**  
**MARCO TEORICO**

## **2.1 ANTECEDENTES**

*Sobre el tema “La Preparación Física en el fútbol de los niños de la escuela “La Gran Muralla” incide en el Rendimiento Deportivo en el Campeonato Interescolares” no se han realizado investigaciones anteriores.*

## **2.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES**

### **RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES**

- *Situación económica institucional*
- *Ausencia de profesional en cultura física*
- *Estudiantes sin preparación física*
- *Preparación física ( variable independiente)*
  
- *Competencias interescolares*
- *Malos resultados*
- *Bajo rendimiento deportivo*
- *Rendimiento deportivo ( variable dependiente)*

## **2.3 HIPOTESIS**

*La hipótesis planteada en nuestra investigación menciona lo siguiente:*

***“La preparación física en los niños incide en los malos resultados en los campeonatos interescolares”***

**CAPITULO III.**  
**METODOLOGIA**

### **3.1 ENFOQUE**

*Este trabajo esta orientado bajo un enfoque Cualitativo, ya que esta Investigación se centra en la Capacidades o en las Cualidades Físicas en el futbol que presentan los niños y su desempeño en los campeonatos interescolares.*

### **3.2 MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION**

#### **3.2.1 INVESTIGACION DE CAMPO**

*Se realizo la investigación concurriendo algunos partidos de futbol jugados en el campeonato interescolares; además se aplico entrevistas a las Autoridades, Profesores, Padres de Familia, niños, etc.*

#### **3.2.2 INVESTIGACION BIBLIOGRAFICA**

*Se utilizaron libros, revistas, internet, etc. que nos dieron la información necesaria para la realización de esta investigación.*

### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION**

*El nivel utilizado para esta investigación es el exploratorio ya que permitió desarrollar nuevos métodos, generar hipótesis, reconocer las variables de interés investigativo y sondear un problema poco investigado dentro de la institución.*

### **3.4 POBLACION Y MUESTRA**

*El presente trabajo se realizo con una población de 40 estudiantes tomados de quinto, sexto, séptimo año de educación básica y con una muestra de 22 estudiantes; quienes forman el equipo principal de futbol de la institución.*

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

### VARIABLE INDEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ADMINISTRACIÓN
La preparación física es el punto esencial del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitará precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.	Desarrollo	Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cree que los ejercicios que practica son suficientes para su preparación.</li> <li>- Le gustaría aplicar más fuerza y habilidad en su entrenamiento.</li> <li>- Considera que la técnica y la táctica que se aplica es necesario para el aprendizaje.</li> </ul>	Observaciones	Estudiantes
	Capacidades Motoras	Fuerza Agilidad		Entrevistas	Profesores
	Aprendizaje	Técnica Táctica			

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ADMINISTRACIÓN
Resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competencia en el deporte o disciplina.	Capacidad	Constancia en el juego.	- Cree usted que ser constante en el juego mejora su rendimiento deportivo.	Observaciones	Estudiantes
	Competición	Concurso de Actividades Físicas	- Considera usted que las actividades físicas ayudan en sus competencias interescolares.	Entrevistas	Profesores
	Disciplina	Orden de los espacios de juego	- Cree usted que el orden en el juego facilitan el desenvolvimiento del mismo.		



### **3.5 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION**

*Para conseguir la información necesaria sobre esta investigación se determino lo siguientes:*

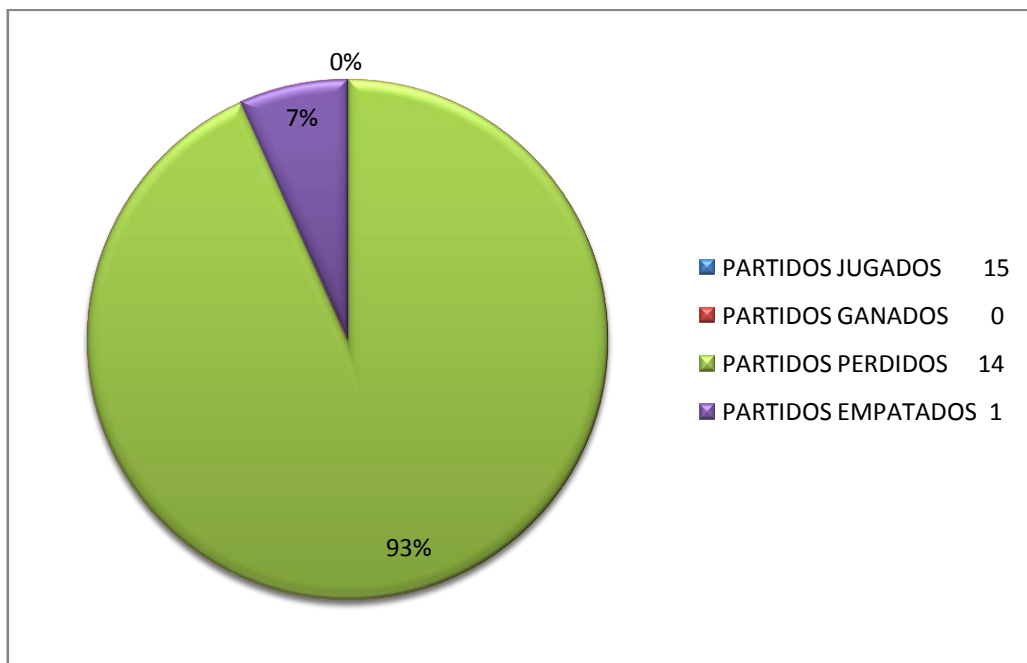
- *Los sujetos:*  
*Personas u objetos que van hacer investigados.*
- *Los investigadores.*
- *La fecha.*
- *El lugar.*
- *Las técnicas e instrumentos.*
- *Las condiciones.*
- *Las circunstancias.*

### **3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION**

***Datos estadísticos de resultados obtenidos en los campeonatos  
interescolares Escuela “la Gran Muralla”***

	<i>PJ</i>	<i>PG</i>	<i>PP</i>	<i>PE</i>
<b><i>Año 2006</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>0</i></b>
<b><i>Año 2007</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>1</i></b>
<b><i>Año 2008</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>0</i></b>
<b><i>Total</i></b>	<b><i>15</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>14</i></b>	<b><i>1</i></b>

## **GRAFICO ESTADISTICO DE RESULTADOS**



## **CAPITULO IV**

### ***ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS***

#### **4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

*Los resultados obtenidos en esta investigación nos indican que durante todas las participaciones en las competencias interescolares de fútbol de la Escuela la “Gran Muralla” se han dado malos resultados, cabe señalar que los niños que participaban en las competencias no están preparados físicamente por lo que durante el desarrollo de los partidos presentaban agotamiento, habiendo perdido en muchas ocasiones los encuentros por goleadas, la causa principal es la falta de un entrenador quien dirija la práctica permanente.*

#### **4.2 INTERPRETACION DE DATOS**

*Los datos obtenidos de las participaciones en los interescolares nos indican que en un 93 % han sido de malos resultados o pérdidas en los encuentros de fútbol, un 7% de empates y el 0% de triunfos, con estos datos es importante manifestar la complicada situación por la que atraviesa la Escuela dentro de los campeonatos interescolares. Esto compromete tanto Autoridades, Maestros, y Padres de familia ha buscar una solución a este problema reconociendo que el problema es por la falta de una preparación continua y de esta forma evitar las pésimas actuaciones que el equipo de fútbol de la institución ha venido dando.*

#### **4.3 VERIFICACION DE LA HIPOTESIS**

*Se comprobó que la preparación física incide en el rendimiento deportivo, por lo que podemos indicar que hipótesis expuesta en esta investigación tiene autenticidad.*

***“La preparación física en los niños incide en los malos resultados en los campeonatos interescolares”***

## **CAPITULO V**

# **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Podemos indicar que cuando un deportista se somete a cierto número de entrenamientos como: físicos, técnicos, táctico, psicológicos, su rendimiento aumenta.
2. Comprendimos que la Preparación Física, a través de sus diferentes clasificaciones: general, auxiliar y especial, posee un alto grado de influencia sobre el rendimiento de los deportistas.
3. Tenemos claro que la preparación física es la aplicación un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento.
4. Es recomendable para la institución establecer un modelo de entrenamiento físico que ayude al logro de mejores resultados en los campeonatos.
5. Debemos considerar que la preparación física es acorde a la edad del individuo: Partiendo del principio de que el niño no es un adulto pequeño.
6. Tenemos que adoptar la filosofía de trabajo desde los primeros instantes en que el jugador se incorpora a las filas del equipo.
7. Con el jugador tenemos una enorme tarea de concientización y capacitación que le permita ser artífice de su propia construcción.
8. Las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas de los niños no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento.
9. Puedo manifestar con absoluta sinceridad que durante el tiempo que permanezca en la institución como pasante de cultura física hare todo cuanto este a mis posibilidades y aplicare aquellos sabios conocimientos impartidos por mis tutores , con el fin de conseguir con los niños mejores actuaciones en los campeonatos y lograr en mi el deber de haber cumplido y en ellos la alegría de ser triunfadores

## **CAPITULO VI**

### **MODELO OPERATIVO**

## 6.1 METODOLOGIA

Para el mejoramiento de la actividad física en los niños se seguirá el siguiente modelo de entrenamiento el cual ayudara a un mejor el desempeño deportivo; esperando con esto conseguir logros deportivos para la institución, el modelo a seguir se divide en cuatro aspectos:

### 1. FISICO

- **Resistencia:** Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia. **Velocidad:** Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y a cíclico.
- **Fuerza:** Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.
- **Flexibilidad:** Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este ultimo esta relacionado directamente con la fuerza.
- **Coordinación:** Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen.

### 2 TECNICO

- **Practica con pelota,** que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento.
- **Técnica sin pelota,** posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.



### **3 TACTICO**

- *Planificación*
- *Preparación*
- *Organización de partido*
- *Objetivos*
- *Análisis Aula*

### **4 MENTAL**

- *Motivación*
- *Cualidades psíquicas*
- *Proyección de videos*

## **MATERIAL DE REFERENCIA**

## **BIBLIOGRAFIA**

- *Platonov, V. 1995. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 322p*
- *Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marshall arts Print Service Ltd. London, England. 116p.*
- *Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.84p.*
- *García, J. M. 1996. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid, España. 169p.*
- *Han, E. 1988. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Ediciones Martínez. Barcelona, España. 165p*
- *Harre, D. 1989. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba. 395p.*
- *Grosser, M. 1992. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, España. 219p.*
- *Thompson, P. 1991. Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo. Marshall arts Print Service Ltd. London, England. 210p.*