



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física**

TEMA:

**“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA GENERAL CÓRDOVA DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL
CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

AUTOR: Yaguana Guzmán Luis Fernando

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato - Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación con el tema: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA” DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” desarrollado por el Sr. Yaguana Guzman Luis Fernando, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

EL TUTOR



Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.I: 1801697796

AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN

Yo, Luis Fernando Yaguana Guzmán, con C.C. 180397416-9 dejo en constancia de que el presente informe con el tema LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA” DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Yaguana Guzman Luis Fernando

C.I: 180397416-9

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA” DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Yaguana Guzman Luis Fernando


C.I: 180397416-9

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA” DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA, presentado por el Sr. Yaguana Guzman Luis Fernando, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Abril – Septiembre 2015, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz O.

MIEMBRO



Lic. Mg. Beto Orlando Arcos O.

MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente Trabajo investigativo quiero dedicarlo con mucho cariño y respeto a las personas más especiales que Dios me ha dado por tener la dicha de tenerlos conmigo y ser ellos mi fuente de inspiración; por contribuir a mi formación y sobre todo por no haber desmayado nunca en su apoyo y en esta lucha constante de mi formación.

En este trabajo va sintetizado con todo mi amor y reconocimiento a mis padres que son el pilar fundamental de mi vida, por mi oportunidad de existir, por su comprensión y confianza, gracias a su apoyo he llegado a realizar uno de los anhelos más grandes de mi vida, fruto de inmenso amor y confianza que en mí se depositó y con los cuales he logrado culminar esta meta y por lo cual les agradeceré eternamente.

Luis Fernando

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento en primer lugar a Dios por haberme dado las fuerzas necesarias para salir adelante en mis estudios y a la vez a la Universidad que me abrió las puertas para mi formación y autoeducación personal.

También quiero agradecer a todas aquellas personas que de una u otra manera demostraron su apoyo en momentos difíciles y me dieron valor para salir adelante en esta nueva etapa de mi vida, una vez más gracias a mis padres y de manera especial a toda mi familia.

Pero a la vez no quiero dejar constancia de mi agradecimiento a cada uno de los maestros que supieron guiarme por el sendero del saber, compartieron conmigo sus conocimientos e impartieron su sabiduría. Porque gracias a su apoyo y consejos he llegado a realizar una de las más grandes de mis metas, la cual constituye la herencia más valiosa que pueda recibir.

Luis Fernando

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	III
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	IV
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIV
RESUMEN EJECUTIVO.....	XV
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis crítico	5
1.2.3. Prognosis	5
1.2.4. Formulación del problema	6
1.2.5. Interrogantes.....	6
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	6
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos	8
1.4.1. General	8
1.4.2. Específicos	8

CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. Antecedentes investigativos.....	9
2.2. Fundamentación Filosófica.....	10
2.3. Fundamentación Legal.....	11
2.4. Categorías fundamentales.....	13
2.4.1. Conceptualización de la variable independiente.....	16
2.4.1.1. Deporte.....	16
2.4.1.2. Fútbol.....	19
2.4.1.3. Preparación técnica.....	22
2.4.1.4. Fundamentos técnicos del fútbol.....	26
2.4.2. Conceptualización de la variable dependiente.....	32
2.4.2.1. Planificación deportiva.....	32
2.4.2.2. Entrenamiento deportivo.....	34
2.4.2.3. Competencia deportiva.....	38
2.4.2.4. Rendimiento deportivo.....	41
2.5. Hipótesis.....	47
2.6. Señalamiento de variables.....	47
CAPÍTULO III.....	48
METODOLOGÍA.....	48
3.1. Modalidad básica de la investigación.....	48
3.2. Nivel o tipo de investigación.....	48
3.3 Población y muestra.....	49
3.4. Operacionalización de variables.....	50
Variable Independiente: Fundamentos Técnicos del Fútbol.....	50
Variable Dependiente: Rendimiento deportivo.....	51
3.5. Plan de recolección de información.....	52
3.6. Plan de procesamiento de la información.....	53
CAPÍTULO IV.....	54
ANÁLISIS E INTERPRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	54

4.1. Encuestas realizadas a los seleccionados del fútbol.....	54
4.2. Encuestas realizadas a las autoridades y docentes	63
4.3. Verificación de la hipótesis	72
CAPITULO V.....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1. Conclusiones.....	76
5.2. Recomendaciones.....	76
CAPITULO VI.....	77
PRORUESTA.....	77
6.1. Datos informativos	77
6.2. Antecedentes de la propuesta	77
6.3. Justificación.....	78
6.4. Objetivos	79
6.4.1. Objetivo general	79
6.4.2. Objetivos específicos	79
6.5. Análisis de Factibilidad.....	79
6.6. Fundamentación Teórica científica	80
6.7. Metodología del modelo operativo.....	142
6.8. Administración.....	143
6.9. Previsión de evaluación	143
Bibliografía.....	144
Anexo N°1 Encuesta dirigida a los seleccionados de fútbol	146
Anexo N°2 Encuesta dirigida a las autoridades y docentes.....	147
Anexo N°3 Solicitud de autorización de la escuela.....	148
Anexo N°4: Fotografías.....	149

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Superficies de contacto con el balón	30
Tabla N° 2: Componentes para la formación y perfeccionamiento de un jugador	44
Tabla N° 3: Población y muestra.....	49
Tabla N° 4: Operacionalización de variable independiente	50
Tabla N° 5: Operacionalización de variable dependiente	51
Tabla N° 6: Plan de recolección de información.....	52
Tabla N° 7: Movimientos rápidos	54
Tabla N° 8: Movimientos lentos	55
Tabla N° 9: Entrenamiento adecuado.....	56
Tabla N° 10: Fundamento de recepción	57
Tabla N° 11: Capacidad deportiva	58
Tabla N° 12: Capacidad coordinativa	59
Tabla N° 13: Metodología del entrenador.....	60
Tabla N° 14: Proceso enseñanza	61
Tabla N° 15: Información general de las encuestas a seleccionados del fútbol.....	62
Tabla N° 16: Movimientos rápidos	63
Tabla N° 17: Movimientos lentos	64
Tabla N° 18: Entrenamiento adecuado.....	65
Tabla N° 19: Fundamento de recepción	66
Tabla N° 20: Capacidad deportiva	67
Tabla N° 21: Capacidad coordinativa	68
Tabla N° 22: Metodología del entrenador.....	69
Tabla N° 23: Proceso enseñanza	70
Tabla N° 24: Información general de las encuestas a autoridades y docentes	71
Tabla N° 25: Frecuencias observadas.....	73
Tabla N° 26: Frecuencias esperadas.....	73

Tabla N° 27: Cálculo de Chi – cuadrado.....	74
Tabla N° 28: Campana de gauss.....	74
Tabla N° 29: Simbología.....	85
Tabla N° 30: Conducción 1.....	87
Tabla N° 31: Conducción 2.....	88
Tabla N° 32: Conducción 3.....	89
Tabla N° 33: Conducción 4.....	90
Tabla N° 34: Conducción 5.....	91
Tabla N° 35: Conducción 6.....	92
Tabla N° 36: Pase 1.....	94
Tabla N° 37: Pase 2.....	95
Tabla N° 38: Pase 3.....	96
Tabla N° 39: Pase 4.....	97
Tabla N° 40: Pase 5.....	98
Tabla N° 41: Pase 6.....	99
Tabla N° 42: Recepción 1.....	101
Tabla N° 43: Recepción 2.....	102
Tabla N° 44: Recepción 3.....	103
Tabla N° 45: Recepción 4.....	104
Tabla N° 46: Recepción 5.....	105
Tabla N° 47: Recepción 6.....	106
Tabla N° 48: Dominio 1.....	108
Tabla N° 49: Dominio 2.....	109
Tabla N° 50: Dominio 3.....	110
Tabla N° 51: Dominio 4.....	111
Tabla N° 52: Dominio 5.....	112
Tabla N° 53: Dominio 6.....	113
Tabla N° 54: Regate 1.....	115

Tabla N° 55: Regate 2	116
Tabla N° 56: Regate 3	117
Tabla N° 57: Regate 4	118
Tabla N° 58: Regate 5	119
Tabla N° 59: Regate 6	120
Tabla N° 60: Disparo 1	122
Tabla N° 61: Disparo 2.....	123
Tabla N° 62: Disparo 3.....	124
Tabla N° 63: Disparo 4.....	125
Tabla N° 64: Disparo 5.....	126
Tabla N° 65: Disparo 6.....	127
Tabla N° 66: Cabeza 1.....	129
Tabla N° 67: Cabeza 2.....	130
Tabla N° 68: Cabeza 3.....	131
Tabla N° 69: Cabeza 4.....	132
Tabla N° 70: Cabeza 5.....	133
Tabla N° 71: Cabeza 6.....	134
Tabla N° 72: Portero 1.....	136
Tabla N° 73: Portero 2.....	137
Tabla N° 74: Portero 3.....	138
Tabla N° 75: Portero 4.....	139
Tabla N° 76: Portero 5.....	140
Tabla N° 77: Portero 6.....	141
Tabla N° 78: Metodología del modelo operativo	142
Tabla N° 79: Previsión de evaluación	143

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	4
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	13
Gráfico N° 3: Constelación de ideas - Variable Independiente.....	14
Gráfico N° 4: Constelación de ideas - Variable Dependiente	15
Gráfico N° 5: Movimientos rápidos	54
Gráfico N° 6: Movimientos lentos	55
Gráfico N° 7: Entrenamiento adecuado.....	56
Gráfico N° 8: Fundamento de recepción	57
Gráfico N° 9: Capacidad deportiva	58
Gráfico N° 10: Capacidad coordinativa	59
Gráfico N° 11: Metodología del entrenador	60
Gráfico N° 12: Proceso enseñanza	61
Gráfico N° 13: Movimientos rápidos	63
Gráfico N° 14: Movimientos lentos	64
Gráfico N° 15: Entrenamiento adecuado.....	65
Gráfico N° 16: Fundamento de recepción.....	66
Gráfico N° 17: Capacidad deportiva	67
Gráfico N° 18: Capacidad coordinativa	68
Gráfico N° 19: Metodología del entrenador	69
Gráfico N° 20: Proceso enseñanza	70

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA” DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Autor: Yaguana Guzman Luis Fernando

Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN

En la presente investigación se intenta determinar el nivel de correlación existente entre los fundamentos técnicos del fútbol y el rendimiento deportivo, la cual ha dado como tema de investigación “Los fundamentos técnicos del fútbol en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la escuela de Educación Básica “General Córdova” de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.”, para lo cual se plantea una guía de ejercicios para mejorar sus habilidades. En el marco teórico tendremos una integra recopilación conceptual de los fundamentos técnicos del fútbol, lo cual debe conocer y dominar un jugador y un equipo. En la metodología el estudio consistió en un procedimiento exploratorio a través de, encuestas. Y los datos conseguidos pasaron por estudios exhaustos para obtener resultados precisos a los interrogantes de la investigación. También se destaca las conclusiones y recomendaciones más notables obtenidas después de concluir con el análisis e interpretación de los datos, y por tanto se vio en la necesidad de realizar una propuesta que fue la elaboración de una guía de ejercicios de fundamentos técnicos del fútbol para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de la escuela, para lo cual involucra la colaboración de los seleccionados.

Palabras Claves: Fundamentos, rendimiento, ejercicios, habilidades, fútbol, colaboración, deportivo, técnicos, guía, seleccionados.

INTRODUCCIÓN

Es necesario la realización de este proyecto investigativo de tesis en beneficio para la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, ya que en el aspecto deportivo todas las instituciones quieren obtener grandes resultados en los campeonatos interescolares, por tal motivo he visto necesaria la elaboración de una guía de ejercicios para mejorar el nivel deportivo de los seleccionados del fútbol. El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis.

CAPITULO I: Denominado problema, tenemos como inicio el tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objetivo de investigación, justificación y objetivos de investigación.

CAPITULO II.- Denominado Marco Teórico, donde se detalla los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales, la conceptualización de las variables dependiente e independiente, la hipótesis, y el señalamiento de las variables.

CAPITULO III.- Denominado Metodología, en la que se describe el enfoque de investigación, modalidad básica, población y muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, la recolección de la información así como su debido procesamiento.

CAPITULO IV.- Denominado Análisis e interpretación de los resultados de la investigación, donde se analizo ye interpreto los resultados de las encuestas realizadas a los seleccionados de fútbol y encuestas realizada a Autoridades, Docentes de la escuela.

CAPITULO V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

CAPITULO VI.- Denominado propuesta, se presenta el desarrollo de la propuesta de solución al problema de investigación, con los datos informativos, los antecedentes, la justificación, la factibilidad, el objetivo general y específicos que se pretende alcanzar mediante la implementación de la misma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

Los Fundamentos Técnicos del Fútbol en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

El Fútbol es un deporte que **en el país** ha ido incrementando su nivel competitivo principalmente en las categorías formativas gracias a los buenos trabajos de los directores técnicos, al momento de prepararles con excelentes Fundamentos Técnicos del Fútbol a sus respectivos jugadores que están a su mando, no solo se trata de preparación técnica sino también de una buena preparación física y preparación psicológica para que así los jugadores tengan un buen desempeño en el terreno de juego y puedan mejorar su Rendimiento Deportivo al momento de enfrentarse con su respectivo rival.

La importancia del tema es que dicho deporte sirve a todos para diferentes cosas, como una forma de hacer ejercicio, recrearse, divertirse y socializarse con personas en general, en cambio algunos lo toman como una afición hacia el mismo y otros se dedican más a fondo como una profesión para ser un gran futbolista al que todos admiren, ir creciendo poco a poco con la finalidad de jugar en grandes equipos.

En la provincia de Tungurahua las categorías formativas practican fútbol como una distracción pero también como algo cotidiano de todos los fines de semana, lamentablemente hay pocas personas que tienen el conocimiento adecuado para preparar a estas categorías con una correcta metodología, para que así tengan un excelente desempeño deportivo al momento de enfrentar grandes retos y puedan

destacarse como victoriosos. El aspecto técnico de las selecciones de fútbol de las escuelas educativas de la provincia ya mencionada ha sido uno de los factores predominantes para la victoria de los mismos en los torneos inter escolares.

Actualmente se prepara a los jugadores mentalmente para elaborar jugadas y mediante la tecnología se les visualiza videos de juegos del propio equipo y del equipo contrario para mejorar el estilo de juego, y perfeccionar los aspectos técnicos, sus tácticas y estrategias, También en los entrenamientos se les enseña cómo y en qué momento es preciso pegarle al balón con la opción de marcar goles, a que parte del balón darle para colocarlo donde el portero no pueda agarrarlo.

En la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, el fútbol es un deporte popular que lo practican todos los estudiantes como entretenimiento y diversión, destacándose algunos jugadores por sus condiciones tanto física, y psicológica en este deporte, por lo cual se ha analizado y se ha encontrado la falta de la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol para la categoría formativa de la escuela lo que viene a representar un problema que repercute al momento de participar en los campeonatos inter escolares por cuanto este tema debe ser tomado en cuenta en la escuela educativa, para obtener excelentes progresiones y resultados en este deporte.

Árbol de Problemas

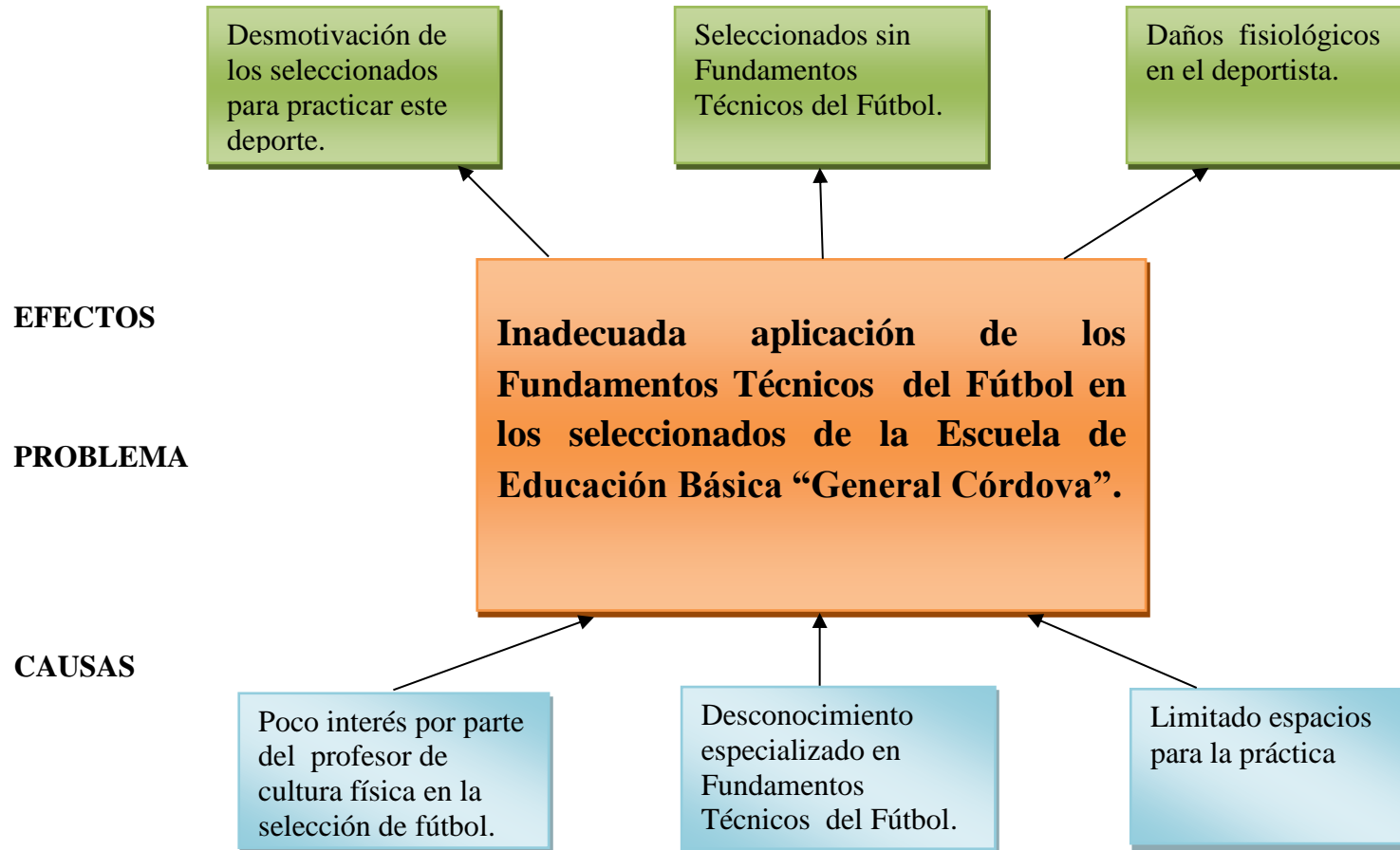


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

1.2.2. Análisis crítico

En la actualidad en la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, hay poco interés por parte del profesor de cultura física en practicar, entrenar o trabajar con la selección de fútbol, por diferentes situaciones que pueden ser por sus malos resultados que obtuvieron en campeonatos inter escolares anteriores, por esquivos campeonatos que no lo pueden ganar hace mucho tiempo, teniendo buenos jugadores y demostrando un exquisito futbol, por consiguiente los jugadores de igual manera no tienen motivaciones por practicar, por tal motivo bajan su rendimiento competitivo y deportivo.

En este deporte es necesario contar con personal especializado, y en la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, no se cuenta con un profesor que tenga este perfil especializado en los Fundamentos Técnicos del Fútbol, quienes tienen la responsabilidad de guiar a los seleccionados para que se destaquen por sus capacidades, cualidades y destrezas en forma individual y colectiva para tener un equipo competitivo, lo que provoca seleccionados sin conocimientos de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, y así se obtendrá seleccionados que solo juegan para tener presentaciones y no ser protagonistas en los campeonatos inter escolares. Se necesita jugadores con buenos Fundamentos Técnicos del Fútbol, para poder promover las tácticas y sistemas adecuados.

Al no contar con espacios limitados para la práctica del Fútbol es una desventaja para los seleccionados, tanto que no se podrá ejecutar una práctica de calidad, al contrario pueden provocar lesiones frecuentes, lo cual repercute en ellos mismos, al momento de participar en los campeonatos inter escolares.

1.2.3. Prognosis

Se debe aplicar los Fundamentos Técnicos del Fútbol en los seleccionados de la escuela, para lograr un óptimo desarrollo de la práctica en este deporte el fútbol, ya que el jugador al momento de realizar esta actividad debe tener un conocimiento claro, conocer y dominar los Fundamentos Técnicos del Fútbol propuestos anteriormente en las prácticas para poder actuar a las condiciones del

juego y tener una excelente participación.

De no solucionarse, este problema seguirá creciendo y no podrá ser un equipo competitivo, seguirá siendo solo un equipo más que participa en los inter escolares sin aspiraciones y sin una perspectiva para que en el futuro pueda obtener triunfos y ganar campeonatos.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo influye los Fundamento Técnicos del Fútbol en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes

¿Cómo se debería aplicar los Fundamentos Técnicos del Fútbol en los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”?

¿Cuál es el Rendimiento Deportivo que tienen los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”?

¿Se debería buscar una alternativa para solucionar el problema de los Fundamentos Técnicos del Fútbol en el Rendimiento Deportivo en los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: Fundamentos Técnicos del Fútbol /Rendimiento Deportivo

Unidades de observación

Seleccionados de fútbol de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

Docentes de cultura física de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

Autoridades de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

Delimitación espacial

La presente investigación se realizará en la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal

El presente trabajo se realizará en el periodo 2015

1.3. Justificación

La **importancia** del presente proyecto investigativo es dar a conocer nuevas metodologías de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, como elemento indispensable para realizar un autentico entrenamiento de formación y permitir a los jugadores que asimilen el nuevo conocimiento adecuadamente, para que así puedan emprender nuevas capacidades, habilidades y destrezas activas e innovadoras para mejorar su rendimiento deportivo, tanto individual como colectivo.

Esta investigación es de mucho **interés** porque estimulará a los seleccionados a ser entes proactivos y no pasivos en su vida cotidiana y vida deportiva, además se logrará en cada uno de ellos un aumento de su rendimiento deportivo en el fútbol, con las rutinas de ejercicios propuestos, así sus padres estarán conformes y apoyaran desinteresadamente a sus hijos para que ellos prosigan con los entrenamientos, ya que esto será todo planificado, para ir mejorando sus capacidades cualitativas en forma progresiva.

Esta investigación **beneficiará** directamente a los seleccionados del fútbol de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, ya que permitirá escoger, seleccionar los adecuados Fundamentos Técnicos del fútbol para preparar a los seleccionados durante una micro planificación, con lo que se podrá incrementar su Rendimiento Deportivo.

Dando lugar que este estudio ayude de forma permanente a los seleccionados que forman la selección de fútbol. Se vio la **factibilidad** de un apoyo mutuo de las autoridades y docentes que se encuentran al mando de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, estarán dispuestas a colaborar con lo necesario para proseguir con la investigación, estará a disposición el estadio, los seleccionados e implementos deportivos (conos y chalecos) cuando se requiera realizar la práctica y aplicar los Fundamentos Técnico del Fútbol.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

- Estudiar los Fundamentos Técnicos del Fútbol en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

1.4.2. Específicos

- Analizar la aplicación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol en los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.
- Identificar el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.
- Diseñar una guía de ejercicios de fundamentos técnicos del fútbol para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Una vez realizada las investigaciones en la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, y comprobar que no se ha realizado ninguna investigación sobre este tema, se vio la necesidad de buscar en las diferentes fuentes bibliográficas como tesis, libros, revistas e internet y se ha logrado conseguir información suficiente.

Sobre esta investigación se ha observado que existen varias tesis relacionadas con la variable independiente de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, en el Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, lo cual sustentará la importancia del problema planteado y hace posible su investigación.

VÉLEZ, F. (2010), en su publicación sobre: “La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en la participación en el campeonato escolar de la Escuela Benjamín Araujo de Patate en el año lectivo 2008 – 2009”, manifiesta que:

- La metodología del entrenamiento de la técnica no es planificada lo que no permite acercarse a la realidad del futbol.
- No se planifica los entrenamientos diarios de acuerdo con las cualidades fisiológicas de cada deportista.
- El trabajo técnico se realiza solo de manera empírica y es manejada por personas que no tienen el conocimiento científico necesario sin llegar a los niveles que en competencia se necesita.
- Se da poca importancia de parte de las autoridades a la participación de la institución en los campeonatos inter escolares.

Esta investigación está basada en la metodología del entrenamiento y la participación de la selección de fútbol en el campeonato escolar, ya que al no tener una planificación estructurada, planificada y solo se práctica de una forma empírica de manera rápida en los últimos días antes de las competencias, pueden haber complicaciones por desgaste de jugadores y hasta lesiones de los mismos pueden ocurrir y así no podrán lograr su objetivo final ganar el campeonato.

Igualmente existen trabajos de investigación con la variable dependiente Rendimiento Deportivo, los mismos que sustentará la importancia de la investigación

CASANOVA V. (2012), en su investigación sobre “Los rasgos de personalidad como factor incidente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la división sub 18 del club social y deportivo “Macará” en el periodo comprendido entre los meses de Octubre 2010-Agosto 2011”. Concluye que:

- Los Rasgos de Personalidad que presenta la población de estudio con un 18.7% son: Escala 2: Evitativa, Escala 3: Dependiente y la Escala 8B: Autoderrotista, un 15.6% Escala 4: Histriónica, con 6.25% Escala 1: Esquizoide, Escala 5: Narcisista, Escala 8A: Pasivo-Agresiva, con el 3.12% C Escala 6A: Antisocial, Escala 6B: Agresivo-Sádica, Escala 7: Compulsiva, todos ellos presentando comportamientos de: Afectos restringidos, Relación estrecha con las personas, busca aprobación, es sugestionable, exige una admiración excesiva, miente., exhibición de un carácter competitivo, sentimientos oposicionistas, terquedad o enfado explosivo entremezclado períodos de culpabilidad y vergüenza, actúan de una manera modesta, como se aprecia en el Cuadro N° 4.
- El 100% de población presentan Distintos niveles de Rendimiento Deportivo siendo indiscutible que el 78.12% de Rendimiento deportivo Bueno se presenta en la Escala 1: Esquizoide, Escala 2: Evitativa, Escala 3: Dependiente, Escala 4: Histriónica, Escala 6B: Agresivo-Sádica, Escala 7: Compulsiva, Escala 8A: Pasivo-Agresiva, Escala 8B: Autodestructiva; el 12.5% refiere un Rendimiento deportivo Regular en las Escala 4: Histriónica, Escala 8A: Pasivo-Agresiva; el 3.25% responde a un Rendimiento Deportivo Malo en la Escala 6A: Antisocial como podemos observar en el Cuadro N° 6.
- La Escala 5: Narcisista la cual se presenta en el 6.25% de la población investigada la cual presenta comportamientos de: grandiosidad, fantasías de éxito y poder, se cree único, presenta conductas soberbias es el rasgo de personalidad más influyente en el nivel de rendimiento deportivo muy bueno como se aprecia en el Cuadro N° 6 y en el Grafico N°13.

Esta investigación habla de los rangos de personalidad contundentes para iniciar y formarse como futbolista, el cual no todos poseen las características idóneas para poder rendir dentro de esta profesión, ya que es un deporte completo.

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo; crítico porque analizará la realidad socio-deportiva de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, y propositiva porque busca plantear alguna solución al problema investigado.

Es necesario motivar a los estudiantes, especialmente a los seleccionados a través de charlas, talleres deportivos y practica de los Fundamentos Técnicos del Fútbol en la misma de la Escuela, mediante esto podemos ofrecer a los estudiantes capacitaciones para que estén actualizados de nuevos ejercicios de Fundamentos Técnicos del Fútbol, lo cual es un beneficio para ellos, para mejorar su condición de juego e incentivar en la práctica diaria de este deporte.

Con una excelente preparación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol y demás complementos como charlas, resultados positivos del triunfo que lograron con un óptimo desempeño deportivo en cada uno de los seleccionados se crearan confianza y recuperaran su autoestima y sus capacidades de logro, para seguirse preparando con metas firmes para un futuro prometedor.

Con la práctica de los Fundamentos Técnicos de Fútbol y con un trabajo sistemático con ejercicios para su ejecución es indispensable, también desarrollar los valores deportivos como el respeto, la responsabilidad, la perseverancia y especialmente el trabajo en equipo entre maestro-seleccionados, lo cual permitirá un grupo de trabajo solidario y un desenvolvimiento adecuado y fructífero hacia la competencias actuales y a futuro.

La metodología de enseñanza aprendizaje en las diferentes prácticas de los Fundamentos Técnicos del Fútbol será de mucha importancia la utilización de implementos adecuados y espacios para un óptimo desempeño lo cual permitirá cumplir con todas las expectativas formuladas en las planificaciones de trabajo

2.3. Fundamentación Legal

En la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, se rige los siguientes aspectos legales. Currículo y Ministerio de Educación. Reforma Curricular y reglamentos internos.

Ley del deporte

Ministerio de Educación

Reglamentos y disposiciones de la Dirección Provincial de la Educación

Reglamento Interno

Consejo Directivo

LEY DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

Art. 10.- Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

2.4. Categorías fundamentales

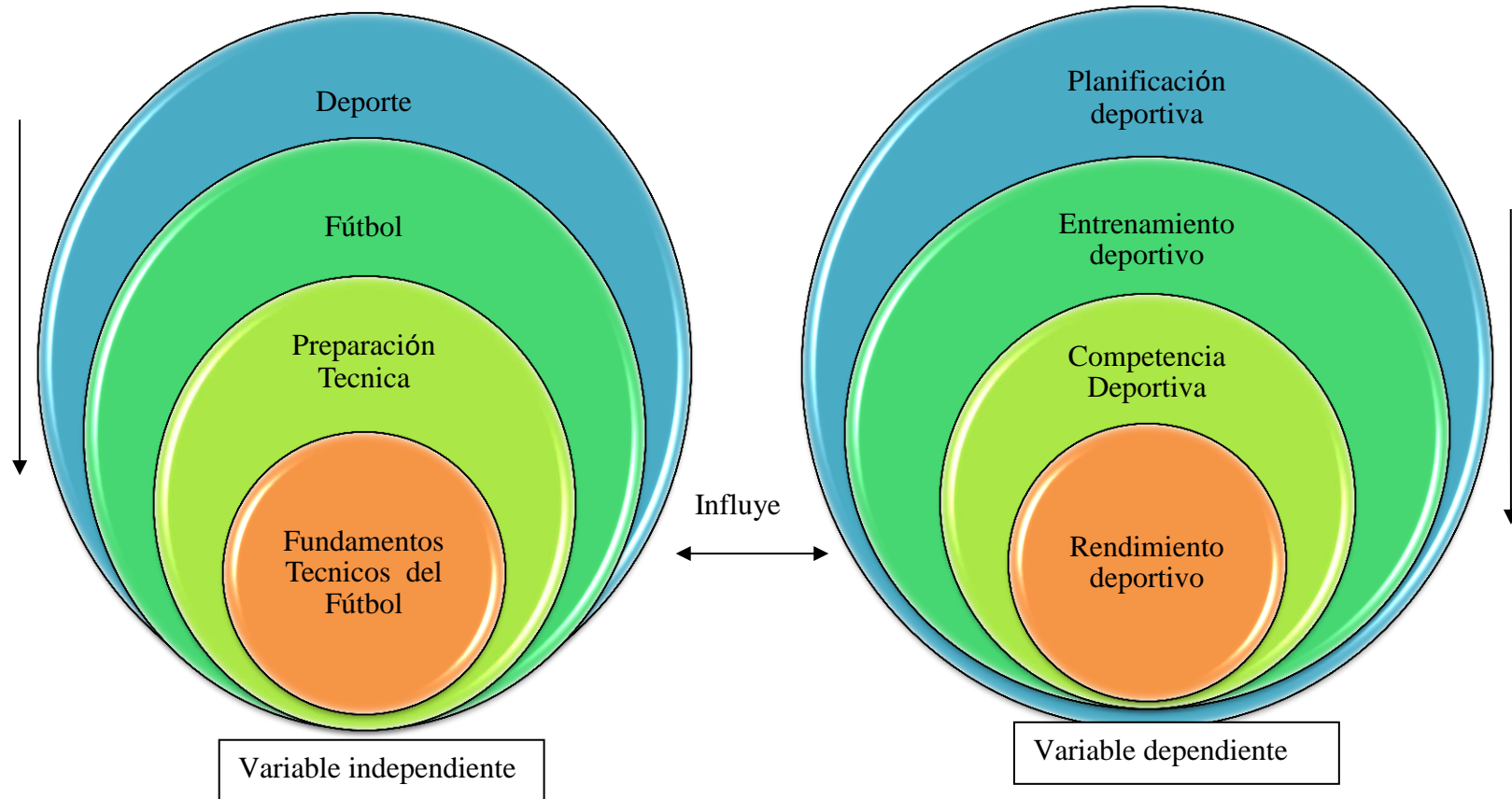


Gráfico N° 2: Categorías fundamentales
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

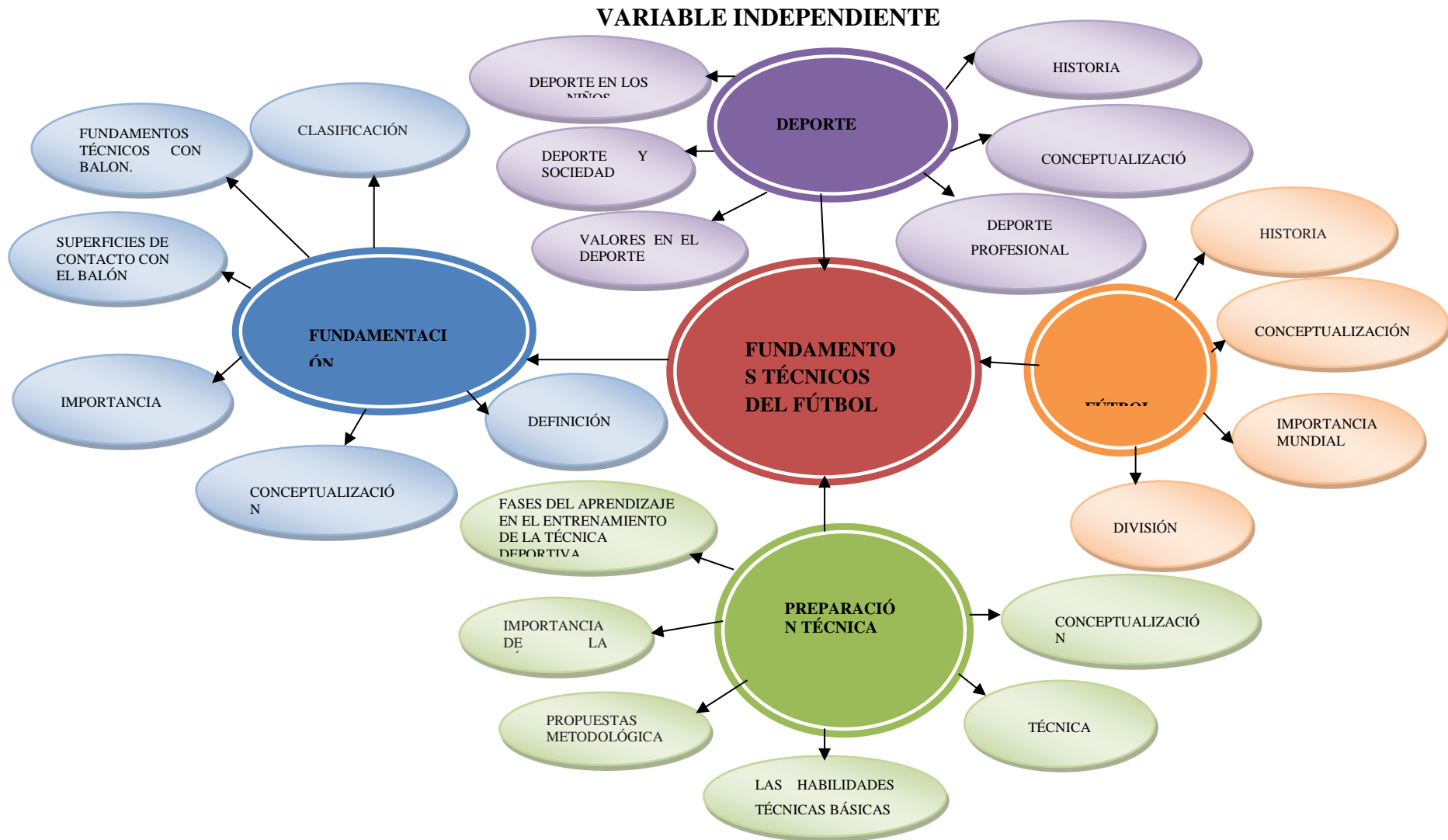


Gráfico N° 3: Constelación de ideas – Variable Independiente
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

VARIABLE DEPENDIENTE

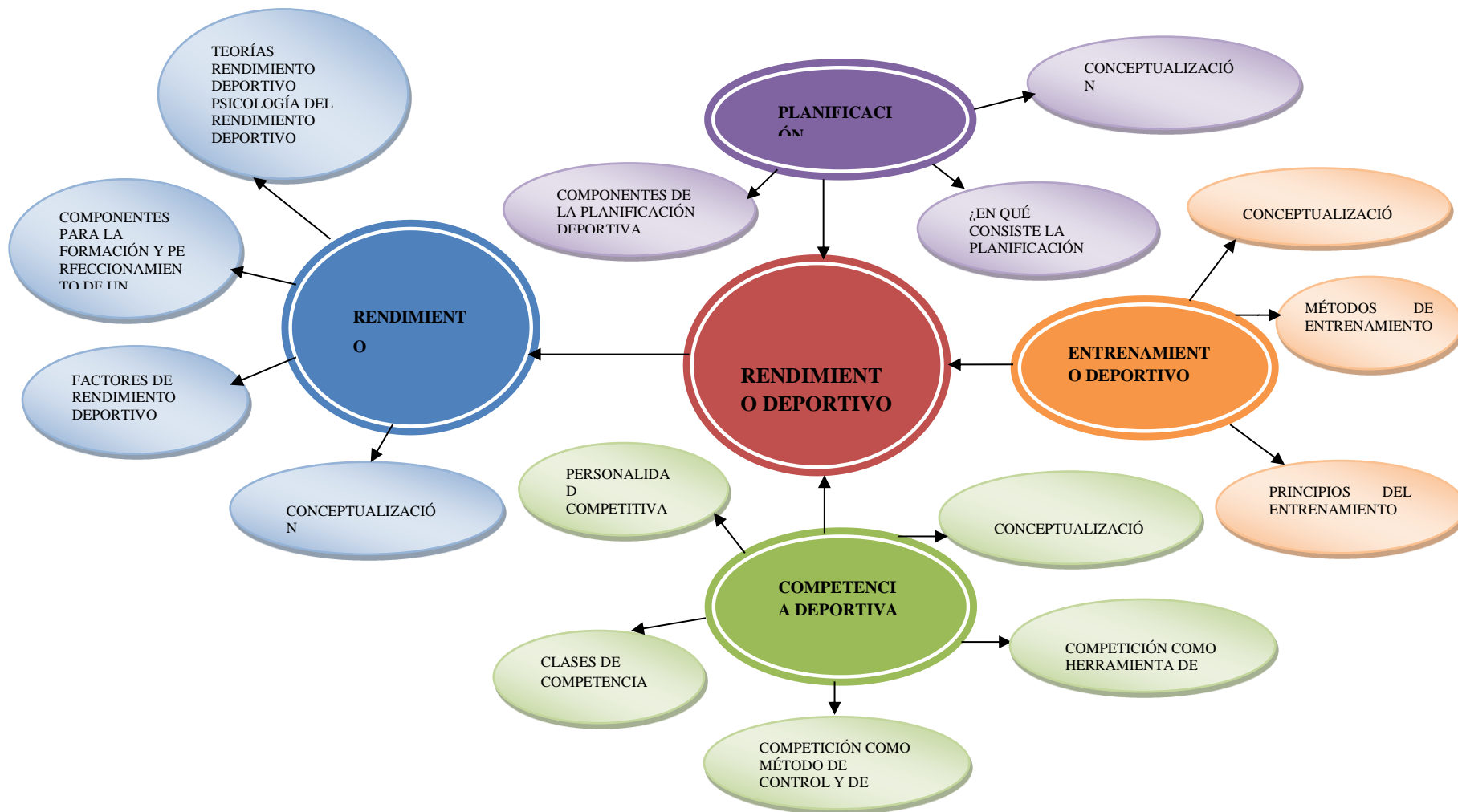


Gráfico N° 4: Constelación de ideas - Variable Dependiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

2.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

2.4.1.1. DEPORTE

Historia

Para (GUTIERREZ, 1995), menciona que:

Hay investigaciones que manifiestan que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia fue un popular deporte en la Antigua China, que lo practicaban como algo rutinario. En cambio en el Antiguo Egipto los monumentos hechos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes como la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años. Otra variedad de deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual religioso.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Para los griegos el deporte era una parte muy importante de su cultura, por lo que crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego. En 1896 se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, en Atenas, gracias a la iniciativa del barón Pierre de Coubertin de recuperar el espíritu de los antiguos Juegos añadiendo un carácter internacional. Los Juegos Olímpicos modernos, regulados por el Comité Olímpico Internacional, se han convertido en el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario, con más de 200 naciones participantes. Los deportes a nivel mundial ha ido cambiando y aumentando la forma de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver y no ser parte de competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información y comunicación.

En tiempos antiguos los países Asiáticos realizaban actividades deportivas espontáneamente de poco a poco fueron poniendo su normativa de juego, las cuales practicaban para medir su habilidades y capacidades. En cambio hoy en la actualidad no es muy común ver a todas las personas realizar actividades deportivas, se han dejado llevar por la evolución de la tecnología y ellos prefieren pasar el tiempo detrás de un computador que practicar un deporte.

Conceptualización

(GUTIERREZ, 1995), menciona que:

Los deportes son actividades físicas, donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos que pueden realizarse voluntariamente por fines recreativos y competitivos o que pueden hacerse a nivel profesional, aprovechando sus características individuales de manera que puedan competir consigo mismo o contra un adversario tratando de sobrepasar sus límites.

Las actividades de tipo deportivo, asumiendo que existen ciertas reglas o normas, conocidas por sus practicantes que deben acatarse en todo instante. Ciertas de estas actividades pueden practicarse juego en equipo, como cabe mencionar el fútbol, el volibol o el baloncesto. En cambio otras actividades deportivas solo pueden practicarse de manera individual, como cabe mencionar las carreras atléticas y las competencias de natación.

Por otro lado hay otras actividades parecidas a los deportes, en su aspecto normativo y en cómo se llevan a cabo, pero que tienen otras particulares y fines, como cabe mencionar los juegos recreativos competitivos, juegos cooperativos y predeportivos.

El deporte es considerado como juego espontaneo, libre y voluntario, que trae muchos beneficios para las personas, a través de esto se puede mejorar el estado físico, psicológico y una forma de mantenimiento o mejora de la salud y modo de vida a quienes lo practiquen, especialmente en la tercera edad. Se puede encontrar como juego competitivo, recreativo y formativo lo cual, para su práctica no importa el lugar ni la indumentaria, sino las ganas de querer hacerlo.

Deporte profesional

Actualmente el deporte a nivel profesional está muy rentable, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han estimulado que se profesionalice en el mundo del deporte. Esto ha producido en el deportista profesional cierto escándalo, ya que para ellos puede llegar a ser más importante el dinero o la fama, más que la pasión por el deporte que práctica. En otras palabras, ciertos deportes (fútbol) han avanzado para obtener mayores beneficios económicos, en ocasiones perdiéndose algunas meritorias tradiciones, solo por ganar la popularidad.

El fútbol a nivel mundial en Europa y América, o como también el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son modelos de deportes que conlleva a que mueven al año grandes sumas de dinero. De esta manera los deportistas

cada vez se preparan mas, porque la competitividad aumenta, pues la disputa por la victoria cada vez es más fuerte. Este aumento, conlleva también a la aparición de aspectos negativos de la profesionalidad, incluyendo el uso de varias falsedades o trampas como el consumo de drogas para incrementar su nivel deportivo.

Valores en el deporte

Mediante el deporte ha conllevado a toda la población que lo practica como un medio apropiado para ganar valores como respeto, solidaridad, compañerismo, cooperación, honestidad, responsabilidad. Aplicando todos estos valores se puede conseguir una práctica deportiva de calidad y así también lazos de amistad con todos los integrantes del juego.

Principalmente desde casa se debería enseñar e inculcar al desarrollo de estos valores, para que en los centros educativos se les facilite a los docentes el desarrollo de los mismos y la autenticidad de estos en el deporte. En los centros educativos se deberá incrementar el desarrollo de valores de compañerismo y trabajo en equipo para incrementar la autoestima del niño y formar un ente luchador y trabajador para que en su futuro consiga sus objetivos planeados.

Deporte y sociedad

Desde tiempos atrás el deporte es de gran aporte en la sociedad; destacando de forma increíble su importancia en la cultura. De un punto inteligente, el deporte tiene efectos inmovibles y eminentemente positivos en el sector educativo y de la salud. De forma específica el deporte favorece a formar relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes costumbres sin importar sexo, edad y religión, de esa forma aporta para obtener el respeto de si mismo y hacia los demas, instruyendo de forma positiva cómo lograr la ganancia de forma honesta.

La práctica deportiva del mismo modo aumenta el bienestar consigo mismo y la excelente calidad de vida de la sociedad por los efectos provechosos al realizar la actividad física como manera recreativa es una ayuda tanto para la salud corporal

como la emocional; Hoy en día con el aumento de la tecnología están descuidando su cuidado deportivo y físico, están quedándose personas sedentarias, en vez de realizar una práctica deportiva se suelen dedicar a otros fines de ocio como quedarse en casa jugando en la computadora o playstation

El deporte en los niños

La práctica deportiva en los infantes (niños) es aconsejable inculcarles, motivarles, darles charlas, informándoles a ellos la importancia de tener una vida sana de una forma divertida, entretenida y jugando su deporte preferido, a esto también integrarle con una buena alimentación y de igual manera poderles inculcarles valores que ofrece este deporte al momento del entrenamiento. También el deporte no solo podemos considerar como una perfil de ejercitar nuestros músculos, sino como una manera de socializarse y conocer más amigos, mediante esto podemos prepararnos ante y para las diferentes calamidades que nos plantea la vida en un futuro prometedor.

2.4.1.2. FÚTBOL

Historia

(VILLASEÑOR, 2008), menciona que:

Para ubicar la historia del fútbol es necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios donde pueden encontrarse antecedentes de este deporte desde el siglo III a.C. En las diferentes culturas hay pequeñas pistas que sirven como una referencia de que ya se practicaban juegos que algo de fútbol tenían. Por ejemplo, en épocas prehispánicas los indígenas practicaban un juego de pelota, que era a la vez un ritual religioso y un deporte, llamado tlachtli en náhuatl, pok-ta-pok en maya y taladzi en zapoteca, que consistía en hacer pasar una pesada pelota de hule por un aro, pegándole sólo con la cadera y los muslos, y el equipo perdedor era sacrificado.

El Fútbol como hoy lo conocemos tiene su origen en las Islas Británicas. En las diferentes regiones, el deporte se jugaba con sus propias reglas y eso era un verdadero relajó. Fue hasta 1848 cuando dos estudiantes de la Universidad de Cambridge reunieron a otras escuelas para establecer unas reglas únicas de juego. En 1863 en Londres se reúnen en la taberna Free Masson's para definir si se juega con manos y pies, o con sólo los pies. De esta reunión el Rugby tomó su camino propio y allí mismo se funda la Football Association, teniendo como base las reglas de Cambridge.

Las únicas diferencias fueron que las reglas de la Fútbol Asociación no permitían el juego brusco y la utilización de las manos para trasladar el balón. Pretendiendo organizar y unificar el Fútbol del Reino Unido bajo un mismo reglamento, en 1886 se celebró la primera reunión oficial de la Internacional Football Association Board (IFAB). En el siglo XX, el 21 de mayo de 1904 en París se

funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado, la FIFA, por representantes de siete países, y en 1913 la FIFA se sumó como miembro de la IFAB. Actualmente las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las que rigen el Fútbol en todo el mundo.

Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones. La Copa Mundial de Fútbol que organiza la FIFA es el evento con mayor audiencia en el mundo. En Juegos Panamericanos el Fútbol masculino ha sido deporte oficial desde la primera edición en 1951 en Buenos Aires, Argentina. Y en la rama femenina desde 1999 en Winnipeg, Canadá.

Contextualización

El fútbol es juego que se practica en un terreno de juego llevándose a cabo entre dos equipos conformado por un número de 11 jugadores. También para dar comienzo el juego debemos contar con un balón y acatar reglas predefinidas y reglamentarias. El objetivo de cada equipo es ganar y para esto se debe conseguir marcar más goles que el equipo adversario para ello se llevará a cabo las estrategias y tácticas ya entrenadas y definidas por el entrenador.

Acciones Ofensivas (Ataque): Al momento que poseemos el balón tenemos objetivos claros que son:

- Encajar un gol que nos sirva para salir victoriosos.
- Conservar la posesión del balón mediante pases.

Acciones Defensivas (Defensa): Cuando el equipo adversario tiene la posesión del balón tenemos que doblegarnos y ayudar en la defensa con los siguientes objetivos

- Cuidar e impedir que marquen goles en nuestra portería.
- Cortar y recuperar el balón del adversario

Podemos considerar al fútbol como un deporte relativamente simple que consiste en marcar goles al equipo adversario para así obtener el triunfo. Los equipos están compuestos por diez jugadores y un arquero, aquel que es diferente y es responsable de evitar que metan goles en su portería. Todo encuentro de fútbol tiene un tiempo de duración de 90 minutos, con un tiempo de descanso de 15 minutos que divide al partido en dos tiempos de 45 minutos, más los minutos que adicione el árbitro por irregularidades durante todo el partido. Regularmente en las finales cuando empatan van a 15 minutos de alargue si continúa van a penales.

Otro punto importante del fútbol es la parte económica. Este deporte hoy en día es responsable de inversión de grandes cantidades de dinero, en sí para contratar al técnico o jugadores, los cuales son encargados de ganar toda competición que se ponga a su frente para así obtener ganancias de las apuestas, las inversiones que este deporte puede representar.

Importancia Mundial

El fútbol tiene un impacto mundial por la cantidad de seguidores y personas que lo practican como diversión o como deporte competitivo, cada día salen a luz nuevas figuras, las cuales siempre están en disputa los equipos más populares por tener en su plantilla. Cabe destacar que cada cuatro años hay una competición de selecciones conocida como Mundial de Fútbol, organizada por la Federación Internacional de Fútbol, en donde se enfrentan estrellas de todo el mundo y todos con el mismo sueño ganar la copa, pero desafortunadamente al final solo hay un vencedor el cual gane por méritos del equipo la copa mundial. Por ende, el Mundial de Fútbol se pone de forma suprema en la élite de las competiciones deportivas.

División

(PERENNES, A., DI CESARE, M., 1998), menciona que:

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica y Reglamento: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Psicológica y Médica: Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego por que de esto depende la preparación mental con la que el jugador va enfrentar a sus adversarios en el partido de juego. El consumo de medicina para los deportistas es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos, pues esto nos beneficia y nos va ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

2.4.1.3. PREPARACIÓN TÉCNICA

Conceptualización

Según (MATVÉEV, 2000), menciona que:

Se denomina preparación técnica a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones que sirven de medio para el entrenamiento y perfeccionamiento de la técnica.. Se considerará la enseñanza, desarrollo y mejoramiento de los aspectos técnicos básicos de un deporte, en este caso del fútbol, que servirán para ser aplicados durante la competencia.

La Técnica es una parte fundamental del futbol, son los gestos técnicos individual de cada jugador para resolver y solucionar de acuerdo con la situación de juego de una forma exitosa, por lo tanto todo jugador tiene que saber cómo dominar un balón, como parar un balón, dar un pase, patear y controlar el balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento En esta fase el futbolista demuestra y comprueba sus fundamentos básicos del fútbol al enfrentar a su respectivo adversario.

La técnica

Se puede decir la técnica como base para comenzar a jugar el fútbol y esto debe estar íntimamente relacionado entre el cuerpo y el balón. El balón estará a disposición del jugador, y no inversamente.

También podemos decir que la técnica dentro de un deporte es la manera en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma precisa y correcta, interactuando de forma ideal con el campo de juego, el balón, con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo final. Para esto depende de factores anatómico - funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos del deportista.

Las técnicas ofensivas

Mediante esto nos facilita la progresión del jugador con el balón hacia la portería contraria. De otra forma se puede decir de una maniobra o movimiento ofensivo. El jugador que tiene a su disposición el balón intentara avanzar con la pelota de una forma apresurada corriendo o dribleando, eludiendo al adversario para habilitar el balón a un compañero mejor ubicado con un pase para concluir la

jugada con un remate a puerta y marcar el gol que provoque el triunfo. Los gestos técnicos dependerán de ciertas condiciones del juego

Las técnicas ofensivas individuales que deberá manejar el jugador:

- Control del balón
- Dribleo o regate (la finta)
- El pase (segundo y último pase)
- El remate
- El juego de cabeza.

Las técnicas defensivas

Mediante esto podemos detener la progresión del jugador contrario que se dirige a nuestra portería ya sea con una jugada técnica o jugada táctica con o sin recuperación del balón, pero como finalidad de esto es recuperar y salvar el balón para inmediatamente proyectarse hacia un ataque.

Como otro aporte importante podemos destacar que para recuperar el balón se debe hacer con mucho coraje, energía e inteligencia, casi sin la necesidad de utilizar la extrema fuerza. Dependiendo la situación de juego el entrenador siempre deberá poner énfasis en los gestos defensivos, para poder sacar el arco sin goles. El efectivo juego inicia con el quite del balón y precisión del primer pase.

Las técnicas defensivas individuales que deberá manejar el jugador son:

- La marcación
- El saque o despeje con el pie
- El juego de cabeza defensivo
- La carga (con el cuerpo)
- La contención del balón

Técnica Individual.

Son los medios o gestos voluntarios que posee el jugador que provoca como respuesta una acción precisa y eficaz ante cualquier situación o estímulo en lucha contra el adversario durante todo el juego.

Técnica Colectiva.

Son los gestos técnicos de dos o más jugadores de un equipo ante cualquier acción natural de juego con el mínimo esfuerzo y la correcta precisión para llevarse el balón con ellos hacia un ataque (la pared).

Las habilidades técnicas básicas

Como en toda profesión el futbolista tendrá que repasar con entusiasmo al comienzo de cada entrenamiento, como cabe mencionar el futbolista utiliza los pies cuando el balón está en el suelo, y sus piernas, cabeza o pecho cuando el balón está en recorrido por el aire como parte reglamentaria. A continuación enunciaremos algunas técnicas con el balón.

El dominio de la pelota en el suelo

Las superficies utilizadas frecuentemente serian parte interna del pie, parte externa del pie, Empeine, Suela, Punta del pie, Tacón, una vez dominas estas técnicas podemos cambiar de dirección según el ritmo de juego para desequilibrar al adversario.

El dominio de la pelota en el aire

Este dominio es más complejo, tal vez se puede realizar cuando ya hemos tenido un entrenamiento de fundamentos técnicos. La finalidad sería anticipar, ganar la posición al adversario y detener el balón con cualquier parte del cuerpo de una forma técnica para sacar ventaja al contrincante y enseguida efectuar una finta.

Propuestas metodológicas para favorecer el mejoramiento técnico

Durante cada fase de entrenamiento, se deberá poner en práctica el aumento del número de toques de balón cada vez perfeccionando la técnica, tanto con un pie, que con ambos pies, con la cabeza y con las diferentes partes del cuerpo.

La sesión técnica

Un plan de entrenamiento está dividido por secciones, las cuales se va cumpliendo según lo planificado, pero al menos dos veces por semana se practicara la sesión técnica en los entrenamientos colectivos del ciclo semanal. Las formas de entrenamiento se lo aplicaran a través de circuitos técnicos y diversos juegos.

La dirección técnica

Los objetivos fijados deben ser precisos y tener una meta alcanzable

Durante el entrenamiento el entrenador deberá demostrar y explicar los ejercicios de una forma que le entiendan todos los jugadores, utilizando una buena metodología. Después de ejecutar los jugadores la técnica aprendida, inmediatamente observar y corregir el error, pero con indicaciones motivadoras para afianzar y alentar al jugador que siga aprendiendo con una actitud positiva.

Importancia de la técnica deportiva

Según (WEINECK, 2005) menciona que:

La práctica del deporte muestra que la técnica se suele descuidar a favor de un incremento forzado de las cualidades de condición física. Dado que en muchas modalidades el volumen y la intensidad del entrenamiento apenas se pueden aumentar –nos referimos exclusivamente Al deporte de alto rendimiento–, el trabajo intensivo de La técnica será en un futuro una de las posibilidades de mantener el progreso del rendimiento. La técnica no posee la misma importancia en todas las modalidades

Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad.

Uno de los factores más importantes para el aprendizaje motor de la técnica, y también para mejorar el rendimiento deportivo, es la motivación que tenga el jugador en los entrenamientos y partidos oficiales, ya que así el jugador estará completamente preparado y concentrado para demostrar sus habilidades adquiridas y practicadas para mostrar todo su talento con toda su confianza y sin temores y podrá destacarse a la hora del juego.

Fases del aprendizaje en el entrenamiento de la técnica deportiva

Según (WEINECK, 2005) menciona que:

El proceso de aprendizaje de la técnica tiene lugar en diferentes etapas.

1. Fase de enseñanza y comprensión

En esta fase informamos al deportista sobre el movimiento que tiene que aprender y manipular y éste elabora las condiciones necesarias para concebir un plan de acción. Para ello le ayudan sus experiencias motoras, su nivel motor inicial y sus dotes de observación y comprensión, a menudo estrechamente ligadas a los factores anteriores.

2. Fase de coordinación gruesa

Las primeras experiencias en la ejecución práctica, junto con las indicaciones verbales sencillas, son la principal fuente informativa en esta fase. A su conclusión, la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura gruesa.

3. Fase de coordinación fina

Al final de esta fase de ejercicio y de corrección la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura fina. Las formas de manifestación correspondientes son un empleo adecuado de la fuerza, ritmo y volumen de movimientos idóneos, y flujo más intenso del movimiento. La precisión creciente del movimiento se explica básicamente por la comprensión cada vez mejor de las informaciones verbales y de otro tipo.

4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable

En esta fase se fortalece la coordinación más fina del movimiento, que se puede aplicar también con éxito en condiciones difíciles e inhabituales. La automatización parcial del movimiento permite al deportista centrar su atención en los puntos críticos de la secuencia motora. Los síntomas correspondientes son la precisión, la constancia y la armonía del movimiento.

El futbolista está sometido a un largo proceso para llegar a su técnica perfecta, se debe trabajar los ejercicios específicos en cada etapa de entrenamiento, y poco a poco se incrementará su coordinación y manejo del balón.

2.4.1.4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Definición

Según (YVON, Avry; BERNET, Marco; CORNEAL, Alvin; MALOUCHE, Belhassen; THONDOO, Govinden , 2010, p. 66) , menciona que: “Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de

fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.”

Según (MERINO, 2012).

Son todas las acciones o gestos técnicos que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego, teniendo claro que hay una clara relación intacta en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de los jugadores permitirá una efectiva preparación de los mismos a través del juego tanto individual como colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Los fundamentos técnicos es algo básico que debe conocer un jugador de fútbol, se puede ir mejorando día a día con ejercicios que se instruyen y se practica en los entrenamientos diarios, para así poder demostrar y sacar ventaja contra el adversario en las participaciones oficiales. Cada equipo se diferencia por sus fundamentos técnicos dentro de un campo de juego ya que si se llegan a conocer a profundidad y utilizan de una correcta manera, esto conlleva a un incremento óptimo de su rendimiento deportivo de forma individual y colectiva durante el partido de juego. Una vez dominadas los fundamentos técnicos individuales, ponemos pasar a la práctica del juego de equipo, es decir pasamos al juego con las tácticas y estrategias, estas serán entrenadas de forma teórica y práctica en los entrenamientos, poco a poco irles perfeccionarlas, de tal manera poder conseguir el objetivo final que sería ganar el encuentro de futbol disputado y a futuro el campeonato.

Conceptualización

Los Fundamentos Técnicos del Fútbol es la base indispensable al momento de hablar de futbol y una fuente de integración y motivación para las personas, de manera que al controlar y dominar de forma perfecta el balón les hace sentirse magníficos, desde ahí es el punto clave para iniciar en este deporte. Dar pases precisos también es una correcta manera de practicar el control del balón y entrar en dominio de él. El jugador cuando aprendan a coordinar todas las partes de su cuerpo se le facilita controlar totalmente de una forma técnica el balón, no es complicado dominar una técnica, pero cada vez es más complejo porque se va

cambiando las condiciones de juego para seguir incrementando su rendimiento. De la misma manera el aprendizaje va ligado al desempeño, motivación y ganas que ponga el jugador al momento de realizar la práctica. Otro punto a destacar para ir perfeccionando la técnica dependerá del número de repeticiones y la intensidad del trabajo. Conforme el jugador va creciendo, su aspecto técnico será la base del excelente desarrollo como jugador el cual permitirá sentir lo divertido que sería jugar al fútbol en toda su extensión. Cada deporte tiene su técnica específica, ya que mediante esto se le facilita al jugador resolver con éxito cada acción de juego, de tal manera que podrá realizar los movimientos correctos durante la ejecución.

Importancia

Los fundamentos técnicos del futbol son importantes pues estos son fuente para iniciar la táctica y la estrategia dentro de un equipo, con el objetivo de obtener resultados positivos. Al iniciar se interpretan y practican los fundamentos técnicos individuales y colectivos, para realizar de forma solvente cada uno de ellos de una forma magistral durante el juego, pero para esto se debe llevar una planificación estructurada del entrenamiento, en el cual se va desarrollando los fundamentos individuales en la utilización del balón; mediante procesos permanentes, juegos didácticos y metodológicos, aplicados a los fundamentos técnicos específicos, de esta forma se perfeccionará el manejo y dominio del balón y estará listo para asumir retos contra sus adversarios.

Fundamentos técnicos con balón.

Son todas las jugadas mediante gestos técnicos predestinados a una correcta utilización del balón, con la intención de prevalecer en el juego tanto individual como colectivo, la cual va ayudar a todo el equipo. Se intentará una dinámica comunicación técnica entre los jugadores del equipo mediante pases para conservar el balón e inmediatamente atacar, pero con el balón en los pies realizar las jugadas entrenadas y no jugar a la improvisación.

Superficies de contacto con el balón	
El pie	Es la parte del cuerpo que más frecuentemente utilizamos en el fútbol, por su simple uso.
Planta del pie	Podemos considerar esta parte para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar y driblear el balón.
Empeine	Podemos considerar esta parte para amortiguar, para dar un pase largo, rematar al arco de (volea), y de forma técnica que poco jugadores lo realiza la chalaca.
Borde interno	Esta parte del pie es para proporcionar la mayor seguridad del balón. También podemos semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar el balón.
Borde externo	Mediante esta parte del pie podemos engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
Punta	Esta es utilizada en situaciones de urgencia, el último recurso (rechazos) o (disparos instantáneos al arco), También podemos utilizarla para desviar, pasar y rematar.
Taco	Esta es utilizada para emergencias en acciones de juego de distracción o jugadas de lujo.
Rodilla	Esta parte podemos utilizar para parar o amortiguar el balón de una forma técnica.
Muslo	Esta sirve para proteger, dominar,

	amortiguar, desviar, pasar el balón.
El pecho	Sirve para amortiguar, desviar, pasar el balón de una forma técnica.
Los hombros	Sirven para pasar y amortiguar el balón, no es muy utilizada.
La cabeza	Sirve para cabecear de forma ofensiva (meter un gol), o de forma defensiva (despegue). También podemos amortiguar, conducir y desviar el balón dependiendo la acción de juego.

Tabla N° 1: Superficies de contacto con el balón

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Clasificación

Según (YVON, Avry; BERNET, Marco; CORNEAL, Alvin; MALOUCHE, Belhassen; THONDOO, Govinden , 2010) menciona que:

En el fútbol base, los fundamentos técnicos podemos dividir en cuatro categorías, más las técnicas especiales:

Controlar el balón

El control

Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego y muestran la técnica predominante de cada jugador.

El toque

Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Unos elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

Conducir el balón

Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen

equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Por último, conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.

Regates

Es un medio de progresión individual entre adversarios u obstáculos. El regate permite al jugador en posesión del balón deshacerse de uno o varios adversarios, iniciando una acción y asumiendo sus propios riesgos o ganando tiempo y logrando el apoyo de los compañeros.

Pasar el balón

Según (YVON, Avry; BERNET, Marco; CORNEAL, Alvin; MALOUCHE, Belhassen; THONDOO, Govinden , 2010) menciona que:

Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón;
- Preparar los ataques,
- Cambiar la dirección del juego;
- Contraatacar;
- Dar el pase o asistencia de gol.

Tiro a puerta / remate

Acción que intenta meter el balón en la portería rival, es la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas como buen golpe de balón, precisión en las trayectorias, y en cualidades físicas como potencia o fuerza, coordinación y equilibrio y por último las cualidades mentales.

Técnicas especiales

El juego de cabeza

Según (YVON, Avry; BERNET, Marco; CORNEAL, Alvin; MALOUCHE, Belhassen; THONDOO, Govinden , 2010) menciona que:

Puede compararse con el control del balón (toque y control) y con el pase o remate. Representa una cualidad determinante para defender y para marcar.

El juego de volea

Significa empalmar un balón aéreo directamente sin control previo, es decir: antes de que toque el suelo (volea);

- Antes de que toque el suelo (volea);
- Después de que rebota en el suelo (semivolea).

Técnicas defensivas

- Quitar el balón a un adversario

- Hacerse con el balón cuando está en posesión del equipo contrario.
- Luchar por el balón contra el adversario dentro de los límites permitidos por las reglas de Juego (duelo defensivo)

Fintas

La finta es engañar al adversario con un movimiento de cintura o pies, se puede hacer con o sin balón, dependiendo la situación de juego. Cuando el jugador está ante el contrario durante un regate, la finta resulta útil para eludir con el balón. Cuando el jugador no tiene el balón, la finta es útil para apoderarse de la posición y desmarcarse del contrario al mismo tiempo.

Técnicas del guardameta

Todo arquero tiene como fin defender y evitar que el balón ingrese en la portería. El guardameta es el único jugador del equipo que puede utilizar las manos pero solo dentro de una zona limitada alrededor de la portería, llamada área de penal. Su formación específica es un proceso a largo plazo que comienza en la infancia y finaliza el día en que cuelga los guantes definitivamente.

2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

2.4.2.1. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Conceptualización

Para (BARBADO, Carlos; BARRANCO, David , 2007), manifiesta que:

La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición

También podemos decir que planificar es un paso preciso para alcanzar objetivos claros en un tiempo determinado y fases definidas, primero comenzando del conocimiento y de un diagnóstico científico del ambiente original y utilizando de una forma práctica y provechosa todos los materiales y los recursos humanos útiles para la práctica. La planificación es fundamental para incrementar el nivel competitivo de cualquier actividad o deporte, mediante esto permite a los deportistas que se planteen metas y saber a dónde van y que deben hacer para llegar ahí. No es complicado, de otra forma es simple, pero estableciendo prioridades cómo y cuándo hacerlas bien. Dentro de la planificación igual

debemos tomar en cuenta dos aspectos La teoría y la metodología. La teoría establece las leyes y principios durante el transcurso que el deportista se va a preparar. Mientras que la metodología son los indicadores de solución hacia la preparación deportiva.

¿En qué consiste la planificación deportiva?

Para (LOPEZ, 2002), manifiesta que:

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

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.

Componentes de la planificación deportiva

Macro ciclo

Esta fase de entrenamiento constituye un conjunto de varios periodos que podría tener una duración de 3 a 12 meses. Estaría dividido en los siguientes periodos Periodo Preparatorio permite el desarrollo de las cualidades físicas que va a ocupar y requerir durante todo la competición.

Periodo Competitivo permite la mejora de la forma deportiva, la elaboración de objetivos tras haber alcanzado el entrenamiento durante el Período Preparatorio.

Periodo Transición permite el descanso y reposición física, mental, psicológica y emocional del deportista de forma temporal, mediante trabajos variados, juegos y sesiones de ejercicios.

Mesociclo

En esta fase de entrenamiento constituye un conjunto de varios microciclos, que

tiene una duración de entre dos a ocho semanas, en esta se origina una ganancia valiosa de preparación que puede terminar con un microciclo de supercompensación. Durante la observación en esta fase permite visualizar de una forma fácil cuando y donde trabajar de manera especial en los puntos débiles que posee el deportista.

Dentro de sus características podemos destacar las siguientes:

La acumulación que es el incremento potencial del deportista.

Transformación que sería el trabajo especializado a altas cargas

Realización: Esta se controlaría durante el transcurso de la competencia.

Microciclo

En esta fase de entrenamiento constituye una estructura pequeña, tiene una duración de 7 – 10 días. Sus trabajos se realizarán dependiendo las condiciones climáticas y el calendario de competencia.

Dentro de los tipos podemos destacar:

Iniciación se lo realiza al principio, es una manera de iniciar un periodo de entrenamiento

Carga se lo realiza de forma habitual para el desarrollo de las capacidades y sobresalir sus niveles actuales.

Choque se lo realiza para prevalecer el máximo nivel de entrenamiento y buscar efectos superiores de choque en la práctica.

Competición se lo realiza para preparar actividades para su competición

Recuperación se lo realiza para reponer o recuperarse de trabajos de alta concentración de carga.

2.4.2.2. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Conceptualización

Según (MORA, 1995) manifiesta que:

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado, estructurado y complejo que planifica cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de

promover y consolidar el rendimiento deportivo para toda la competencia del torneo y no tener altibajos en ningún momento.

Métodos de entrenamiento

Entrenamiento físico

Para (CHAPMAN, Stacey; DERSE, Edward; HANSEN, Jacqueline , 2008), manifiesta que:

Para un estudio profundo del entrenamiento físico hemos dividido en cuatro categorías muy esenciales. Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

Resistencia general La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

Acondicionamiento específico Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico.

Velocidad. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol:

La velocidad de sprint: Es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas.

La agilidad: Es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.

La velocidad técnica: Es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas con el fin que esto ayude al equipo .

Fuerza y potencia: Estos a menudo, marcan la diferencia cuando se trata de ganar un mano a mano con un adversario, ganar pelotas en el aire de forma legal, sin cometer una infracción con las manos. La fuerza y la potencia pueden desarrollarse mediante el entrenamiento con pesas, la calistenia, los ejercicios pliométricos, y la carrera.

Entrenamiento técnico

Para (CHAPMAN, Stacey; DERSE, Edward; HANSEN, Jacqueline , 2008), manifiesta que:

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol.

Táctica y estrategia

Para (CHAPMAN, Stacey; DERSE, Edward; HANSEN, Jacqueline , 2008), manifiesta que:

La estrategia consiste en un plan para alcanzar metas. Muy a menudo, la estrategia se refiere a un plan ideado para un partido. En otras palabras ¿cómo planea ganar? Por otro lado, la táctica es la herramienta mediante la cual la estrategia se lleva a cabo. Las tácticas y estrategias de un partido se ven afectadas

por las fortalezas y debilidades de su equipo, por las fortalezas y debilidades del adversario, por las condiciones climáticas y por las condiciones del campo de juego.

Principios del entrenamiento

Se denominan guías o reglas normales apoyadas en ciertas ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte, que se utilizan para perfeccionar toda la preparación en el transcurso del entrenamiento, es decir son todos los contenidos y métodos que se tomaran en cuenta en el proceso de este. Durante el proceso de entrenamiento todos los principios deben estar relacionado entre si para obtener una correcta aplicación de ellos en el deportista y no tener altibajos durante toda la competencia. De acuerdo a lo establecido y con el fin que el deportista conozca por qué y para que entrena, tener un objetivo fijo, se estudiara los siguientes principios generales del entrenamiento y su aplicación al fútbol.

Principio del incremento progresivo de la carga

Este principio se refiere al aumento progresivo de las cargas al deportista, en cuanto el organismo se vaya acostumbrando a las nuevas situaciones de trabajo en el entrenamiento para ganara adaptaciones, pero sin provocar desventajas al momento de la competencia. Para los deportes de competencia muy larga, la progresión de carga debe ser lenta y controlada colectivamente para evitar la fatiga del deportista, pero si la carga del entrenamiento se mantiene igual por una larga fase de tiempo, esto genera al deportista un nivel de adaptación sin ningún avance del rendimiento deportivo.

Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso

Para aumentar mejoras en el fútbol, el cual se basa en los elementos biológicos y en las fases de adaptación. Es decir después de un gran trabajo se debe dar tiempo adecuado para su recuperación, por lo tanto tendrá su correspondiente efecto y no provocara fatiga, ni lesiones en el deportista.

Principio de la continuidad

En este principio las sesiones de entrenamiento deben ser continuamente de no ser así las interrupciones en la fase de entrenamiento inducen una baja de las cualidades físicas, y así también las destrezas técnicas y tácticas ya adquiridas durante los entrenamientos. La convocatoria dependiendo la situación del equipo y el rival a enfrentarse hay jugadores que son convocados a jugar todo el partido, otros una parte y otros que no son tomados en cuenta para ese partido, de repetirse durante varias semanas las mismas convocatorias, los jugadores que no participan en el juego no tienen y pierden la condición física que los jugadores que frecuentemente juegan.

Principio de la individualidad

Cabe mencionar que cada individuo tiene su manera de responder al mismo entrenamiento, que pueden ser por razones genéticas, ambientales y motivacionales. Además de esto habría que agregar el trabajo técnico y táctico de cada puesto específico en el fútbol. Los entrenamientos deberán integrarse a las condiciones idénticas de la competición.

Principio de la relación óptima entre la preparación general y específica

En el fútbol podemos decir que el entrenamiento general consta de varios tipos de ejercicios para activar las partes corporales y evitar lesiones, se trabajara en la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima y la coordinación motriz general. En cambio el entrenamiento específico consta de ejercicios que optimizan los movimientos y gestos técnicos del fútbol. A través de una correcta preparación se pueden obtener el incremento de rendimientos específicos.

Tipos de entrenamiento

Todos los deportes inclusive en deportes de personas especiales (discapacitadas)

utilizan etapas de mayor o menor intensidad en la preparación para el rendimiento requerido para su participación definida, para mantenimiento de la salud

El entrenamiento general estará orientado a mejorar las condiciones físicas, de tal manera que se trabajara todo el desarrollo de la musculatura y de la preparación cardiopulmonar.

El entrenamiento específico estará orientado a mejorar las partes y posiciones individuales de cada deportista dependiendo el deporte, teniendo en cuenta los aspectos físico, técnico-táctico o psíquico

2.4.2.3. COMPETENCIA DEPORTIVA

Conceptualización

La competencia existe en todo deporte y en todas partes, las personas se preparan continuamente con objetivos claros de obtener determinados resultados el cual satisfaga su entrenamiento realizado, pero las competencias se debe realizar de una forma honesta y respetando las normativas y reglas del deporte, sin sosegar y consumir sustancias prohibidas con el fin de ganar la competencia.

En todo deporte se debe competir con una mentalidad vencedora, estar consciente, positivo y seguro de lo que queremos lograr y tener bien claras todas las actividades a realizar durante la competencia. En una competencia deportiva hay que demostrar el rendimiento al máximo nivel y esto se consigue con una correcta metodología empleada en los entrenamientos. Cuando se entrena y no se compete se pierde el valor, pues el deportista se prepara para luego medir sus condiciones en la competencia

Competición como herramienta de entrenamiento eficaz

Según (WEINECK, 2005) menciona que:

Las competiciones deportivas ayudan a medir el grado del desarrollo de entrenamiento y comprobar la evolución del deportista. Es un instrumento de entrenamiento específico en el sentido de consolidar y fortalecer el rendimiento deportivo. Las competiciones incluyen elementos de la mejora del rendimiento que sólo se puede entrenar en ellas: cargas físicas y psíquicas extremas, experiencia en competición, estudio táctico del contrario, observación de errores de entrenamiento, etc.

Además, la participación variada y frecuente en competiciones desarrolla la capacidad para adaptarse con prisa a las más diversas condiciones de competición.

Competición como método de control y de evaluación del entrenamiento

Según (WEINECK, 2005) menciona que:

Las competiciones es un instrumento propio para comprobar el estado de rendimiento conseguido y la eficacia del trabajo del deportista.

Desde este punto de vista, la competición puede dar prioridad a diferentes tareas:

- Evaluar los requerimientos y capacidades físicas, técnicas y coordinativas en condiciones de competición.
- Examinar la fortaleza de las habilidades y destrezas deportivas y técnicas bajo la tensión de la competición oficial.
- Resolver tareas técnico - tácticas, como cambios tácticos dentro de un partido
- Comparar el nivel del rendimiento deportivo complejo con los rendimientos anteriores, para medir su grado de desarrollo.

Preparación del deportista para la competición

Es la preparación física, técnica, mental y psicológica para la competencia ya determinada, la cual se elabora una planificación con ejercicios técnicos y progresivos para obtener rendimientos deportivos óptimos

En la última fase se debe hacer una preparación inmediata la que es caracterizada por medidas de adaptación específicas, pronosticadas para las condiciones concretas de la competición definitiva, es decir incrementar su nivel deportivo con sus capacidades y sus conocimientos adquiridos en el proceso de entrenamiento.

La evaluación de la competición

Según (WEINECK, 2005) menciona que:

Después de 2 o 3 días se debe evaluar el resultado obtenido dentro de la competición, esto se lo realiza, con una cierta distancia y de la forma menos emocional posible, para no perjudicar al deportista. Todo análisis de una competición con independencia del éxito obtenido tiene que llevar a una actitud óptima ante el entrenamiento. Los excelentes resultados obtenidos en la competición confirman al deportista el verdadero valor del entrenamiento efectuado el cual le motiva y aumenta su afán para continuar el camino recorrido con éxito. Los malos resultados piden un análisis profundo de los errores cometidos y mejorarlos en las siguientes competencias. Sólo quien reconoce sus errores y aprende de ellos consiguen, sacando las conclusiones correspondientes, mejorar la capacidad de rendimiento deportivo personal. En el proceso de entrenamiento a largo plazo se debe capacitar de forma progresiva al deportista para el aumento de su rendimiento en la competición y para sacar de dicho análisis las conclusiones necesarias.

Clases de competencia

Hay un gran número de competiciones deportivas alrededor del mundo en

diferentes disciplinas, pero voy hablar de las competencias más reconocidas a nivel mundial.

La Copa Mundial de fútbol

Es el torneo internacional de fútbol de selecciones nacionales más importante del mundo, en esta competición van las mejores selecciones de los 4 continentes con sus respectivos jugadores. Esta competición mundial se efectúa cada cuatro años desde 1930, la última copa del mundo se realizo en Brasil 2014 y convirtiéndose en campeón Alemania al Triunfar ante su contrincante de Argentina 1-0

Los Grand Slam

Estos torneos se disputan cada año, y son los que tienen mayor renombre entre jugadores y aficionados del tenis, son los que otorgan más premios en efectivo y puntos para el ranking mundial, para participar en esto torneos pasan por pruebas que tienen que ganar títulos, es decir en estas competencias están solo los mejores. Es una competición de tenis de campo, la cual un jugador o una pareja de dobles que logre ganar cualquiera de los cuatro siguientes torneos, se considera que gana un torneo Grand Slam:

Torneo Abierto de Australia, en el país de Australia; Torneo Roland Garros, en el país de Francia; Torneo Wimbledon, en el país de Inglaterra; Torneo Abierto de los Estados Unidos, en el país de Estados Unidos.

Los Juegos Olímpicos

Son competencias deportivas de diversas disciplinas en los que intervienen atletas de varias partes del mundo. Podemos mencionar dos tipos de juegos olímpicos:

Juegos olímpicos de verano: En esta competencia participan gran cantidad de participantes en múltiples especialidades y se lo realiza cada cuatro años, organizado por el Comité Olímpico Internacional (COI).

Juegos olímpicos de invierno: En esta competencia de multideporte participan deportistas en menor cantidad, específicamente se realiza en etapa de invierno en deportes tanto de hielo como de nieve.

Personalidad competitiva

La personalidad es cómo se comporta el hombre ante la sociedad, pero dependiendo la personalidad deportiva el deportista escogerá su disciplina o deporte y el nivel de competitividad se verá proyectado por su entusiasmo y elementos externos que la provoquen positivamente a practicar. La edad, el nivel socio económico, y el ambiente en el que se vive son también aspectos que conllevan a la práctica de un deporte, ya que cada individuo tiene diferente forma de ver al deporte, en si algunos entusiasmados con deportes intelectuales y otros con deportes físico en donde interviene el movimiento corporal. Otro aspecto a considerar es que si la persona es extrovertida será más competitiva, esto se da dependiendo el deporte, ya que existen deportes que son más necesarios la atención y la concentración, para su ejecución.

2.4.2.4. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Conceptualización

Para (GROSSER, 1992), manifiesta que: “Es la capacidad deportiva individual y grupal para conseguir ventajas deportivas contra los adversarios de este modo alcanzar, sostener y mejorar su óptimo rendimiento”

Rendimiento Deportivo es considerado como la consecuencia lograda por el deportista de su constante preparación durante un tiempo establecido. También cabe destacar que el rendimiento deportivo esta intimamente relacionado con la autoconfianza, de tal modo que si se siente seguro de si mismo puede provocar las diferencias entre una excelente participacion y una pesima, pero cada deportista posee diferente nivel de optimo autoconfianza, el cual el exceso o falta de confianza puede perjudicar en su ejecucion y esto disminuye el rendimiento. El rendimiento deportivo se halla unido a la victoria, por tanto el deportista se

prepara intensamente para presentarse en una competición y conseguir el primer lugar o estar ubicado entre los primeros puestos de todos los competidores, así sentirse conforme consigo mismo por haber superado su nivel deportivo anterior. También el deportista se interesa en cada situación de entrenamiento si ha elevado o ha ocurrido mejoras en su rendimiento en cada etapa de entrenamiento para así comparar con deportistas de su especialidad y nivel en qué aspectos necesita y debe mejorar.

Factores de rendimiento deportivo

Para (GÓMEZ, Reina; HERNÁNDEZ, Mendo , 2012), manifiesta que

Para una mejor comprensión hemos agrupado en tres grandes grupos los factores de rendimiento deportivo

Factores Físicos y Fisiológicos

Las exigencias fisiológicas en el fútbol están representadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las diferentes actividades durante un encuentro de fútbol. Para cuantificar la carga interna en el fútbol se han utilizado varios métodos como el registro de la frecuencia cardiaca, el lactato o el consumo de oxígeno, aunque estos últimos tienen varios inconvenientes para su uso. Las reservas de glucógeno muscular, el retardo en su agotamiento y la recuperación de dichas reservas son otros de los indicadores. El perfil antropométrico (talla, peso y porcentaje graso) también han sido identificados como variables que influyen en el rendimiento de los jugadores de fútbol.

En gran cantidad de investigaciones se utilizan factores físicos y fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo como el registro de las distancias recorridas, la velocidad a las que se realizan éstas distinguiendo por puestos específicos, la duración de los esfuerzos, la velocidad máxima.

Factores Psicológicos Y Sociales

Para (GÓMEZ, Reina; HERNÁNDEZ, Mendo , 2012), manifiesta que

En psicología existe una gran variedad de estudios, en el cual se encuentra distintas variables psicológicas que han resultado ser notables para la obtención del alto rendimiento deportivo. Estudios de los propios deportistas en forma de percepciones subjetivas, comparaciones de las características psicológicas de los deportistas de éxito con otros menos afortunados mediante cuestionarios o tests y estudios sobre lo que piensan los entrenadores que puede ayudar a conseguir éxito en su deporte concreto. Los aspectos psicológicos están estrechamente unidos a las condiciones sociales e institucionales del entorno del deportista, que juegan un papel importante en el desarrollo de su carrera por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores genéticos y fisiológicos. Cada atleta es un individuo con necesidades y preferencias únicas, teniendo mayores

posibilidades de éxito en la competición de alto rendimiento cuanto más satisfechos están. Los equipos con una mayor cohesión de equipo y una actitud positiva, moral y ánimo, tienen más probabilidad de conseguir la victoria.

Factores Técnico-Tácticos y Estratégicos

Para (GÓMEZ, Reina; HERNÁNDEZ, Mendo , 2012), manifiesta que

Los iniciales modelos de análisis del rendimiento que se extendieron en los deportes de equipo fueron extraídos de deportes individuales. En estas especialidades los factores técnicos y biomecánicos son determinantes. Sin embargo, estos modelos aplicados en los deportes colectivos no permiten comprender la lógica interna del juego mientras los indicadores tácticos sí lo permiten. Los indicadores técnicos y biomecánicos son una expresión exclusiva del rendimiento individual, que no del colectivo, que quizás permitan entender mejor al jugador pero no al juego.

Una primera aproximación investigadora, considera como factor de pertinencia e indicador de máxima eficacia, la consecución del gol. Analizan los eventos precedentes a la consecución del gol, teniendo en cuenta variables como el número de pases, el número de jugadores que intervienen, la zona de lanzamiento, el momento temporal, la duración total, el tipo de inicio de jugada, el nivel de la oposición, la superficie de contacto,

Una segunda aproximación al estudio de los parámetros tácticos y estratégicos incide en la posesión del balón como parámetro relevante y de alta significación estratégica en la acción de juego en el fútbol. No obstante, hasta hace unos años, uno de los hallazgos más aceptados era que la posesión del balón no tenía demasiado que ver con el resultado y/o el rendimiento de los equipos en la competición.

Componentes para la formación y perfeccionamiento de un jugador	
Preparación Física	Durante una práctica deportiva, en un partido de fútbol se requiere una gran producción de energía, la cual se obtiene mediante procesos aeróbicos y anaeróbicos. Para tener una excelente preparación física se deberá trabajar en la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y así estará preparado para todas las competiciones durante su proceso de formación y competitivo.
Técnica	Son los movimientos practicados en los entrenamientos que al deportista le permitirán realizar acciones de una forma magistral, con el objetivo de lograr un máximo rendimiento en competencias oficiales. Los jugadores dentro del campo de

	juego están comprometidos a demostrar todo su potencial técnico para dirigir o recibir el balón en acciones de ofensiva y defensivas.
Táctica	Es la predisposición inmediata de los jugadores a las circunstancias del juego. El sentido táctico define la eficacia y rapidez de reacción del jugador frente a una acción de juego. Esto implica la capacidad de ver y ejecutar de manera correcta una jugada futbolística todo el equipo. De otra forma la táctica es la combinación inteligente de jugadas de forma individual o grupal aprovechando sus recursos motrices físicos y técnicos para ejecutar correctamente la jugada prevista.
Estrategia	Estrategia es la planificación y practica previamente de jugadas en un plano teórico y práctico en los entrenamientos, como acciones a mediano y largo plazo durante la acción de juego. Mediante la estrategia se intenta conseguir ventaja ante los adversarios para ganar el partido de juego.
Preparación psicológica	Dentro de un equipo de fútbol, también hay que trabajar la parte psicológica, la cual permite controlar aspectos como la ansiedad y las obsesiones, etc., que pueden presentar un serio problema al jugador para poder alcanzar el alto rendimiento durante la práctica deportiva. También para perfeccionar las particularidades emocionales físicas, técnicas y tácticas que posibilitan el éxito deportivo. Otro punto importante se puede considerar que las relaciones interpersonales que se dan en los deportes colectivos descubren con nitidez a los líderes positivos y negativos

Tabla N° 2: Componentes para la formación y perfeccionamiento de un jugador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

TEORÍAS RENDIMIENTO DEPORTIVO

Para (DIETRICH, 2001) manifiesta que

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

Enfoque bioenergético del rendimiento deportivo. Encaminado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

Teoría de la concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo. Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.

Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud. Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.

Teoría del entrenamiento.

Es la preparación de un deportista o de un conjunto de deportistas a cualquier rendimiento a través de una serie de ejercicios planificados para su desarrollo progresivamente. Desde un aspecto común se sabe apreciar las fallas de la acción motriz y la técnica en el momento de la competición. Pero por error no se toma en cuenta en las mismas fases de entrenamiento para delimitar sus errores y realizar sus debidas correcciones, intentando hacer variaciones en el rendimiento deportivo para apoyar en los resultados del deportista. El estado de entrenamiento de un deportista se consigue cuando se observa perfeccionado e incrementado el nivel de su rendimiento, el cual es comprobado en los entrenamientos y la competencia.

Psicología del rendimiento deportivo

En el área deportiva de una u otra forma la Psicología del Rendimiento Deportivo tiene que ver mucho en el rendimiento deportivo en deportistas de todos los deportes en general, de tal manera que aporta en el proceso de entrenamiento con el fin de la mejora del deportista para obtener un alto nivel en su rendimiento, para

lo cual vamos a exponer ciertos conceptos para obtener este proceso.

La conducta deportiva

Es la forma de comportamiento con la que el jugador se identifica ante los compañeros, entrenador y adversarios en el momento que realiza la práctica deportiva. También hay conductas que el jugador realiza fuera de las competiciones las cuales tienen sus conflictos en la disminución del rendimiento, por las cuales se debe detectar cuales son para buscar solución y ayudarles de forma profesional

El rendimiento.

Es el desempeño cualitativo del deportista en la competición correspondiente, comprobando los objetivos marcados para su mejora según las posibilidades del deportista. Todo esto se lo comprueba después de haber cumplido una fase planificada de entrenamiento con las cargas en progresión para llegar a su máximo rendimiento, dependiendo de eso se puede esperar un el resultado real de la acción.

La competición.

El deportista debe estar concentrado ante y durante una competencia y tener una idea clara a que y con quien se enfrenta y ser capaz de superar esa barrera y por obvio al adversario en cada situación de juego, y también ser capaz de mejorar y superar su capacidad deportiva ante una situación dificultosa que encuentre durante su periodo competitivo.

La multidisciplinariedad.

Para conseguir el objetivo final se debe preparar al deportista con seriedad y sobre todo si se trata de un deporte de alto nivel, entrenarle con conocimientos claros de

diferentes ciencias del deporte y la actividad física, de esa manera para mejorar el rendimiento deportivo en todo los aspectos técnicos, físicos y conllevar en buenas condiciones en todo el periodo competitivo al deportista.

La Autonomía.

Es el estudio del deportista de cualquier disciplina de una forma íntegra de sus debilidades y autoconocerle para luego tomar decisiones de ayuda para incrementar sus capacidades y cualidades necesarias para el aprendizaje de las nuevas habilidades.

2.5. Hipótesis

Los Fundamentos Técnicos de Fútbol influyen positivamente en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

2.6. Señalamiento de variables

Variable independiente: Fundamentos Técnicos del Fútbol

Variable dependiente: Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1. Modalidad básica de la investigación

Investigación Bibliográfica-Documental

Esta modalidad de investigación juega un papel importante en nuestro proyecto, la misma nos ayudara a conocer y ampliar los conocimientos propios ya obtenidos, nos ayuda a obtener enfoques de diferentes fuentes bibliográficas sobre nuestro tema a tratar, esta información será obtenida de: libros, revistas, internet, periódicos deportivos y documentos que nos puedan ayudar a mejorar nuestro aprendizaje.

Investigación de campo

En este trabajo investigativo es muy importante la investigación de campo ya que es necesario visitar y conocer personalmente a los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, esto nos ayudara a saber sus necesidades, inconvenientes e identificar los problemas existentes en la escuela sobre los fundamentos Técnicos del fútbol, por lo que será de vital importancia observar cómo se encuentran al inicio de esta investigación y qué tipo de cambio han tenido al final de los entrenamientos establecidos.

3.2. Nivel o tipo de investigación

Exploratorio

Este trabajo de investigación permitirá conocer y detectar las características sobre la problemática de los Fundamentos Técnicos del fútbol de los seleccionados, al momento de realizar un estudio preliminar y superficial de la realidad a investigar durante una práctica de futbol, así se determinara si es factible o no solucionarse

Descriptiva

La presente investigación es de tipo descriptiva porque para la comprensión del problema se toma como base la referencia de otras investigaciones realizadas, cuyas conclusiones nos sirven para describir las variables a estudiarse.

Asociación de variables

La presente investigación es de tipo de Asociación de variables facilita la comprensión, el análisis y el estudio del fenómeno dentro de un contexto determinado para la construcción de la base teórica de las variables

3.3 Población y muestra

En conclusión el tamaño de la población es pequeño por lo que se trabajará con la totalidad del universo que son los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, por ser un universo pequeño las encuestas se aplicó a toda la población en el número de 30 personas que se encuentra determinado en el siguiente cuadro.

Informantes	Frecuencia	Porcentajes (%)
Seleccionados	25	83,3%
Autoridades y docentes de cultura física	5	16.7%
	Total 30	100 %

Tabla N° 3: Población y muestra
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

3.4. Operacionalización de variables

Variable Independiente: Fundamentos Técnicos del Fútbol

Conceptualización	Categoría	Indicadores	Items	Técnicas/ instrumentos
Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.	Movimientos	Rápidos Lentos	<p>¿Cree que los movimientos rápidos ayudan a mejorar la técnica en el deportista?</p> <p>¿Considera usted que es necesario enseñar desde movimientos lentos para mejorar la técnica?</p> <p>¿Considera usted que al tener un entrenamiento adecuado de los fundamentos técnicos mejora el dominio del balón?</p> <p>¿Cree usted que la superficie de contacto como muslo, pecho y cabeza es importante para la enseñanza de la técnica?</p>	Encuesta Cuestionario estructurado
	Superficies de contacto	Muslo Pecho Cabeza		

Tabla N° 4: Operacionalización de variable independiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Variable Dependiente: Rendimiento deportivo

Conceptualización	Categoría	Indicadores	Ítems	Técnicas/ instrumentos
<p>Es la capacidad deportiva individual y grupal para conseguir ventajas deportivas contra los adversarios de este modo alcanzar, sostener y mejorar su óptimo rendimiento</p>	<p>Capacidad deportiva</p> <p>Ventajas deportivas</p>	<p>Las capacidades condicionales</p> <p>Las capacidades coordinativas</p> <p>Metodología entrenador</p> <p>Habilidades de jugadores</p>	<p>¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?</p> <p>¿Practicando los Fundamentos Técnico del Fútbol puede incrementarse la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?</p> <p>¿Con una buena metodología del entrenador se puede mejora las habilidades del futbolista?</p> <p>¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de futbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Futbol?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

Tabla N° 5: Operacionalización de variable dependiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

3.5. Plan de recolección de información

Preguntas básicas	Información
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	Propuestos en la presente investigación a Autoridades, profesores de Cultura Física y seleccionados de fútbol
¿Sobre qué aspectos?	Fundamentos Técnicos del Fútbol como influye en el Rendimiento Deportivo
¿Quien investiga?	Investigador: Fernando Yaguana.
¿Cuándo?	Periodo 2015
¿Lugar de recolección información?	Provincia del Tungurahua. Escuela de Educación Básica “General Córdova”.
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
¿Con que?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En las horas de entrenamiento.

Tabla N° 6: Plan de recolección de información

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

3.6. Plan de procesamiento de la información

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes. Ya recogida la información se realizaron la revisión de la información.

- Se procederá la tabulación de los datos obtenido, luego van a ser analizados.
- La información recopilada y los resultados que se obtengan serán representados gráficamente.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuestas realizadas a los seleccionados del fútbol

1. ¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?

Tabla N° 7: Movimientos rápidos

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	13	52%
No	12	48%
Total	25	100%



Gráfico N° 5: Movimientos rápidos

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el 52% de los seleccionados de fútbol si consideran que los movimientos rápidos ayudan a mejorar la técnica, mientras que el 48% consideran que no.

Interpretación: En consecuencia ya que los movimientos rápidos durante la práctica del fútbol ayuden a desarrollar y mejorar la técnica en cada jugador, será de vital importancia una buena metodología de enseñanza por parte del entrenador con ejercicios específicos encaminados para este fin.

2. ¿Considera usted que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica en el fútbol?

Tabla N° 8: Movimientos lentos
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	72%
No	7	28%
Total	25	100%

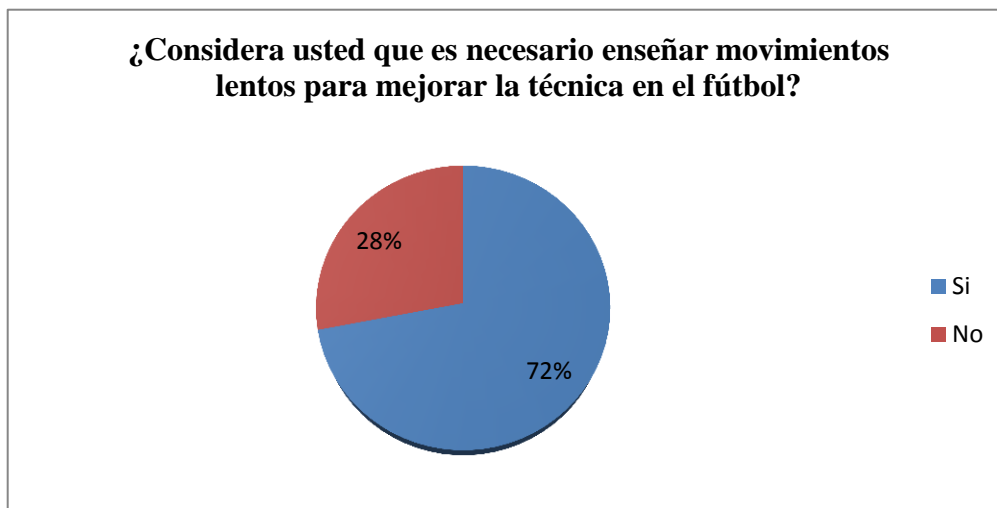


Gráfico N° 6: Movimientos lentos
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Los resultados de la encuesta muestra que el 72% de los seleccionados de fútbol si consideran que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica y el 28% de los seleccionados de fútbol no consideran que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica en el fútbol.

Interpretación: En los entrenamientos de fútbol es muy necesario la enseñanza desde movimientos lentos a rápidos, de esa manera vamos trabajando a fondo cada fundamento, para así de una forma progresiva ir incrementando la dificultad del ejercicio en las diferentes practicas establecidas, de esa manera poco a poco ir mejorando la técnica del jugador con el balón y aumentar su nivel de juego individual y colectiva.

3. ¿Considera usted que al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol mejora el dominio del balón?

Tabla N° 9: Entrenamiento adecuado

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	92%
No	2	8%
Total	25	100%

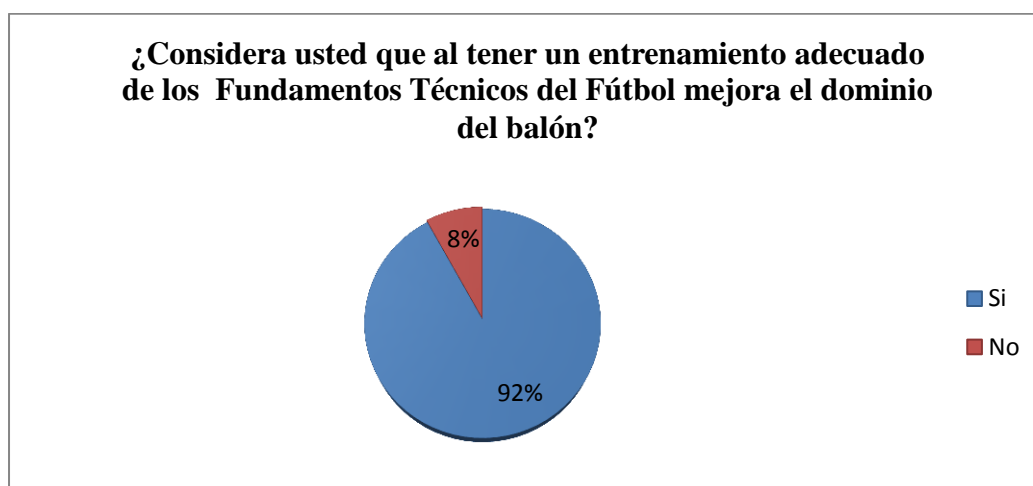


Gráfico N° 7: Entrenamiento adecuado

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Según los datos tabulados se obtiene que el 98% de los seleccionados de fútbol si están de acuerdo que al tener un entrenamiento adecuado de los fundamentos se mejorara el dominio del balón, mientras el 8% no están de acuerdo que al tener un entrenamiento adecuado de los fundamentos se mejorara el dominio del balón.

Interpretación: Se puede observar que en su totalidad los seleccionados están de acuerdo con la aplicación de un entrenamiento planificado y estructurado con sus ejercicios y cargas establecidas de los Fundamentos Técnicos de Fútbol, de tal forma mejorará su forma y dominio de juego y por ende incrementara su nivel deportivo.

4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie, muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica?

Tabla N° 10: Fundamento de recepción

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

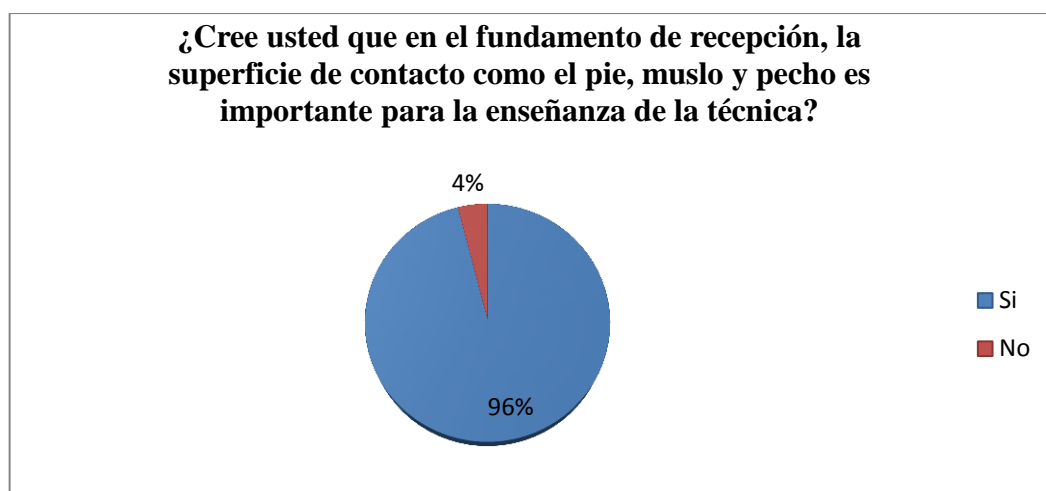


Gráfico N° 8: Fundamento de recepción

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De los datos tabulados se obtiene que el 96% de los seleccionados de fútbol consideran que si es importante el fundamento de recepción para la enseñanza de la técnica, y el 4% de los seleccionados de fútbol consideran que no es importante el fundamento de recepción para la enseñanza de la técnica.

Interpretación: La enseñanza del fundamento de recepción del balón es indispensable y fundamental al practicar el fútbol, pues de esa forma controlara a perfección el balón con los pies e inmediatamente dispondrá de opciones para realizar la siguiente jugada, con ejercicios específicos el jugador poco a poco irán familiarizándose con el balón y se mejorara el dominio, por tanto la técnica, lo cual es un beneficio para ellos mismos.

5. ¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?

Tabla N° 11: Capacidad deportiva
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	88%
No	3	12%
Total	25	100%

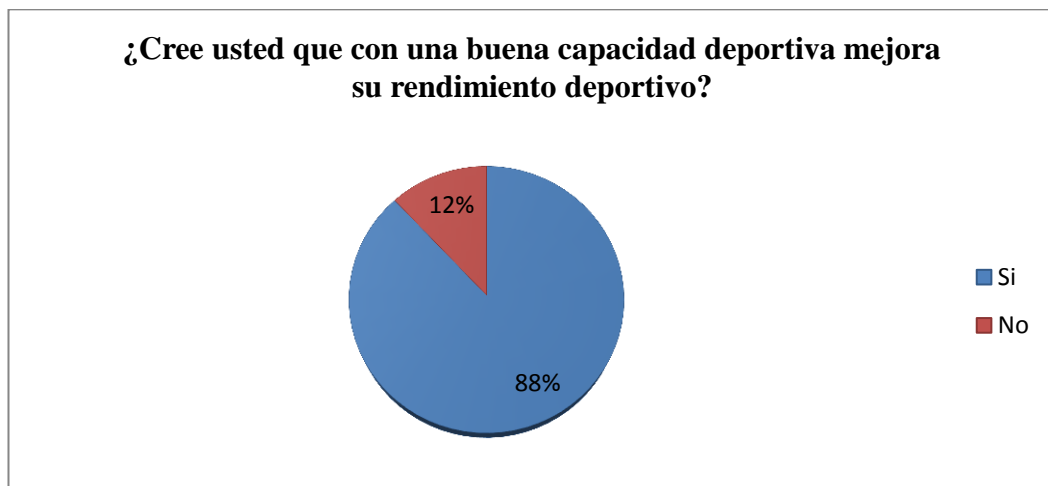


Gráfico N° 9: Capacidad deportiva
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De acuerdo con los resultados obtenidos el 88% de los seleccionados de fútbol si consideran que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo, mientras que el 12% de los estudiantes de fútbol no consideran que con una buena capacidad deportiva mejorara su rendimiento deportivo.

Interpretación: La capacidad deportiva de un jugador no sólo está basada en la parte física, sino también interviene la parte de la estrategia mental, con actitudes y pensamientos positivos que le permita verse como triunfadores, superando sus límites en la mejora de su rendimiento deportivo.

6. ¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?

Tabla N° 12: Capacidad coordinativa

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	84%
No	4	16%
Total	25	100%

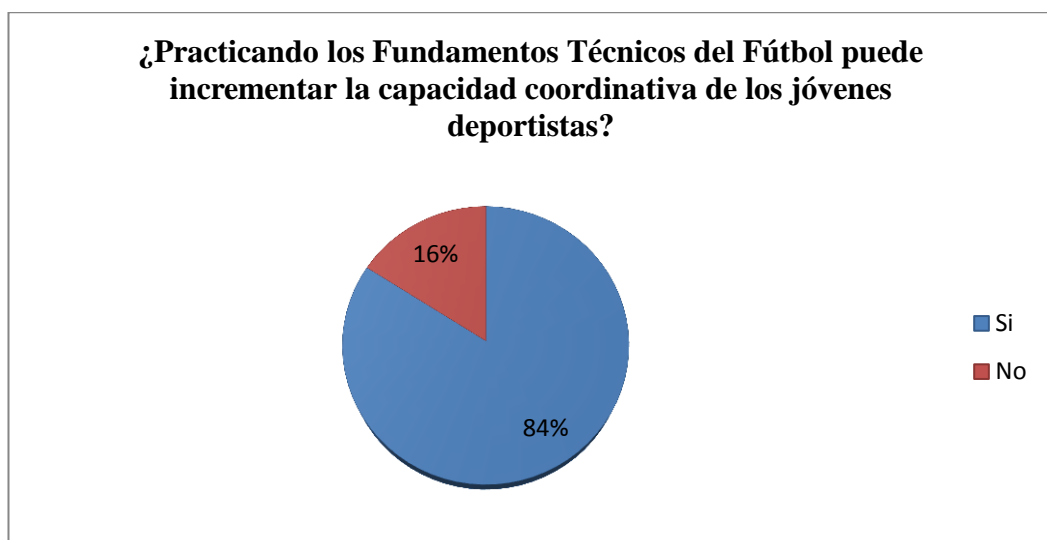


Gráfico N° 10: Capacidad coordinativa

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Al momento de preguntar a los seleccionados de fútbol que al practicar los Fundamentos Técnicos del Fútbol se puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas, los resultados se mostraron de la siguiente manera el 84% consideran que si incrementa, pero el 16% consideran que no incrementa.

Interpretación: Observado los resultados emitidos se puede considerar que los seleccionados practicando una rutina de ejercicios de cada fundamento técnico del fútbol, mejorara e incrementara su capacidad coordinativa y se adaptara a su nueva habilidad con el balón, de tal forma así tendrán mayor dominio de su aspecto corporal y podrán mejorar su técnica con el balón

7. ¿Con una buena metodología del entrenador se puede mejora las habilidades del futbolista?

Tabla N° 13: Metodología del entrenador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	72%
No	7	28%
Total	25	100%

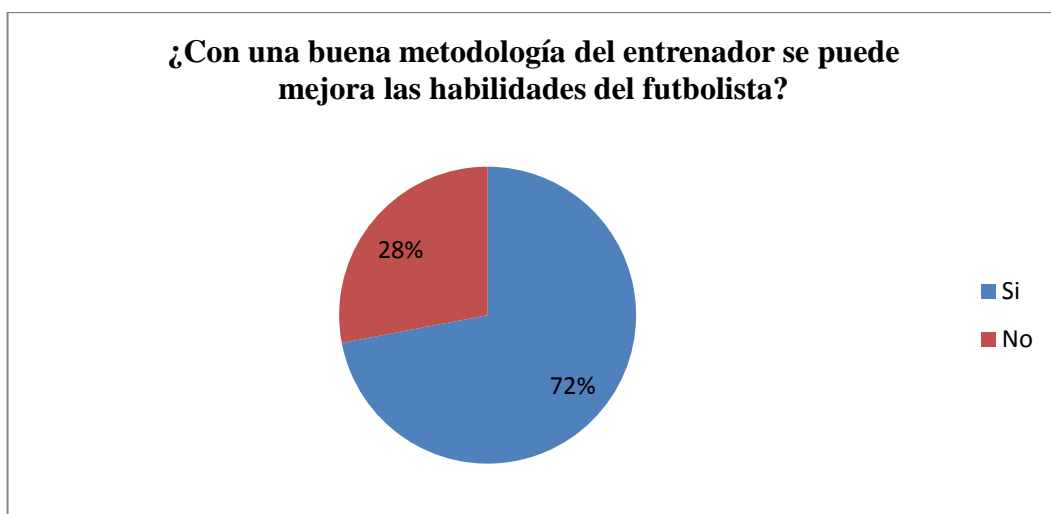


Gráfico N° 11: Metodología del entrenador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Los resultados de la encuesta muestran que el 72% de los seleccionados de fútbol si consideran que con una buena metodología del entrenador se puede mejora las habilidades del futbolista, mientras que el 28% de los seleccionados de fútbol no consideran que con una buena metodología del entrenador se puede mejora las habilidades del futbolista.

Interpretación: Principalmente para el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas del futbolista debe haber una persona íntegra y preparada con una excelente metodología que ayude, facilite y motive a los seleccionados tener una excelente práctica deportiva, con el fin obtener un óptimo desarrollo en las cualidades técnicas y físicas. La metodología utilizada debe ser dinámica con la participación de todos los jugadores

8. ¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los profesores y entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?

Tabla N° 14: Proceso enseñanza
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

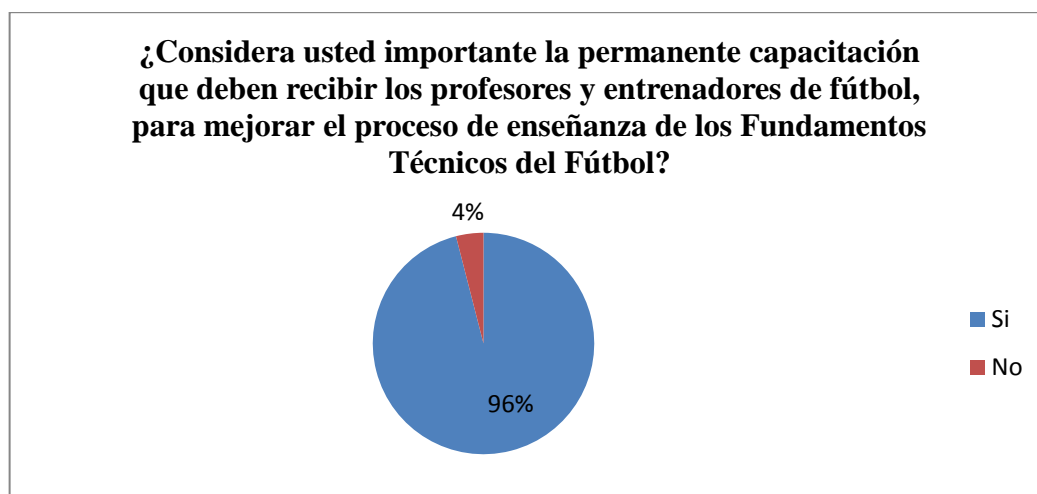


Gráfico N° 12: Proceso enseñanza
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Los resultados de la encuesta muestra que el 96% de los seleccionados de fútbol si consideran importante la permanente capacitación que deben recibir los profesores para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, mientras el 4% de los seleccionados de fútbol no consideran importante la permanente capacitación de los profesores.

Interpretación: Esto conlleva a que los docentes deben tener permanentes capacitaciones, de tal forma que adquieran nuevos conocimientos y estrategias del fútbol, para poner en práctica e incrementar el nivel deportivo de los seleccionados, y por ende tener buenos resultados al momento de participar en los interescolares

Información general de las encuestas a seleccionados de fútbol

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1. ¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?	13	12	25
2. ¿Considera usted que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica en el fútbol?	18	7	25
3. ¿Considera usted que al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol mejora el dominio del balón?	23	2	25
4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica?	24	1	25
5. ¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?	22	3	25
6. ¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?	21	4	25
7. ¿Con una buena metodología del entrenador se puede mejorar las habilidades del futbolista?	18	7	25
8. ¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los profesores y entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?	24	1	25

Tabla N° 15: Información general de las encuestas a seleccionados del fútbol

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

4.2. Encuestas realizadas a las autoridades y docentes

1. ¿Consideran usted como docente de la institución que movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?

Tabla N° 16: Movimientos rápidos
Elaborado por: Fernando Yaguana
Fuente: Encuestas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
Total	5	100%

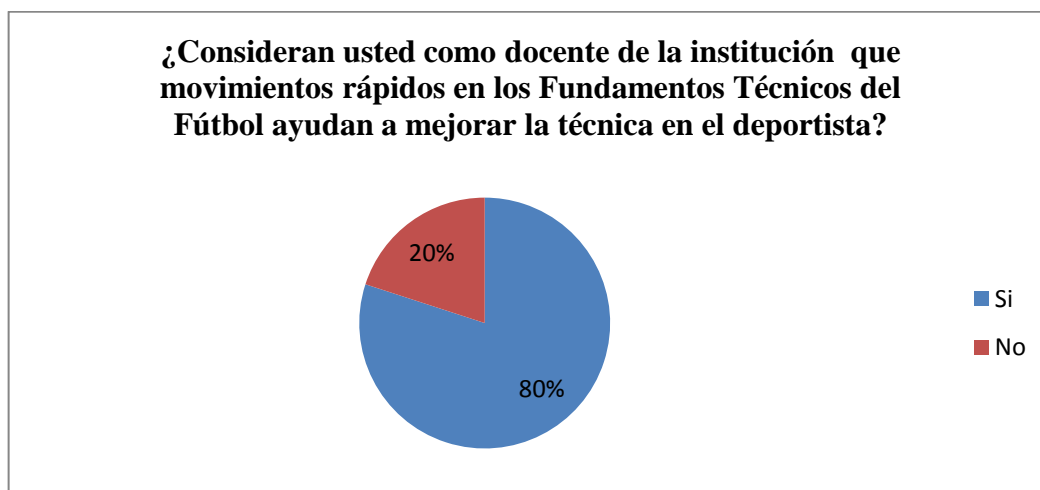


Gráfico N° 13: Movimientos rápidos
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el 80% de los docentes de la institución si consideran que los movimientos rápidos ayudan a mejorar la técnica, mientras que el 20% no consideran que los movimientos rápidos ayuden a mejorar la técnica.

Interpretación: Desde un punto de vista de los licenciados para mejorar la técnica se debe practicar directamente movimientos rápidos y avanzar de forma progresiva, de tal manera así se irá incrementando la capacidad de manejo de balón de todos los jugadores, Por lo tanto es de vital importancia una buena metodología por parte del entrenador para obtener resultados positivos.

2. ¿Cómo profesor considera que es necesario enseñar a los seleccionados movimientos lentos para mejorar la técnica del fútbol?

Tabla N° 17: Movimientos lentos
Elaborado por: Fernando Yaguana
Fuente: Encuestas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	20%
No	4	80%
Total	5	100%

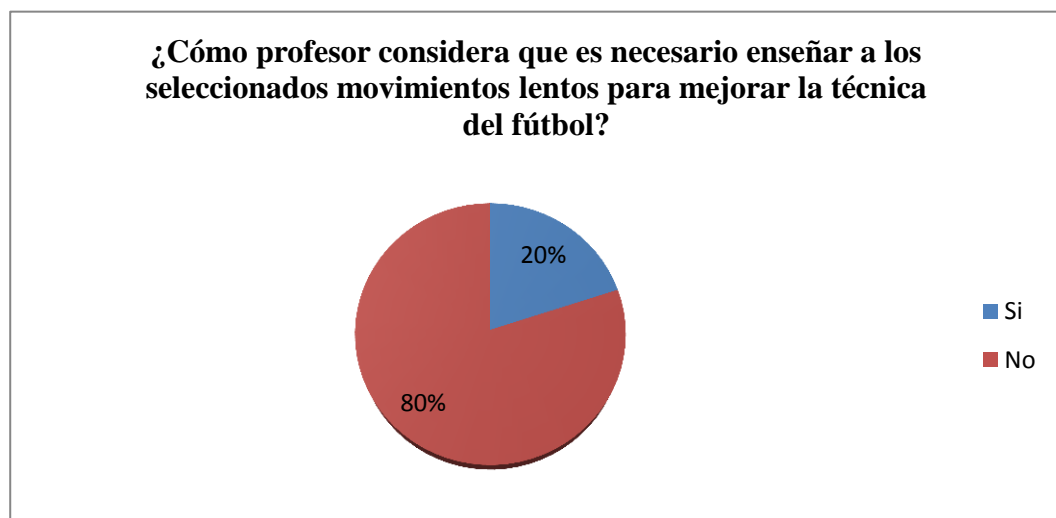


Gráfico N° 14: Movimientos lentos
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Los resultados de la encuesta muestran que el 20% de los profesores si consideran que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica y el 80% de los profesores no consideran que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica en el fútbol.

Interpretación: La enseñanza de movimientos lentos puede ser perjudicial para algunos jugadores del equipo, ya que orientarse a esto se perdería el ritmo de entrenamiento y no se podrá realizar una práctica a altas intensidades, y no habrá progresiones de juego, el cual repercute en todo el equipo y no se podrá mejorar la técnica en los seleccionados.

3. ¿Considera usted que al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol mejora el dominio del balón?

Tabla N° 18: Entrenamiento adecuado

Elaborado por: Fernando Yaguana

Fuente: Encuestas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	%
Total	5	100%

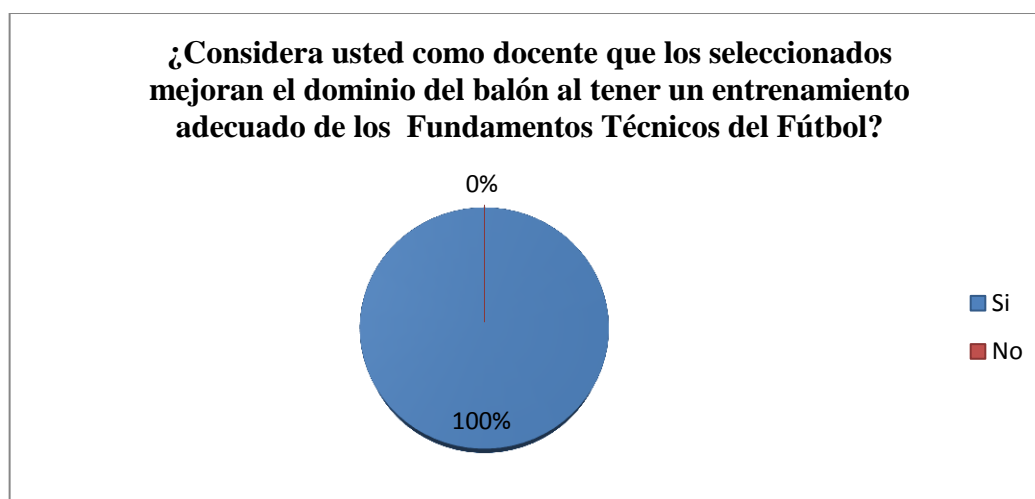


Gráfico N° 15: Entrenamiento adecuado

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Según los datos tabulados se puede determinar que el 100% de los docentes si están de acuerdo que al tener un entrenamiento adecuado de los fundamentos se mejorara el dominio del balón.

Interpretación: Todo entrenamiento debe estar correctamente planificado, con sus respectivas rutinas de ejercicios, cargas e intensidades dependiendo la edad de los seleccionados para no limitarles y darles la oportunidad de obtener excelentes resultados y mejorar el dominio del balón y la técnica en general en los seleccionados de fútbol.

4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie, muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica en los seleccionados?

Tabla N° 19: Fundamento de recepción

Elaborado por: Fernando Yaguana

Fuente: Encuestas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	80%
No	1	20%
Total	25	100%

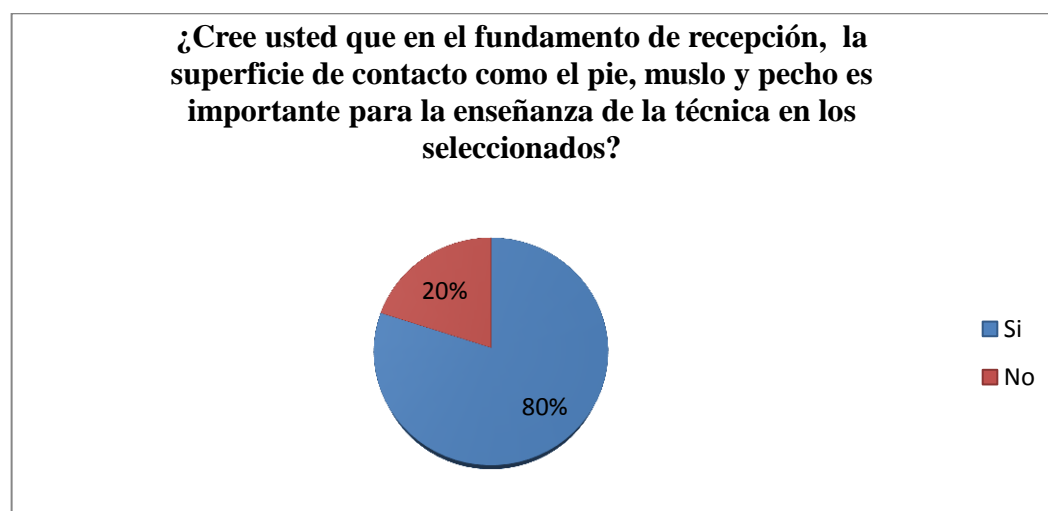


Gráfico N° 16: Fundamento de recepción

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De los datos tabulados se obtiene que el 80% de los docentes consideran que si es importante el fundamento de recepción para la enseñanza de la técnica, y el 20% de los seleccionados de fútbol consideran que no es importante el fundamento de recepción para la enseñanza de la técnica.

Interpretación: La mayoría de los encuestados creen como primordial factor importante la enseñanza de recepción del balón, como inicio para la enseñanza de la técnica, pero para obtener excelentes resultados se deberá practicar de manera planificada, midiendo la capacidad individual de cada seleccionado.

5. ¿Considera usted como profesor que con una buena capacidad deportiva en los entrenamientos los seleccionados mejoran el rendimiento deportivo?

Tabla N° 20: Capacidad deportiva
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	80%
No	1	20%
Total	5	100%

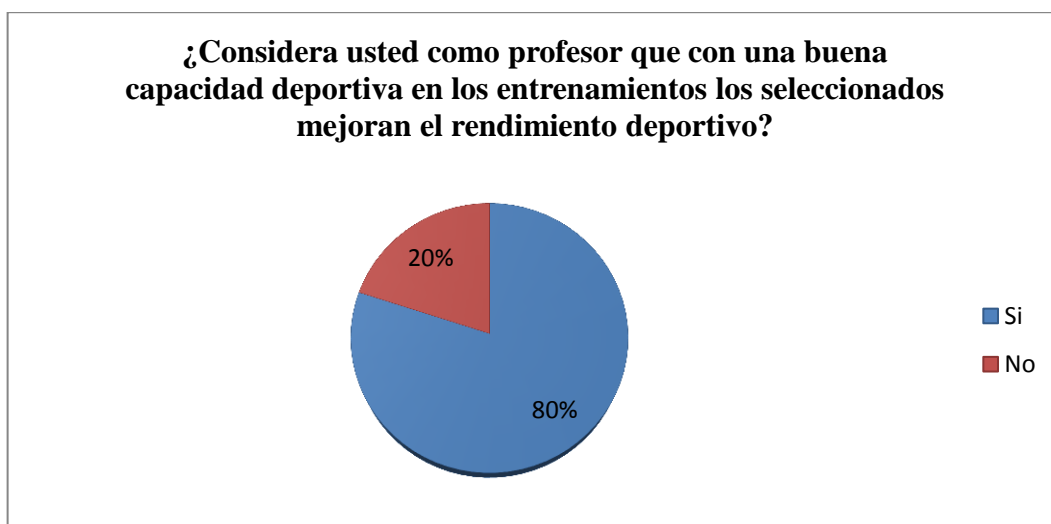


Gráfico N° 17: Capacidad deportiva
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De acuerdo con los resultados el 80% de las autoridades y docentes si consideran que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo, mientras que el 20% de las autoridades y docentes de fútbol no consideran que con una buena capacidad deportiva mejorara su rendimiento deportivo.

Interpretación: La capacidad deportiva de los seleccionados se va desarrollando en cada sesión de entrenamiento, será mejor adquirido dependiendo la iniciativa y el esfuerzo que pongan ellos durante la práctica, por ello las clases deben ser bien claras y dinámicas.

6. ¿Piensa usted que los seleccionados pueden incrementar su capacidad coordinativa practicando los Fundamentos Técnico del Fútbol?

Tabla N° 21: Capacidad coordinativa

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

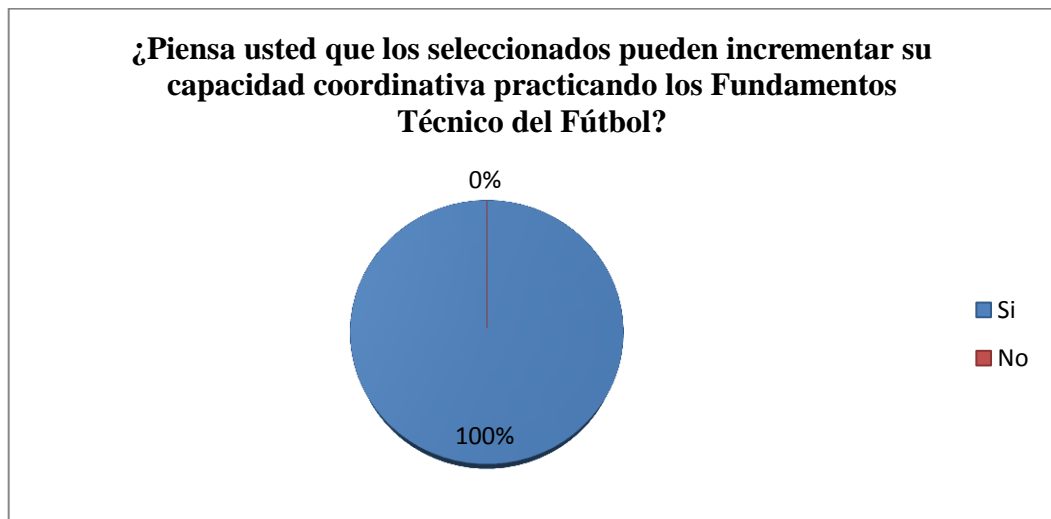


Gráfico N° 18: Capacidad coordinativa

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Al momento de preguntar a las autoridades y docentes que al practicar los Fundamentos Técnicos del Fútbol se puede incrementar la capacidad coordinativa de los seleccionados, en su totalidad el 100% consideran que si incrementan.

Interpretación: Practicando el fútbol se puede incrementar la capacidad coordinativa, pero realizando una práctica planificada, con ejercicios específicos de lo que se quiere mejorar, se ganara mayor coordinación, equilibrio, reacción y ritmo de movimiento y así se mejorar su técnica con el balón.

7. ¿Considera que los entrenadores aplicando una buena metodología podrán mejorar las habilidades del futbolista?

Tabla N° 22: Metodología del entrenador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

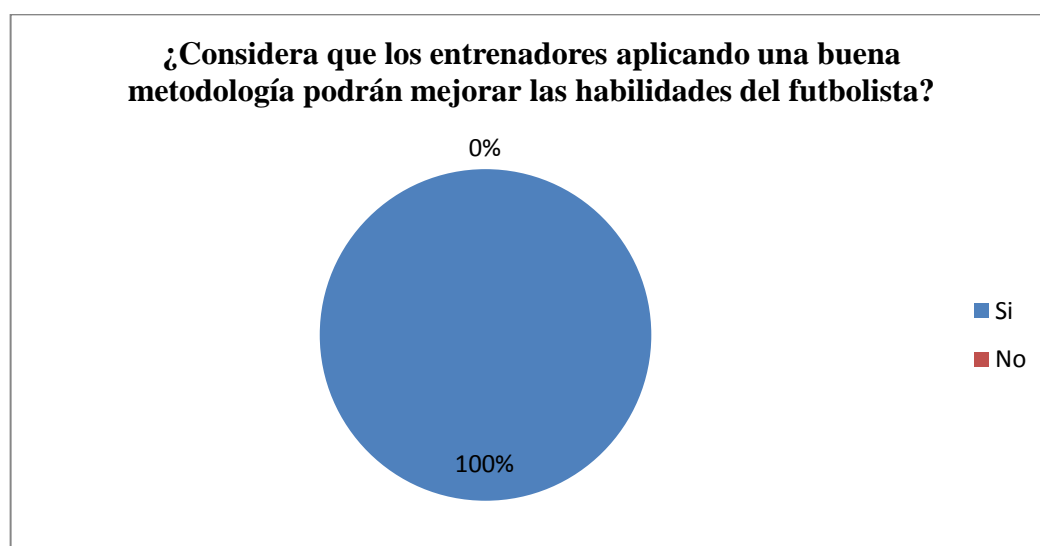


Gráfico N° 19: Metodología del entrenador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: De los datos obtenidos se determina que el 100% de los encuestados, si consideran que con una buena metodología del entrenador se puede mejorar las habilidades del futbolista.

Interpretación: El guía que dirige los entrenamientos debe ser una persona bien preparada, saber que tiene que hacer y utilizar una excelente metodología, el cual llegue al futbolista de una forma positiva y emprendedora para motivarle e incentivarle en su lucha diaria por mejorar y supera sus habilidades y capacidades deportivas ya obtenidas.

8. ¿Considera usted como docente importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?

Tabla N° 23: Proceso enseñanza
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

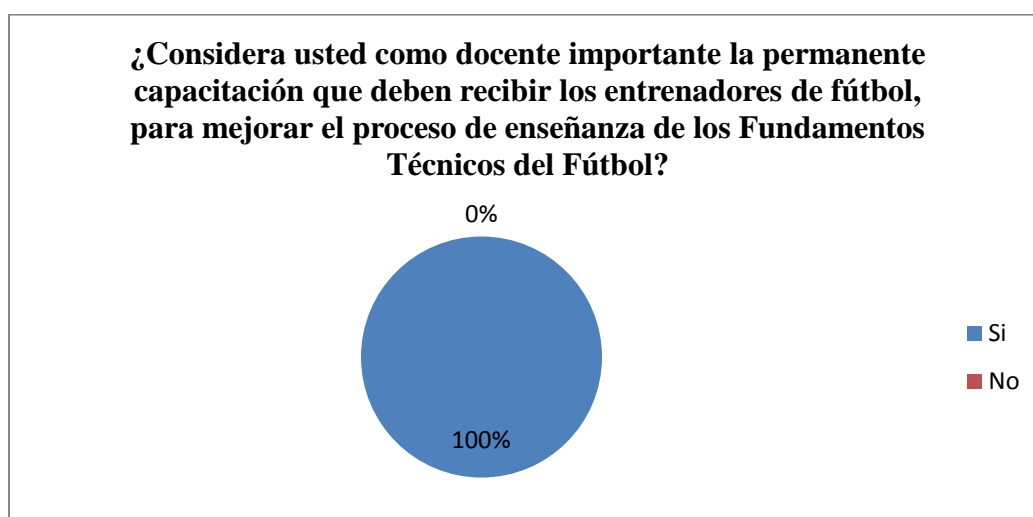


Gráfico N° 20: Proceso enseñanza
Fuente: Investigación
Elaborado por: Fernando Yaguana

Análisis: Los resultados de la encuesta muestra que el 100% de los docentes si consideran importante la permanente capacitación que deben recibir los profesores para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol.

Interpretación: En su totalidad coinciden que los docentes deben tener permanentes capacitaciones, en el cual se adquiriera nuevas metodologías, para de esta forma garantizar y guiar la formación de verdaderos futbolistas para un futuro prometedor, personas preparadas para afrontar las diferentes situaciones deportivas.

Información general de las encuestas a autoridades y docentes

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
1. ¿Consideran usted como docente de la institución que movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?	4	1	5
2. ¿Cómo profesor considera que es necesario enseñar a los seleccionados movimientos lentos para mejorar la técnica del fútbol?	1	4	5
3. ¿Considera usted como docente que los seleccionados mejoran el dominio del balón al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?	5	0	5
4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie, muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica en los seleccionados?	4	1	5
5. ¿Considera usted como profesor que con una buena capacidad deportiva en los entrenamientos los seleccionados mejoran el rendimiento deportivo?	4	1	5
6. ¿Piensa usted que los seleccionados pueden incrementar su capacidad coordinativa practicando los Fundamentos Técnico del Fútbol?	5	0	5
7. ¿Considera que los entrenadores aplicando una buena metodología podrán mejorar las habilidades del futbolista?	5	0	5
8. ¿Considera usted como docente importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?	5	0	5

Tabla N° 24: Información general de las encuestas a autoridades y docentes

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

4.3. Verificación de la hipótesis

Plantearemos la hipótesis nula y la hipótesis alternativa.

Formulación de la hipótesis

H0: Los Fundamentos Técnicos de Fútbol no influyen positivamente en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados en la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

H1: Los Fundamentos Técnicos de Fútbol influyen positivamente en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.

Definición del nivel significación.

Se trabajará con un margen de error del 5% que expresado numéricamente es de 0.05

Elección de la prueba estadística

Para la verificación de la hipótesis se escogió la prueba del Chi cuadrado, cuya fórmula es:

FO = Datos observados

FE = Datos Esperados

$$X^2 = \frac{(FO - FE)^2}{FE}$$

Preguntas

1. ¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?

Si

No

2. ¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?

Si

No

3. ¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?

Si

No

Frecuencias observadas

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?	13	12	25
¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?	22	3	25
¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?	24	1	25
Total	59	16	75

Tabla N° 25: Frecuencias observadas

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Frecuencias esperadas

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?	18,67	6,33	25
¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?	18,67	6,33	25
¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?	18,66	6,34	25
Total	56	19	75

Tabla N° 26: Frecuencias esperadas

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Cálculo de Chi – cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² / E
13	18,67	-5,67	32,14	1,72
12	6,33	5,67	32,14	5,07
22	18,67	3,33	11,08	0,59
3	6,33	-3,33	11,08	1,75
24	18,66	5,34	28,51	1,52
1	6,34	-5,34	28,51	4,49
			TOTAL	15,17

Tabla N° 27: Cálculo de Chi – cuadrado

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Calculo de grados de libertad

$$Gl = (f-1) (c-1)$$

$$Gl = (3-1) (2-1)$$

$$Gl = (2) (1)$$

$$Gl = 2$$

Campana de gauss

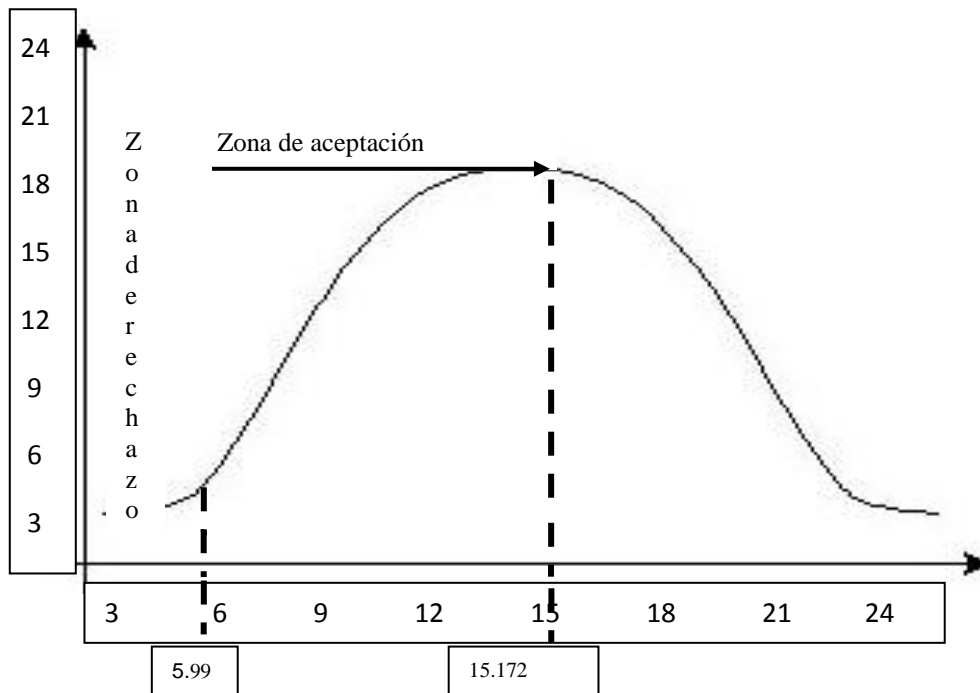


Tabla N° 28: Campana de gauss

Fuente: Investigación

Elaborado por Fernando Yaguana

Basando los resultados en la tabla de distribución de chi cuadrada tenemos que el grado de significancia es de $5,99 < \chi^2 = 15,17$

Decisión

Dado que H_0 representado por χ^2 con un valor de 5,99 y H_1 está representado por χ^2 que nos da un valor de 15.17, haciendo referencia a la regla de chi cuadrado la hipótesis es aceptada por ser mayor al referente, en tal caso se tiene que $\chi^2 = 15.17 > \chi^2 = 5,99$ en tal virtud la regla se cumple y por tanto la hipótesis se acepta.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se pudo comprobar que los seleccionados no entrenan frecuentemente y solo aplican movimientos rápidos en los entrenamientos del fútbol para avanzar de forma breve a otro fundamento, por el tiempo limitado que tienen para la práctica, sin tomar en cuenta las deficiencias dejadas.
- Se observó que los seleccionados presentan dificultades de movimientos al momento de desplazarse con el balón, lo cual perjudica en ellos y no podrán mejorar e incrementar su técnica con el balón.
- De los datos obtenidos se puede concluir que la mayoría de encuestados, es decir, los seleccionados de fútbol, autoridades y docentes de la Institución están de acuerdo en tener un entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, la cual ayuden en el dominio del balón de los seleccionados.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda elaborar una macro planificación para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, a través de ejercicios, los cuales valla desde movimientos lentos a rápidos y así de forma progresiva ir incrementando la dificultad y rapidez de los movimientos, para poco a poco ir mejorando la técnica y no dejar vacíos sin perfeccionarlos para aumentar su nivel de juego.
- Es necesario crear constantemente rutinas de ejercicios y juegos recreativos relacionados con el fútbol para mejorar la capacidad coordinativa en los seleccionados del Fútbol.
- Finalmente se puede afirmar que es necesaria la realización de una guía de ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, pero este tipo de trabajo debe estar correctamente dirigido a cada parte de contacto con el balón, encaminados a incrementar su técnica y el Rendimiento Deportivo.

CAPITULO VI

PRORUESTA

6.1. Datos informativos

Tema: GUÍA DE EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA”

Institución ejecutora:	Escuela de Educación Básica “General Córdoba”
Tipo de Institución:	Educativa publico
Provincia:	Tungurahua
Cantón:	Ambato
Parroquia:	Pishilata
Barrio:	La Joya
Investigador:	Fernando Yaguana
Beneficiarios:	La selección de fútbol de Escuela de Educación Básica “General Córdoba”
Horario de clases:	16h00 a 17h30
N.- de docentes:	5
N.- de seleccionados:	25

6.2. Antecedentes de la propuesta

De acuerdo con las investigaciones realizadas se detectó que los seleccionados de fútbol dentro de la Escuela de Educación Básica “General Córdoba” no entrenan frecuentemente y no tienen una planificación pre-establecida y por tanto están en apuros a la hora de participar en los interescolares.

El fútbol encontramos en todas partes, incluida en aspectos de la vida diaria, de hecho el fútbol en la sociedad se ha convertido una forma de socializarse, conocer nueva gente y una forma de tener una vida saludable, aumentando nuestra motricidad y fortaleciendo las articulaciones

La mayoría de los seleccionados consideran importantes la aplicación de Fundamentos Técnicos del Fútbol, pues mediante un entrenamiento adecuado incrementara sus habilidades con el balón y así aumentara su nivel de juego deportivo.

En vista a lo observado, los seleccionados no tienen un entrenamiento planificado con continuidad, lo cual se llegó a la conclusión de la elaboración de una guía de ejercicios, la cual ayuden en el dominio del balón.

6.3. Justificación

La importancia radica en conocer los fundamentos técnicos del fútbol, los cuales necesita saber un equipo para poder aplicarlos y así obtener un buen desempeño en cada uno de los jugadores para tener un equipo competitivo.

El impacto sería la creación de rutinas entrenamiento de ejercicios de Fundamentos Técnicos del Fútbol en la propia escuela, para que todos los seleccionados tengan la oportunidad de demostrar e incrementar sus cualidades deportivas que permitirán elevar el nivel de competitividad en los campeonatos inter escolares

Dar a conocer a otras instituciones educativas, equipos, presidentes de otros equipos y a la escuela respectiva para que se interesen en aplicar los fundamentos técnicos del fútbol, los cuales son de mucha utilidad para el equipo lo cual ha traído buenos resultados positivos. Se debe contribuir con una buena actitud hacia ese deporte.

Esta investigación beneficiara a los seleccionados de fútbol de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, ya que permitirá escoger los adecuados fundamentos técnicos para preparar a la selección del fútbol, con lo que se podrá incrementar su rendimiento deportivo.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

- Elaborar una guía de Fundamentos Técnicos del Fútbol, para mejorar el nivel deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”

6.4.2. Objetivos específicos

- Socializar la guía de Fundamentos Técnicos del Fútbol a los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”.
- Aplicar de forma adecuada la guía de Fundamentos Técnicos del Fútbol.
- Evaluar la correcta aplicación de la guía de Fundamentos Técnicos del Fútbol a los seleccionados, en la participación de torneos de preparación antes de la competencia con otras escuelas.

6.5. Análisis de Factibilidad

6.5.1. Factibilidad Socio-cultural

Es factible dentro del ámbito socio cultural porque permite a un grupo de seleccionados aumentar su nivel de juego y también a mantener principios propios de la sociedad en crecimiento del futbol, incentivando a más personas en este deporte. De cierta manera el futbol es una cultura que la mayoría de las personas lo practican por diversión o entretenimiento o simplemente lo siguen como aficionados.

6.5.2. Factibilidad técnica

Si es factible dentro del ámbito técnico porque tenemos el conocimiento indicado para elaborar y aplicar la guía de Fundamentos Técnicos del Fútbol, para mejorar el nivel deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”,

6.5.3. Factibilidad operativa

En el aspecto operativa si es factible porque se tiene los materiales e implementos para poder aplicar y ejecutar una excelente práctica deportiva.

6.5.4. Factibilidad Económica

En el aspecto económico es factible porque ayuda a establecer un criterio para optimizar recursos. Ya que hay mutua apoyo de la institución y el investigador para ejecutar la investigación.

6.5.5. Factibilidad política

En el aspecto político es factible, gracias a las políticas de seguimiento existentes para definir la utilidad y eficiencia del deporte en los estudiantes, mediante esto puedan integrarse con otras personas de la sociedad. Indicar que tenemos el apoyo de las personas que están a cargo la institución

6.5.6. Factibilidad Legal

En el aspecto legal es factible porque no viola ni vulnera derechos de integridad de los seleccionados involucrados en la práctica de este deporte. Por tal mi trabajo va a estar amparado en las leyes del reglamento.

6.6. Fundamentación Teórica científica

En la presente guía constara de ejercicios específicos de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, lo cual se va aplicar a los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”. Se describirá lo siguiente:

Describir el fundamento técnico del golpeo: (pie y cabeza), los circunstanciales (punta y talón del pie, coronilla, hombro, pecho y muslo)

Describir el fundamento técnico de la recepción del balón: (pie, muslo y pecho) y

los circunstanciales (parte externa del pie, plantar, parte frontal de la cabeza, abdomen,

Esto ayudara a incrementar el nivel competitivo de la selección de fútbol de la escuela de educación básica General Córdova, hacia un objetivo principal, que será tener una buena presentación en el campeonato interescolar.



GUÍA DE EJERCICIOS DE
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL
FÚTBOL PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
LOS SELECCIONADOS DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA “GENERAL CÓRDOVA”



Autor: Luis Fernando Yaguana Guzman

PRESENTACIÓN

El fútbol es un deporte completo, en donde se enfrentan dos equipos de once contra once jugadores en los cuales sobresale los mejores preparados física, técnica, psicológica y estratégicamente por una persona con conocimientos claros, quién les guía hacia un objetivo final que es ganar un partido y el campeonato final. Cada equipo tiene diferentes entrenamientos y definida su estrategia, la cual consistirá en intentar manejar el espacio y tiempo con el afán de convertir goles e impedir que se marquen goles en su portería.

Uno de los factores que hacen variar un partido de fútbol en cuanto a la velocidad, el ritmo e inclusive el número de contactos que se pueden convertir en faltas, es el uso adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol para dar una elegante y correcta practica con jugadas asombrosas.

La presente guía muestra de forma breve e implícita una serie de ejercicios de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, el cual busca mejorar el dominio del balón en los seleccionados de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”, para así incrementar su nivel deportivo y estar en óptimas condiciones para obtener buenos resultados en los campeonatos interescolares en los próximos años.

Primeramente presentamos la contextualización básica de cada fundamento técnico del fútbol con lo que vamos a trabajar, la cual sería: la conducción, el pase, la recepción, el dominio o control, el regate o dribling, el disparo o remate.

También constará de la contextualización de técnicas especiales de los fundamentos técnicos del futbol, la cual sería el juego de cabeza, y la técnica del portero

A continuación de cada contextualización presentamos la guía de ejercicios para mejorar cada fundamento estudiado. El ejercicio constara de tres partes, la primera parte encontramos de forma teórica, la segunda parte interpretando con dibujos animados el texto y la tercera parte fotos ejecutando cada ejercicio propuesto.

ÍNDICE DEL MANUAL

PORTADA.....	82
PRESENTACIÓN.....	83
ÍNDICE DEL MANUAL.....	84
SIMBOLOGÍA.....	85
FUNDAMENO. LA CONDUCCIÓN	86
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN.....	86
FUNDAMENTO. EL PASE	93
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PASE	94
FUNDAMENTO: RECEPCIÓN	100
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RECEPCIÓN	101
FUNDAMENTO. DOMINIO O CONTROL	107
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DOMINIO O CONTROL	108
FUNDAMENTO. REGATES O DRIBLING.....	114
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS REGATES O DRIBLING ..	115
FUNDAMENTO: EL DISPARO O REMATES.....	121
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DISPARO O REMATES	122
FUNDAMENTO. JUEGO DE CABEZA.....	128
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE CABEZA	129
FUNDAMENTO. LA TÉCNICA DEL PORTERO	135
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL PORTERO ..	136

SIMBOLOGÍA

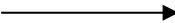
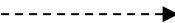
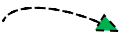














	Desplazamiento sin balón
	Pase de pie
	Pase con mano
	Pase de cabeza
	Conducción
	Tiro al arco de cabeza
	Tiro al arco de pie
	Jugador con balón
	Jugador sin balón
	Jugador designado con letras
	Portero
	Lanzar el balón por aire y a ras del suelo
	Cono
	Espacio de encuentro de jugadores
	Profesor o entrenador
	Giro al Cono
	Regate

Tabla N° 29: Simbología

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

FUNDAMENTO. LA CONDUCCIÓN

La conducción es un medio de llevar el balón junto al pie en un espacio libre, es decir conducir bien el balón es una forma de progresión individual y ser su dueño en todo momento, para esto se requiere un buen equilibrio y un excelente dominio del balón con los pies. Igualmente al conducir el balón se debe hacer con la cabeza bien levantada, mirada firme al objetivo esto permite ver alrededor y obtener información para ejecutar perfectamente la jugada dependiendo la acción de juego. La conducción es poner en movimiento el balón por medio del contacto del pie con la parte interna o externa, dándole trayectoria a su destino, sacándole ventaja con una precisa conducción corta que nos permite llevar el balón junto al pie y predispuesto a dar pases o amagar en cualquier dirección y situación de juego. También cabe destacar que conducción son todas las acciones cuando el balón va rodando por el campo de juego, un jugador lo controla y lo traslada con su pie más hábil para organizar una jugada ofensiva. Es aconsejable desde edades tempranas enseñar al jugador como se realiza una conducción pero también cuando se tiene que realizar. En un partido de fútbol podemos llevar el balón haciendo dos conducciones:

Conducción corta: Cuando realizamos un golpeo continuo a paso corto, esta conducción ejecutas al momento de tener marcas a presión o cuando se encuentra en espacios cortos o reducidos.

Conducción larga: Cuando realizamos el golpeo no seguido y a paso largo al momento de conducir y esta conducción ejecutas en espacios largos o sin marca.

En estas secciones trabajaremos con los seleccionados de fútbol, cuyos ejercicios estarán encaminados a mejorar su conducción, por lo cual dispondremos de ejercicios sencillos y ejercicios complejos. La idea es dominar todas las superficies de contacto del pie: empeine, empeine interior y exterior, del pie, planta y puntera. Al avanzar con los ejercicios los jugadores de forma progresiva irán solucionando unas dificultades que tenían y después podrán aplicarlas ante su adversario en ocasiones del juego real.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN

Ejercicio N°1

Objetivo: Trasladar libremente el balón dentro de un espacio delimitado con la parte interna del pie.

Valor a desarrollar: Libertad - cuidado

Materiales: Recurso humano – Terreno de juego - Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Cada jugador con un balón conduce libremente dentro del espacio delimitado utilizando la superficie de contacto, intentando no chocar con los compañeros.
Nota: Se puede conducir el balón con cualquier parte del pie, según la orden del entrenador.

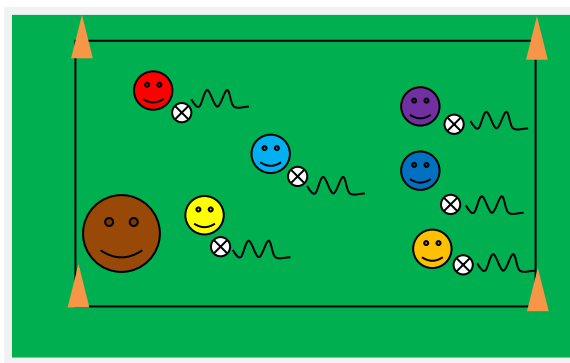


Tabla N° 30: Conducción 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Conducir el balón con una visión periférica.

Valor a desarrollar: Control- Calma

Materiales: Recurso humano – terreno de juego - Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: Tres veces por cada seleccionado

Desarrollo:

Cada jugador de forma individual con la parte externa del pie conduce el balón por un pasillo que ya estará demarcado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción y cuando llegan al último cono dan un pase al compañero y regresan con un suave trote.

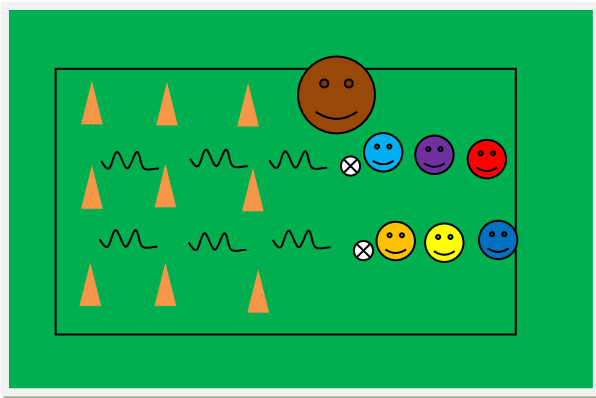


Tabla N° 31: Conducción 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N° 3

Objetivo: Controlar la distancia adecuada para conducir el balón.

Valor a desarrollar: Exactitud -concentración

Materiales: Recurso humano – terreno de juego - Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: Dos o tres veces por cada seleccionado

Desarrollo:

Los jugadores conducen el balón con la planta del pie, pasando por pasaje entre los conos que les hemos demarcado por el terreno de juego.

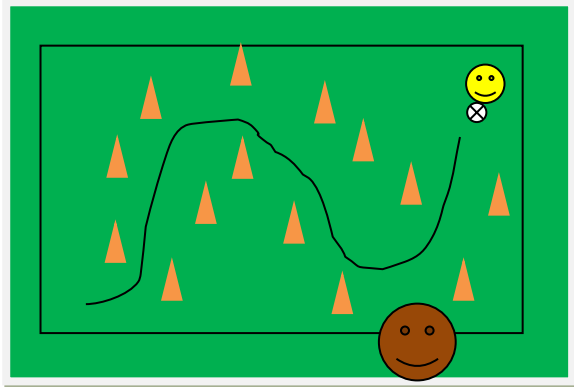


Tabla N° 32: Conducción 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Trasladar el balón intentando formar el 8 durante la trayectoria con el empeine total del pie.

Valor a desarrollar: Independencia -Optimista

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25.

Repeticiones: Dos o tres veces por cada seleccionado

Desarrollo:

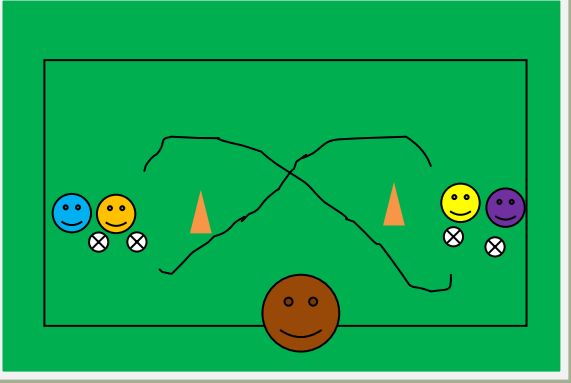

<p>Los jugadores conducen el balón con el empeine total pasando entre los conos intentando dibujar un ocho durante la trayectoria, termina su pase y se ubica en la final de la fila</p>	
	

Tabla N° 33: Conducción 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Ganar mayor conducción con oposición de oponentes

Valor a desarrollar: Estratégico -Agilidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos individual y grupos.

Repeticiones: Dos o tres veces por cada seleccionado

Desarrollo:

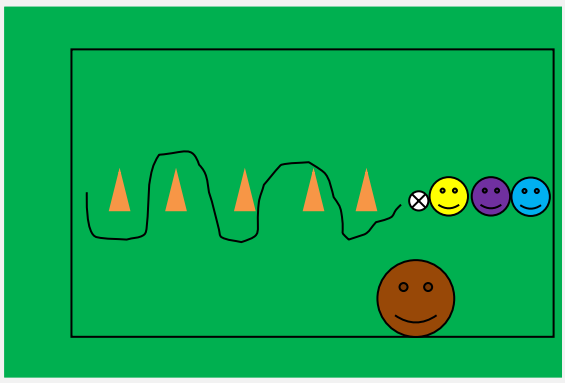

<p>Los jugadores conducen el balón de ida y vuelta entre los conos, pasando uno por uno hasta el último, le entregan el balón al siguiente jugador y se ubica al final de la columna para esperar al nuevo turno.</p>	
	

Tabla N° 34: Conducción 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Llevar el balón de un lugar a otro durante la trayectoria de curvilínea, mejorando la conducción.

Valor a desarrollar: Autocontrol- visión

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: Dos o tres veces por cada seleccionado

Desarrollo:

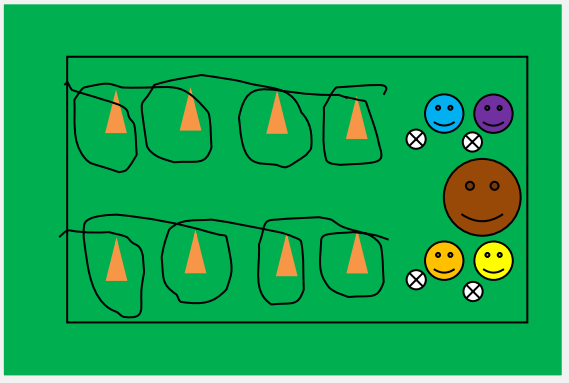

<p>Cada jugador conduce el balón con la parte interna del pie por medio de los conos, realizando un giro completo con el balón en los pies a cada cono que se encuentran a su paso hasta llegar al último cono</p>	
	

Tabla N° 35: Conducción 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. EL PASE

Un pase podemos considerar cuando un jugador le da, envía el balón a un compañero mejor situado de su propio equipo con cualquier superficie de contacto, para así obtener resultados positivos y salir de una posición de apremio o armar un ataque. La parte más utilizada para dar un pase es el pie (la parte interna o externa del pie), el pecho, el hombro y la cabeza dependiendo la situación del juego, que puede ser en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. El arquero, no tiene restricciones para dar pases cuando se está en su propia área, ya que es el jugador que puede pasar el balón con cualquier parte de su cuerpo, incluyendo sus manos. En cambio los jugadores de campo, pueden dar el del balón con el pie, la rodilla, el muslo, el pecho, el hombro o la cabeza, pero de ningún modo con las manos.

Cabe destacar que el fútbol es considerado como deporte de equipo o colectivo, de tal manera que el dominio del pase es indispensable para este deporte, de otra forma se puede decir que el pase permite establecer una relación entre dos o más jugadores de un mismo equipo, mediante la entrega del balón de una forma técnica a un solo toque.

Aspectos importantes que el pase permite al equipo:

- Mantener el juego en equipo.
- Disponer los ataques y contra-ataques.
- Invertir el juego de posición defensiva a posición ofensiva.
- Dar el pase gol o penúltimo pase en ataque.

Dependiendo la situación de juego el pase se puede dar:

Dependiendo la distancia: Pases cortos, pases medianos y pases largos

Dependiendo la altura: Pase a ras de piso, pase a media altura y pase por altura

Dependiendo la superficie de contacto: Con las diferentes partes del pie, con la parte interna, con la parte externa, con el empeine, con la punta y con el taco

En estas secciones trabajaremos con los seleccionados del fútbol, lo que sería los pases, cuyos ejercicios estarán orientados a optimizar el pase a primer toque, por lo cual dispondremos de ejercicios sencillos y ejercicios complejos.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PASE

Ejercicio N° 1

Objetivo: Dar un pase corto de una forma correcta.

Valor a Desarrollar: Exactitud- entusiasmo

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: De dos a tres minutos por cada pie

Desarrollo:

Este es un clásico ejercicio.

Ubicamos a los jugadores en parejas con un balón uno delante del otro separados a 3 metros de distancia y realizamos los pases con el pie derecha, pie izquierdo con la parte interna del pie. Los pases se efectúan de forma estática.

Nota: Realizar las apropiadas correcciones ya que en esta serie de ejercicios es fácil controlar y corregir a los jugadores.

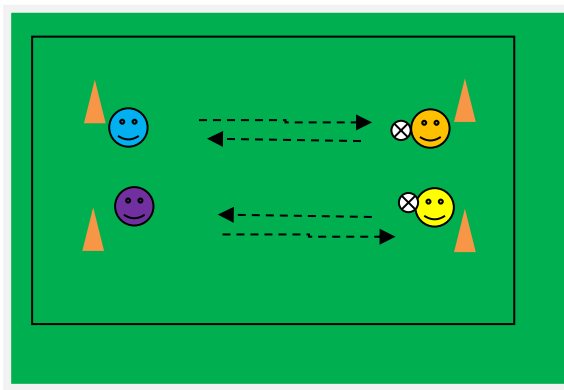


Tabla N° 36: Pase 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Dar un pase de primer toque con la superficie adecuada

Valor a Desarrollar: Logro- Solidaridad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: Dos o tres veces por cada pareja

Desarrollo:

Colocamos a los jugadores por parejas con un balón, se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.

Nota: Según disponga el entrenador lo realizamos con las diferentes partes del pie

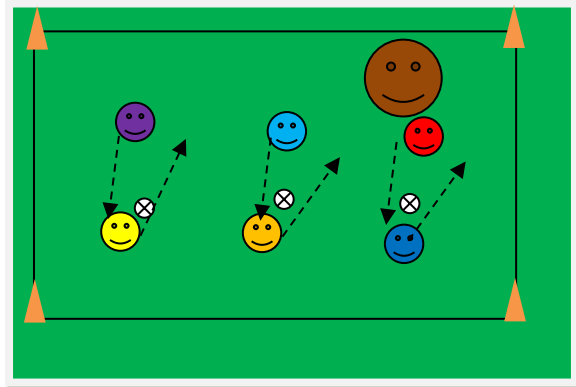


Tabla N° 37: Pase 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: Dar pases justos, tomando en cuenta la situación de juego.

Valor a Desarrollar: Eficiencia- elegancia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: Dos o tres minutos

Desarrollo:

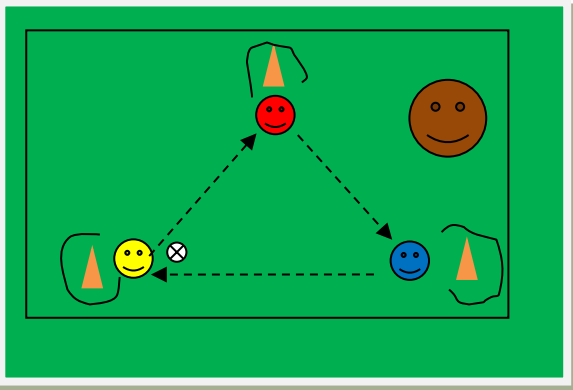
<p>En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando el balón tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.</p>	
---	---



Tabla N° 38: Pase 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Dar un pase preciso y controlar su concentración.

Valor a Desarrollar: Intuición -divertido

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos en grupos de tres jugadores.

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo

Organizamos grupos de 3 jugadores, les ubicamos delante de cada cono y realizan pases siempre hacia la derecha, inmediatamente después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.

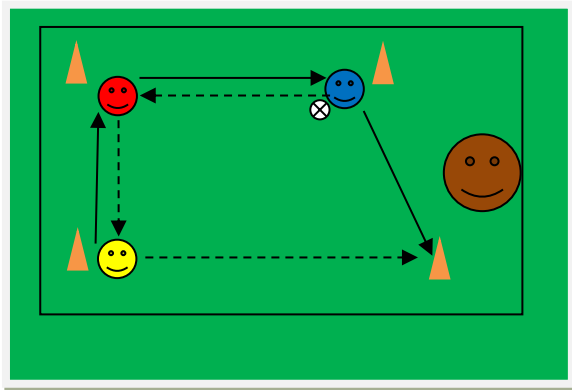


Tabla N° 39: Pase 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Dominar el pase exacto al primer toque.

Valor a Desarrollar: La responsabilidad - tolerancia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos en grupos de cuatro jugadores.

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo

Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Al inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro. La circulación será anti horario.

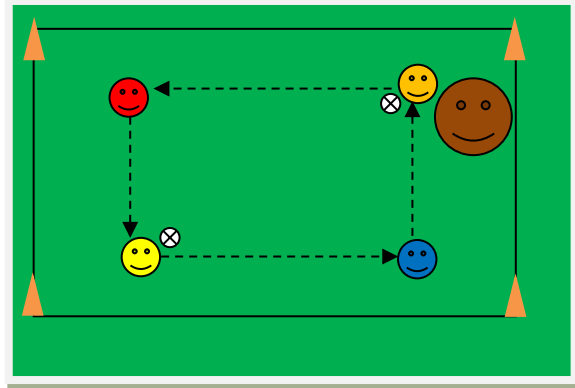


Tabla N° 40: Pase 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Interactuar pases rápidos entre todos los jugadores

Valor a Desarrollar: Obediencia- seguridad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 3 veces por cada jugador

Desarrollo

Les colocamos en un círculo a todos los jugadores, menos uno que se ubicara en el centro del círculo. Este jugador realiza pases continuos con devolución con sus compañeros. El ejercicio se puede hacer siguiendo un orden o dejando que el jugador centro pase a quien quiera.

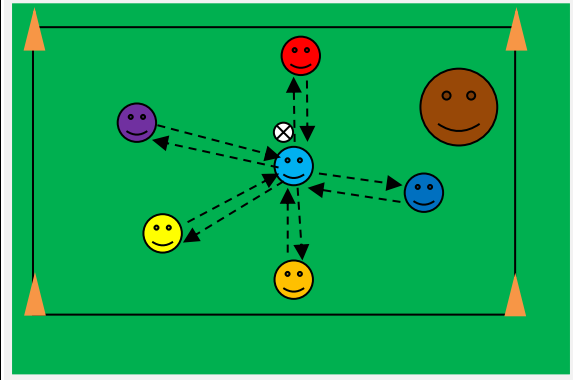


Tabla N° 41: Pase 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. RECEPCIÓN

La recepción podemos considerar como un aspecto técnico que realiza el jugador bajando el balón al ras de suelo lo más rápido posible y a su lado más adecuado para ejecutar una segunda jugada fluida y precisa, con el fin de despistar a los defensores oponentes y armar una acción ofensiva. Lo puedes recepcionar el balón después de un pase o al momento que quitas a jugadores adversarios y lo recuperas, lo puedes recibir el balón con el pie, muslo, abdomen, pecho y la cabeza o cualquier parte de tu cuerpo excepto los brazos y manos.

Es muy común escuchar frases relacionados con la recepción del balón como: acaricia el balón, quien controla el balón ya tiene dominado el juego estas responden a la forma de parar y dominar el balón a fin de prepararse para una acción posterior, con la posibilidad de buscar hacer la acción más idónea para atacar la meta contraria.

Durante un encuentro de futbol, el jugador debe saber recepcionar o parar el balón en el menor tiempo posible, debe saber especialmente amortiguar la trayectoria del balón para inmediatamente utilizar la parte más idónea del cuerpo a las circunstancias de la jugada.

La recepción es el acto de amortiguar y controlar el balón mediante el contacto corporal con las superficies de contacto admitidas por las reglas de juego.

Se puede recepcionar el balón con:

Recursos naturales:

- Pie (parte interna, parte superior o empeine).
- Muslo
- Pecho

Recursos circunstanciales:

- Parte externa del pie
- Plantar
- Parte frontal de la cabeza

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RECEPCIÓN

Ejercicio N°1

Objetivo: - Mejorar la coordinar del movimiento del pie y el balón

Valor a Desarrollar: Comprensión- consideración

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 20 pases cada jugador

Desarrollo:

Ubicamos en parejas con un balón a los jugadores delante de los conos ya designados y comenzamos a realizar pases para que el compañero recepte con la planta de pie

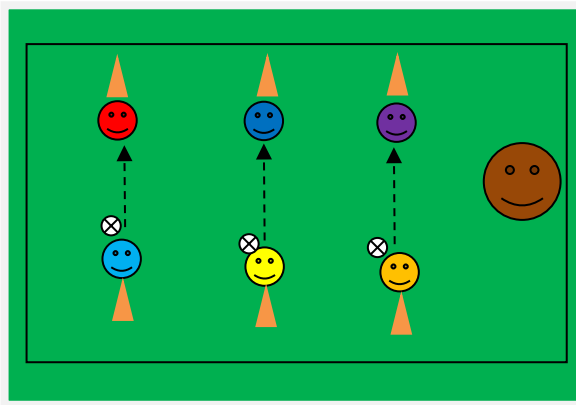


Tabla N° 42: Recepción 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Elegir la superficie de recepción apropiada de una jugada por aire

Valor a Desarrollar: Elegancia- Legado

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2-3 veces por cada jugador

Desarrollo:

Colocamos a los jugadores en las partes designadas, comienza el ejercicio cuando el jugador conduce unos metros el balón, llega al cono y coje con sus manos el balón y da un pase por aire, el compañero recepta con:

1. El muslo
2. El pecho

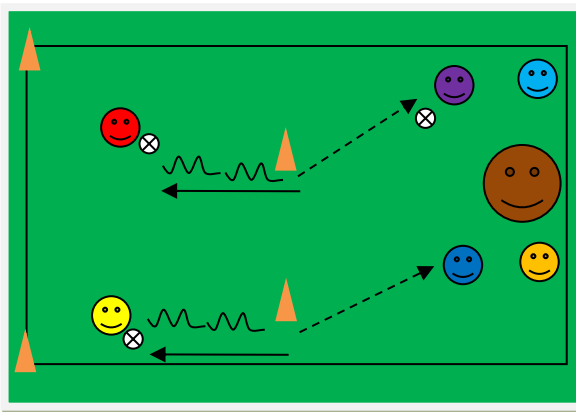


Tabla N° 43: Recepción 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: - Colocar de forma correcta el pie y la pierna de apoyo para dar el siguiente pase.

Valor a Desarrollar: Fluidez- amistad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Colocamos en grupos de tres jugadores y formamos un triangulo. El ejercicio comienza al dar pases a ras de piso al compañero, para que el recepte con la parte interna del pie.

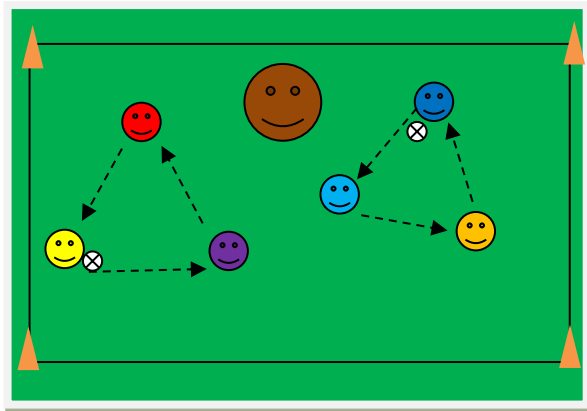


Tabla N° 44: Recepción 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Receptar correctamente el balón a ras de suelo

Valor a Desarrollar: Cooperación - disfrute

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Agrupamos a los jugadores en forma de un cuadrado. El jugador da un pase diagonalmente y el compañero antes de recibir el pase se desplaza hacia una zona designada para receptar con la planta del pie el balón, inmediatamente regresa a su puesto conduciendo el balón.

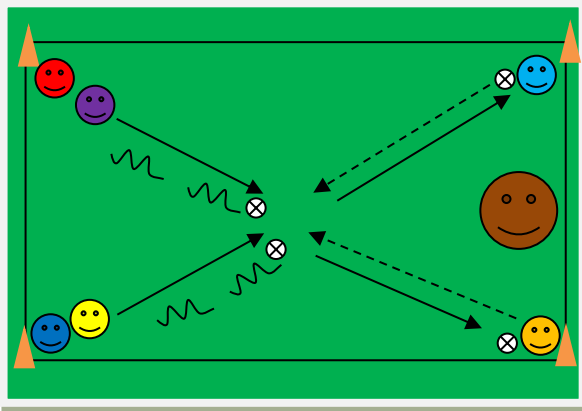


Tabla N° 45: Recepción 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: - Recibir y controlar el balón para la siguiente jugada

Valor a Desarrollar: Participación de todos - Amor

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Les colocamos a los jugadores en forma de un cuadrado, realizamos arcos con los cono en cada mitad del cuadrado, el ejercicio comienza cuando A da un pase a B, A corre hacia donde estaba B, B da un pase a C, B corre hacia donde estaba C, C da un pase a D, C corre hacia donde estaba D, D da un pase a E, D corre hacia donde estaba E. después de cada pase, el otro jugador recepta el balón con la planta del pie, gira y prosigue a dar el pase.

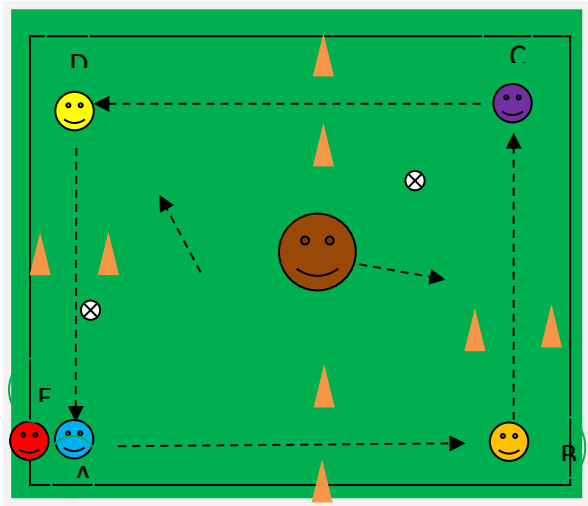


Tabla N° 46: Recepción 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: - Utilizar como recepción las diferentes superficies de contacto del cuerpo con el balón

Valor a Desarrollar: Convivencia - exploración

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 veces por cada jugador

Desarrollo:

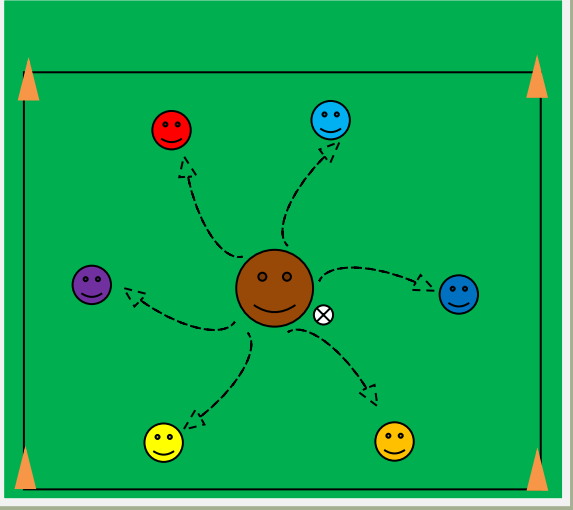
<p>Ubicamos en un círculo a los jugadores, y distribuimos alrededor de un jugador, realiza pases con la mano y el jugador recepta con:</p> <ol style="list-style-type: none">1. El empeine2. El muslo3. El pecho4. La cabeza	
---	---



Tabla N° 47: Recepción 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. DOMINIO O CONTROL

El dominio del balón es considerado la forma perfecta de controlar el balón en el menor tiempo posible y así inmediatamente enmarcar un ataque a su equipo contrario. También un jugador será mejor cuando mas domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo, excepto las manos.

Podemos considerar como una acción (malabarismo) que consiste en dominar el balón en el aire sin dejarlo caer al piso. En los entrenamientos se intentara llegar a la pericia técnica, que es la técnica depurada, desarrollada y perfeccionada dentro del fútbol actual. Es necesario desarrollar este fundamento para no tener inconvenientes de parar un balón en un partido de fútbol en cualquier acción de juego. Cuando practiquemos frecuentemente iremos perfeccionarnos cada día más, pero no dejar de lado de hacerlo con diferentes balones; ya sea grandes, pequeños, suaves o duros, pues en la historia del futbol todos los grandes jugadores siempre se encuentran activos en el curso de toda su carrera.

Controlar el balón es como hacerse el amo del mismo por un momento, por su forma de amortiguar con sus partes corporales. Los controles que deben trabajarse en los entrenamientos principalmente son los controles orientados y los controles en movimiento, los cuales generan la velocidad en el juego.

Se debe trabajar a dominar el balón de diferentes maneras y ángulos para poder así acostumbrarnos a desenvolvernosen las diferentes situaciones de juego que se presente en un partido de futbol. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando mas domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo que le es permitido para controlar el balón.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DOMINIO O CONTROL

Ejercicio N°1

Objetivo: Dominar de una forma perfecta el balón en movimiento

Valor a Desarrollar: Audacia- Humildad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 5 veces por cada jugador

Desarrollo:

<p>Ubicamos en parejas con un balón, inmediatamente realizan pases hacia su compañero, pero el jugador en vez de esperar en la posición de pie la llegada del balón, se desplaza hacia el y controla dentro de un espacio definido para tal efecto.</p> <p>Nota: El desplazamiento lo puede hacer mediante un ligero trote, un eskipin bajo o de espaldas.</p>	
	

Tabla N° 48: Dominio 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Controlar el balón y dar un pase exacto

Valor a Desarrollar: Compromiso- consistencia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 3 minutos e intercambiamos

Desarrollo

Colocamos en parejas, luego el jugador A el cual tiene el balón y su compañero el jugador B quien se sitúa a una distancia de 5m al lado de un cono. El jugador A da un pase hacia el jugador B quien debe controlar el balón y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Inmediatamente da un pase de vuelta hacia el jugador A, así sucesivamente intercambiamos de puesto.

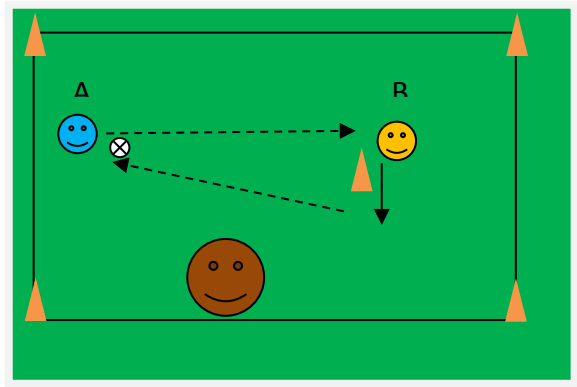


Tabla N° 49: Dominio 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: Dominar el balón rápidamente con cambio de dirección

Valor a Desarrollar: La rapidez de decisión- devoción

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos en grupos de 5 personas

Repeticiones: 1 vez por cada jugador

Desarrollo:

Colocamos en grupos de 5 jugadores y los distribuimos formando una estrella. El jugador situado en el centro, recibe el balón del jugador B, lo controla y lo devuelve, inmediatamente gira hacia el jugador C con quien repetirá la misma acción y continuamos sucesivamente con todos los jugadores.

Nota: El balón puede ser a ras de suelo o aérea eso lo decidirá el entrenador dependiendo que quiera trabajar.

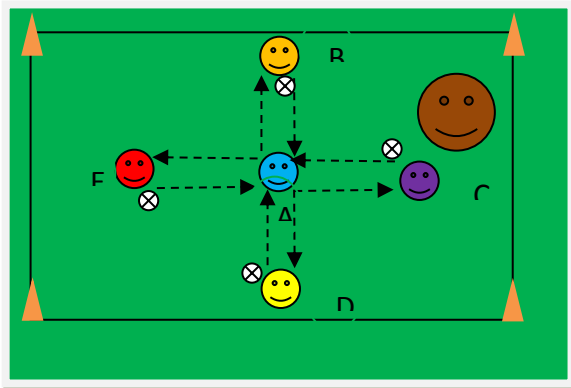


Tabla N° 50: Dominio 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Controlar el balón en movimiento y desplazarse para dar un pase preciso

Valor a Desarrollar: Velocidad- serenidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Duración: 5 minutos

Desarrollo:

Colocamos por parejas el jugador A el cual tiene el balón y el jugador B se sitúa al otro lado de un cono a una distancia de 5 metros. El jugador A da un pase hacia el jugador B, el debe controlar y orientar el balón hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí dar un pase hacia el jugador A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta.

Nota: El desplazamiento de vuelta lo puede hacer de frente o de espaldas.

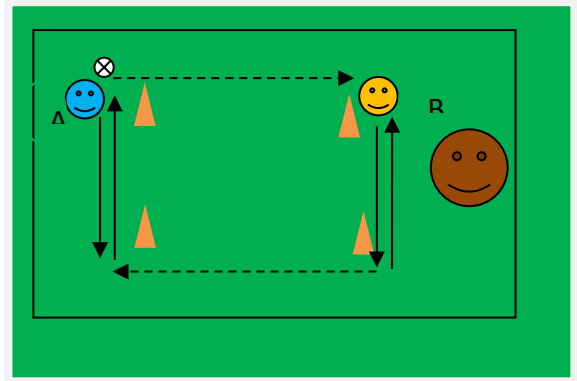


Tabla N° 51: Dominio 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Controlar el balón de primera

Valor a Desarrollar: Confiabilidad- preparación

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25.

Repeticiones: 5 veces por cada jugador

Desarrollo:

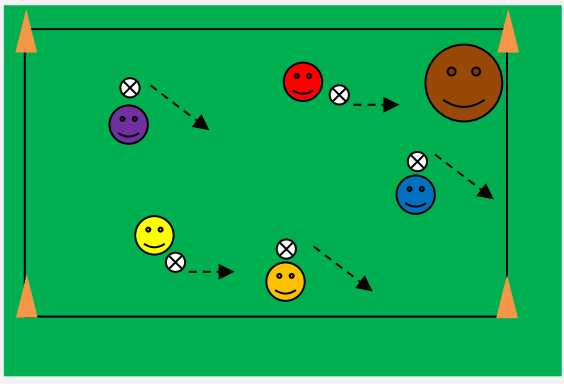
<p>Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.</p>	
---	---



Tabla N° 52: Dominio 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Intentar controlar el balón con precisión ante el adversario

Valor a Desarrollar: La positividad- originalidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 veces por cada jugador

Desarrollo:

Colocamos en grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero el jugador B quién controlará la pelota mientras que el jugador C pretenderá dificultar ese control o impedir la trayectoria del balón antes de que llegue a su destino final al jugador B.

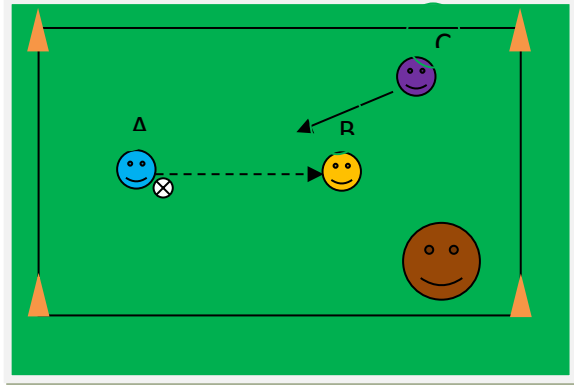


Tabla N° 53: Dominio 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. REGATES O DRIBLING

El regate es una forma de avanzar amagando ante adversarios con posesión del balón, para iniciar una acción y asumir riesgos individuales, o preparar una acción ofensiva colectiva.

Este fundamento técnico individual busca eludir o evitar al adversario a través de la habilidad del jugador con el fin de sobre pasar y llegar al arco rival para convertir un gol, para satisfacción propia y el cual ayude a todo el equipo a salir victorioso.

Tipos

Dribling simple, Lo puede realizar todo jugador, realiza el mínimo contacto con el balón y amaga a su adversario.

Dribling compuesto: Lo cual necesita su debida practica para poderlo dominar, se utiliza la finta para amagar a su contrincante y poderlo superarlo.

Dribling de frente: Supera al adversario que se encuentra cara a cara con su ingenio y técnica del dribling.

Dribling en velocidad: Aprovechando la velocidad del jugador para amagar y superar al adversario, cambiando de velocidad.

Dribling con engaño: Como bien sabemos todo dribling requiere de engaño, pero en esta ocacion se da una idea al rival y se hace lo contrario.

Entre los regates más conocidos tenemos:

- El autopase
- El túnel
- El cambio de ritmo
- El freno
- La bicicleta
- La elástica

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL REGATES O DRIBLING

Ejercicio N°1

Objetivo: Tener el dominio del balón para amagar al adversario

Valor a Desarrollar: Logro- dinamismo

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos con todos los jugadores.

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Colocamos a los jugadores por pareja uno delante de otro separados a una distancia de 10 metro, ubicamos un cono en medio de cada pareja. El jugador con balón se conduce hacia el cono, allí realiza un regate para superar al cono, regresa a su puesto y pasa el balón a su pareja

Nota: Dominado el regate al cono se realizará el mismo ejercicio pero en lugar de conos ubicaremos a jugadores estáticos.

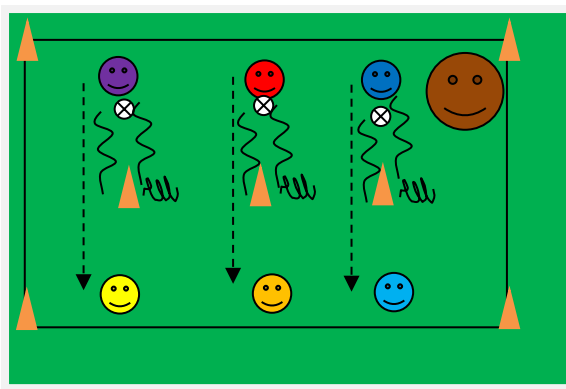


Tabla N° 54: Regate 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Desplazarse con cambio de ritmo

Valor a Desarrollar: Disciplina- determinación

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 3 veces por cada jugador

Desarrollo:

Ubicamos 3 conos en línea, individualmente cada jugador conduce el balón, cada vez que llegamos a la mitad de dos conos efectuamos el regate propuesto.

Nota: Para variar este ejercicio, vamos a poner los conos en forma de triángulo los conos, inmediatamente el regate.

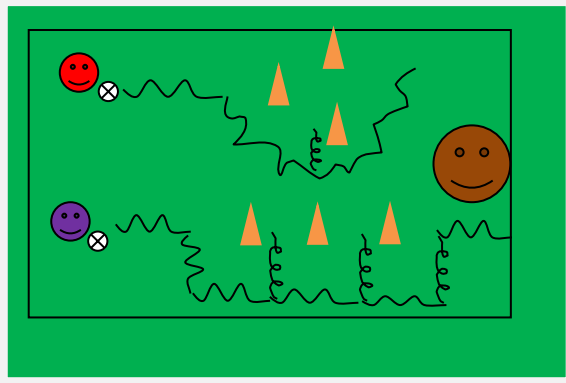


Tabla N° 55: Regate 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: - Lograr desbordar al jugador adversario.

Valor a Desarrollar: Siendo el mejor- desafío

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Ubicamos a los jugadores por pareja, un jugador con balón y su compañero enfrente a 6 metros, El jugador con balón sale en dirección a su compañero que viene a su encuentro y realiza el regate propuesto por el entrenador, al momento de superarlo a su compañero, regresa a su puesto y cambian sus funciones.

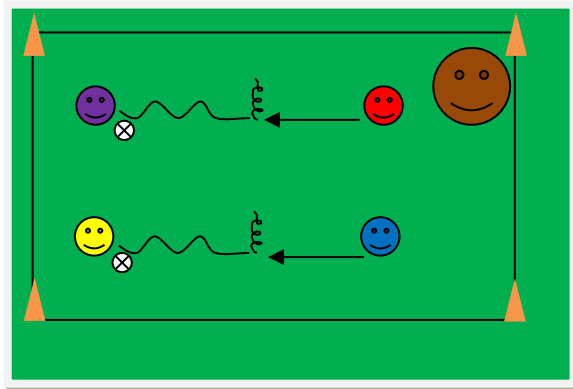


Tabla N° 56: Regate 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: - Controlar la dirección de salida después de un regate

Valor a Desarrollar: Expresividad- fe

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos con todos los jugadores.

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Colocamos a los jugadores en grupos de tres, uno en cada cono, menos en el cono central. Cada jugador con balón, conduce y encara al cono central, realiza el regate al llegar al cono y se desplaza hacia el cono que tiene a su derecha, y así sucesivamente continuamos.

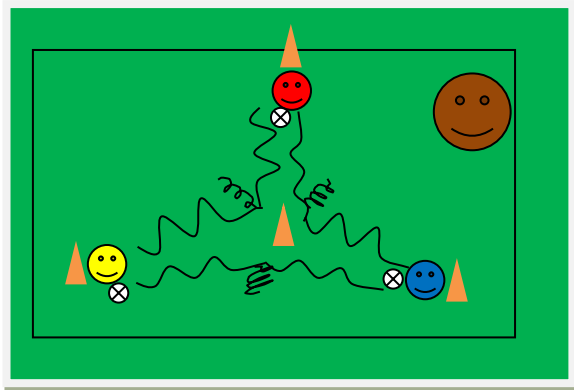


Tabla N° 57: Regate 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Dominar los gestos técnicos al enfrentar al contrario

Valor a Desarrollar: Creatividad- confianza

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 veces por cada pareja

Desarrollo:

<p>En parejas con un balón comienzan a regatear 1 contra 1 en espacio limitado con el fin de marcar goles en la portería.</p> <p>Nota: Podemos organizar a modo de torneo para poner más exigencias en ellos.</p>	
	

Tabla N° 58: Regate 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: - Mantener a la misma velocidad los cambios de ritmo

Valor a Desarrollar: Inteligencia- perfección

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 3 veces por cada grupo

Desarrollo:

Ubicamos un arquero, dos defensores intercalados y un atacante con balón. El atacante debe superar al primer adversario con un regate, si lo consigue avanza e intentara desbordar al segundo jugador. Si logra superar a los dos defensores podrá rematar a portería. Cada defensor cuando es superado deja de luchar por el balón.

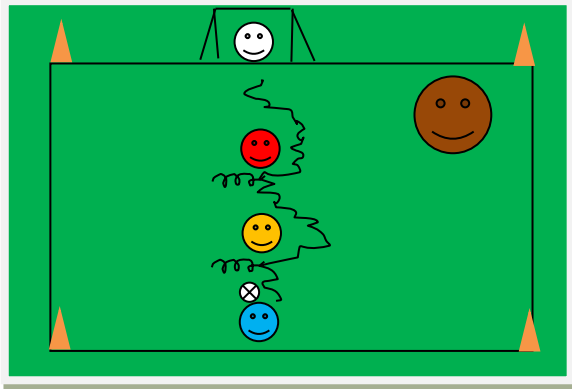


Tabla N° 59: Regate 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. EL DISPARO O REMATES

El disparo es una acción que intenta el jugador enviar el balón hacia la portería rival que como conclusión lógica es la finalización de un ataque. Los remates debe trabajar cualidades técnicas como buen golpeo de balón y precisión en las trayectorias, cualidades físicas como fuerza, coordinación y cualidades mentales como valor y confianza en si mismo para culminar la jugada en gol.

Este fundamento técnico individual consiste en golpear el balón de forma técnica o con fuerza con el fin de dirigirlo al arco contrario en busca del gol. También remate es considerado a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente a la portería contraria. El tiro se puede realizar con cualquier superficie de contacto del pie, o de la cabeza, dependiendo la situación de juego. A medida de la enseñanza del tiro se debe hacer las debidas correcciones como la de proximidad al balón con el pie, como de ubicación del pie, etc.

Tipos de remate

Dependiendo la superficie de golpeo al balón:

- Remate o disparo con el empeine (empeine interno y empeine externo)
- Remate o disparo con la punta del pie.
- Remate o disparo con el taco.
- Remate o disparo con la cabeza.

Dependiendo la altura que viene el balón.

- Remate o disparo a ras del suelo.
- Remate o disparo a media altura.
- Remate o disparo de altura.
- Remate o disparo de volea.

Dependiendo la dirección del balón.

- Remate o disparo en línea recta.
- Remate o disparo cruzados o en diagonal.
- Remate o disparo con efecto.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DISPARO O REMATES

Ejercicio N°1

Objetivo: Dirigir tiros con precisión a una zona designada.

Valor a Desarrollar: Confiabilidad - profesionalismo

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

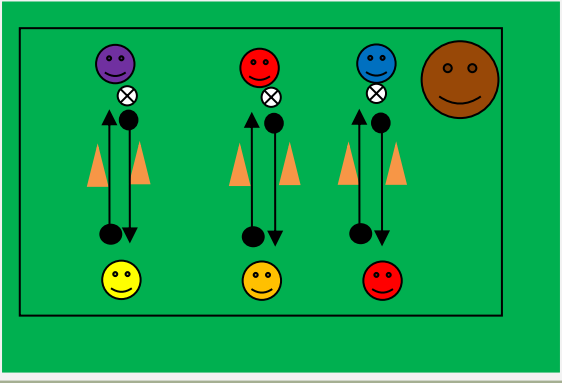
<p>Ubicamos a los jugadores por parejas separados a una distancia de 10 metros y en medio de cada pareja estará situado un arco de 1 metro hecho con los conos, se realizara tiros a la portería, de manera que el balón pase entre los dos conos.</p> <p>Nota: En entrenador decidirá el tipo de tipo a realizarse.</p>	
	

Tabla N° 60: Disparo 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Conseguir remates de forma adecuada a ras del suelo.

Valor a Desarrollar: Oportunidad- integridad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 10 tiros por cada jugador

Desarrollo:

Colocamos a cada pareja con un balón, separados a una distancia de 10 metros, cada jugador tendrá una portería formada de conos e intentara conseguir gol en la portería de su compañero mediante un tiro y defender la suya con las superficies de contacto excepto las manos.

Nota: El remate será a ras de suelo pero se puede variar por aire.

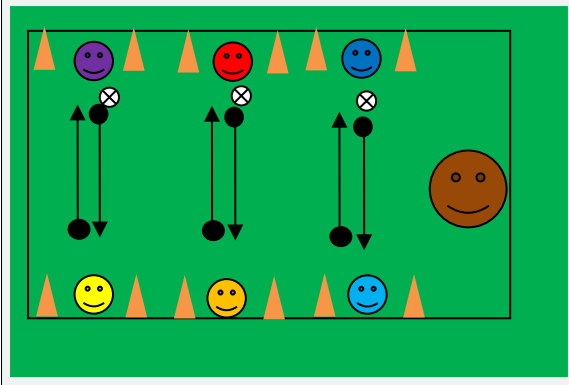


Tabla N° 61: Disparo 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: Mejorar la técnica de remate con desplazamiento.

Valor a Desarrollar: Preocupación por los demás - fidelidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 5 por cada jugador

Desarrollo:

Ubicamos en grupos de tres jugadores, un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería hecha de conos y el primer jugador del grupo está enfrente de la portería con un balón, la acción comienza con el remate al arco del jugador, pero después de conducir unos metros intentara marcar un gol. Después del tiro el jugador que esta de detrás del arco recoge el balón y vuelve a la fila y su lugar es ocupado por el jugador que tiro al arco.

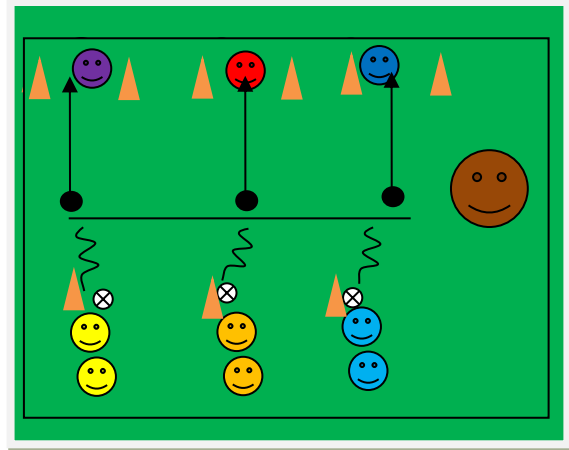


Tabla N° 62: Disparo 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Progresar en remates de primera.

Valor a Desarrollar: Compañerismo - curiosidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: Lo haremos con todos los jugadores.

Tiempo: 5 minutos por grupo

Desarrollo:

Formamos grupos de tres jugadores, un jugador de cada grupo ocupa la posición como portero en medio de los conos, quien da un pase al que realiza el tiro, pero el jugador sin controlar el balón lanzara, (remate de primera), y así sucesivamente con los demás jugadores.

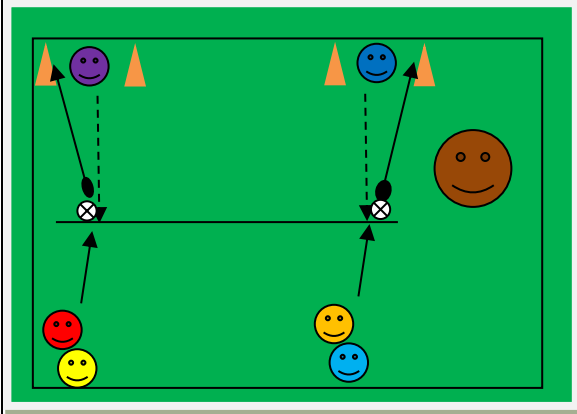


Tabla N° 63: Disparo 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Dar remates al arco con la cabeza.

Valor a Desarrollar: Liderazgo- solicitar

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 veces por cada pareja

Desarrollo:

Agrupamos en grupos, uno ocupa la posición de portero y los demás en frente del arco, El ejercicio inicia cuando un jugador condiciendo hacia la portería da un pase al jugador de su izquierda, quien recoge con las manos y lo tira al aire para que el otro jugador remate a portería con la cabeza.

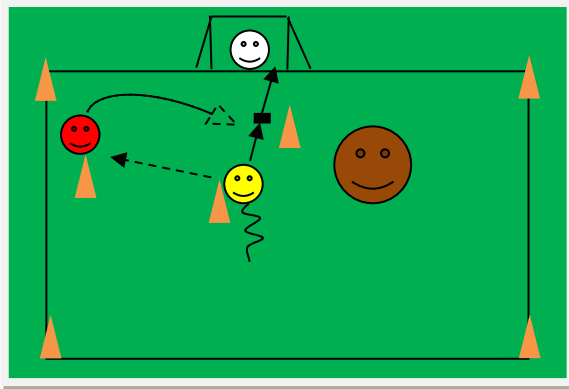


Tabla N° 64: Disparo 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Dar la fuerza adecuada en los tiros de primera.

Valor a Desarrollar: Visión- prudencia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 veces por grupo

Desarrollo:

Ubicamos a los jugadores en grupos, uno ocupa el lugar de arquero y los demás se colocan enfrente a 10 metros de forma diagonal, se inicia el ejercicio al avanzar realizando paredes al primer toque hacia la portería entre los conos en forma rectilínea. Al llegar al último cono remata a portería el jugador de la izquierda.

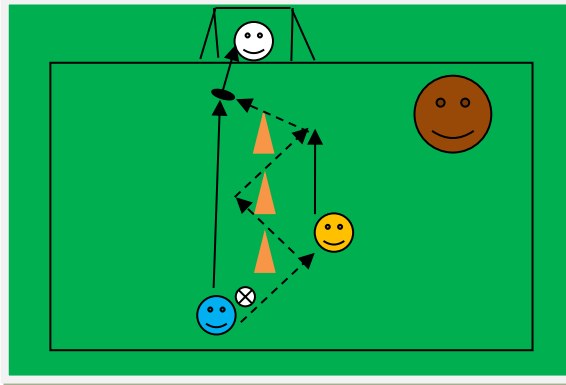


Tabla N° 65: Disparo 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

TÉCNICAS ESPECIALES

FUNDAMENTO. JUEGO DE CABEZA

Este fundamento técnico lo realizas al poner en contacto al balón con la cabeza, lo puede utilizar de forma defensiva (despeje y anticipación) y ofensiva (pases y remates al arco). Cabe recordar que el cabezazo se da con la frente y los ojos bien abiertos para dar dirección al balón.

Métodos de golpear el balón

Cabeceo normal

En el cabeceo normal, es darle un golpe al balón con la frente de la cabeza y para proporcionarle potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante, dándole dirección de portería.

Cabeceo en picada

En el cabeceo en picada, El jugador debe proyectar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere que vaya el balón.

Cabeceo de lado

En el cabeceo de lado, debe girar su cabeza para la dirección que quiere que vaya el balón.

Cabeceo hacia atrás

En el cabeceo hacia atrás, es darle un golpe al balón con la parte de atrás de la cabeza, inmediatamente se redirigirá el balón hacia atrás de usted, es útil en una jugada sorpresa.

El jugador debe estar preparado para dar cualquier tipo de golpeo con la cabeza, con la mirada fija hacia el balón para cualquier situación de juego que puede ser para pases o para disparos. Representa una cualidad precisa para defender o para atacar.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE CABEZA

Ejercicio N°1

Objetivo: Mantener dominado en el aire el balón con la cabeza

Valor a Desarrollar: Espontaneidad - éxito

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos por jugador

Desarrollo:

Dispersamos en la zona limitada individualmente cada jugador con un balón y se intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.

Nota: Los toques de cabeza se puede hacer de forma estática en el mismo puesto o desplazándose en la zona limitada.

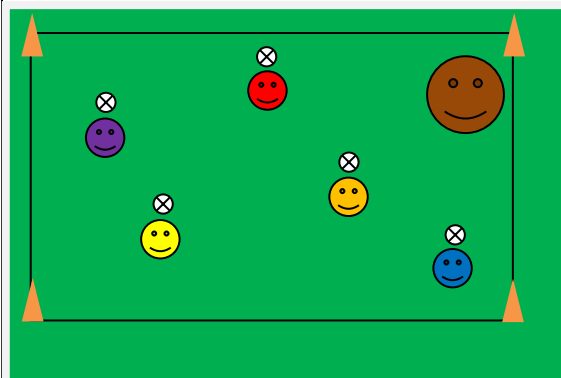


Tabla N° 66: Cabeza 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Dar pases precisos con la cabeza

Valor a Desarrollar: Unidad- Justicia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos por pareja

Desarrollo:

Ubicamos por parejas con balón uno frente del otro separado por una distancia de 2-3 metros, comienzan a darse pases del balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.

Nota: Se puede hacer cambios el jugador hacer dos, tres, cuatro, etc toques antes de pasar el balón al compañero.

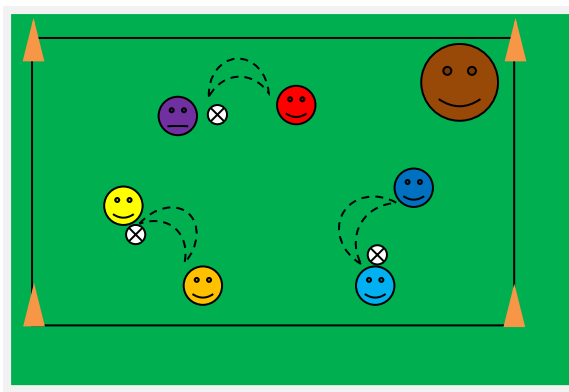


Tabla N° 67: Cabeza 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: Mejorar el juego de cabeza sin saltos

Valor a Desarrollar: Ayudar Sociedad- perfección

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Ubicamos grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a b quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente, cuando golpean la pelota se colocan los últimos de la fila para intentar no parar el ejercicio.

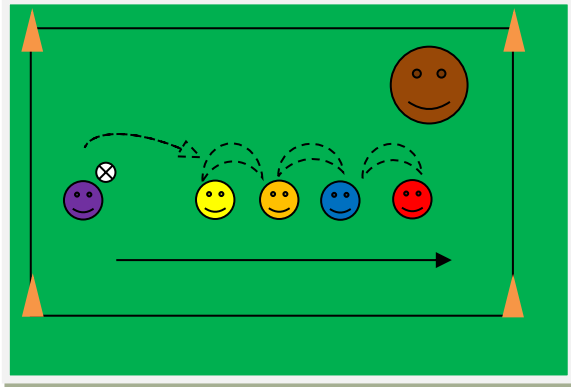


Tabla N° 68: Cabeza 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Atacar rápidamente al balón

Valor a Desarrollar: Familia- orientación

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos por pareja

Desarrollo:

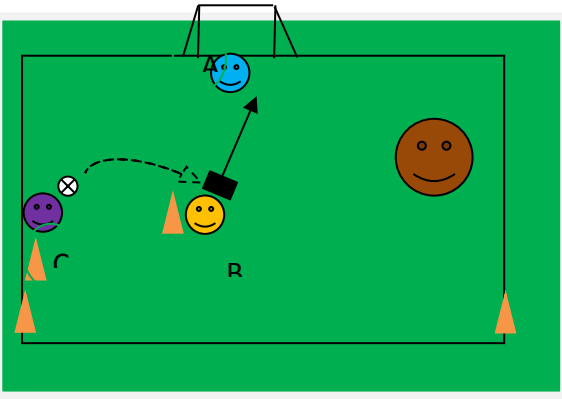

<p>Colocamos en grupos de 3 jugadores. El jugador A se pone en medio de los arco y su puesto lo hace como portero, el jugador B remata de cabeza hacia el arco y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo de cabeza.</p> <p>Nota: El golpeo lo hará según disponga el entrenador, puede ser de posición estática, con movimiento y salto o en palomita.</p>	
	

Tabla N° 69: Cabeza 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Dar pases de cabeza a diferentes direcciones y con la parte adecuada de la cabeza

Valor a Desarrollar: Trabajo en equipo- apoyo

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 2 repeticiones por cada jugador

Desarrollo:

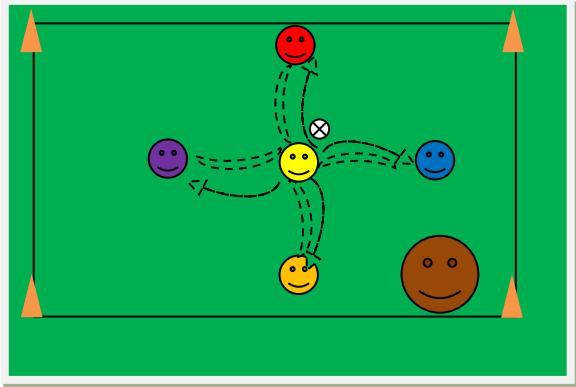

<p>Ubicamos en grupos de 5 jugadores. Y dispersamos por un espacio delimitado ubicando a un jugador en el centro. El jugador central le pasa el balón a los jugadores y estos le devuelven de cabeza el balón, así sucesivamente con todos los jugadores, después se cambian los puestos.</p>	 <p>El diagrama muestra un espacio rectangular verde delimitado por líneas negras y cuatro conos naranjos en las esquinas. En el centro hay un jugador amarillo con un balón. Dashed arrows indican pases de cabeza desde el jugador central hacia jugadores púrpura, rojo, azul y naranja. Un jugador naranja está en la parte inferior derecha sin recibir un pase.</p>
 <p>Una fotografía que muestra a un grupo de jugadores en un campo de fútbol realizando el ejercicio descrito. Los jugadores están dispersados en un espacio delimitado por conos naranjos, y uno de ellos está en el centro pasando el balón.</p>	

Tabla N° 70: Cabeza 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Dar dirección el golpe de cabeza.

Valor a Desarrollar: Confianza en sí mismo- honestidad

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

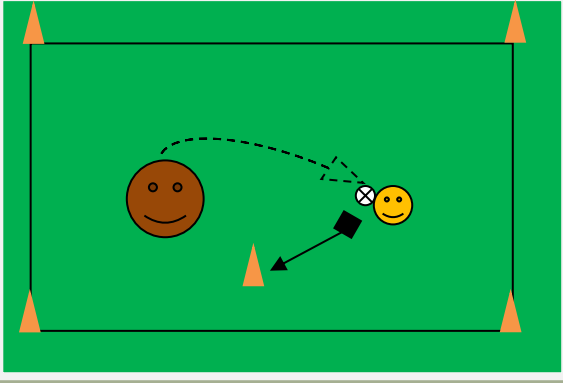
<p>Ubicamos en parejas en la zona limitada y el entrenador da un pase a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador golpea el balón intentando derribar el un cono que se encuentra enfrente de dl mismo.</p>	
---	---



Tabla N° 71: Cabeza 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

FUNDAMENTO. TÉCNICAS DEL PORTERO

El portero tiene como objetivo evitar e impedir que el balón pase la línea de su portería por el suelo o aire. Como regla general es el único jugador del equipo quien puede utilizar las manos, pero solo dentro de una zona limitada alrededor de la portería, llamada zona de las 18. Su formación es intensa, si quiere ser un portero con condiciones excelentes su preparación específica es un proceso a largo plazo que inicia en la infancia y termina el día en que cuelga los guantes.

El portero es la persona quien ordena su defensa, para colocar la mejor posición y ubicación de las barreras en las faltas cerca de su portería. El portero durante su práctica debe trabajar la agilidad, la fuerza y seguridad en los aspectos de piernas y manos, para perfeccionar su técnica. Hay cosas que el portero está permitido hacer como, proteger el balón con el cuerpo, pero sin lastimar al adversario y cosas no permitidas de hacer para su seguridad. Atajar a un rival adversario que no ha derramado a sus defensas, como también perseguir a un adversario fuera de su área, estas cosas serán penadas por el árbitro.

Todo portero debe seguir un proceso de formación el cual consta de estas etapas

- Reconocimiento y primeros pasos en el arco.
- La enseñanza de los gestos técnicos del portero.
- El progreso y aumento de las cualidades físicas necesarias para su puesto.
- Una fuerte resistencia mental ante dificultades y críticas.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL PORTERO

Ejercicio N°1

Objetivo: Optimizar el control y agarre del balón.

Valor a Desarrollar: Reto personal- Diversión

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Ubicamos al portero en su área y el entrenador enfrente. Lanza el balón con la mano por aire hacia el arco derecha-izquierda y el compañero (portero) debe tomar antes que traspase la línea de meta, el mismo inmediatamente da un saque de pie lo más lejos posible.

Nota: A disposición del entrenador podemos hacer una variante dando remates a ras de suelo o por aire pero con el pie.

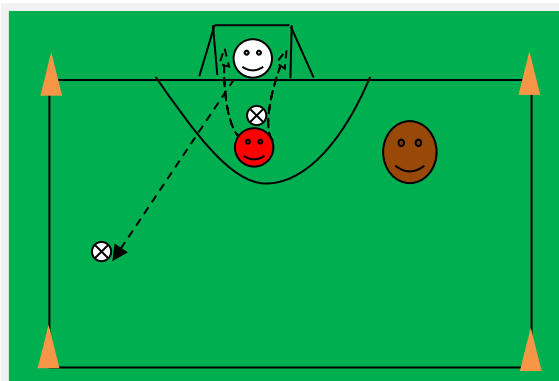


Tabla N° 72: Portero 1

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°2

Objetivo: Incrementar la velocidad de reacción y atrape del balón.

Valor a Desarrollar: Autodisciplina- autorrealización

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 2 remates por cada jugador

Desarrollo:

Ubicamos a los jugadores dentro del área de los 18m, y el portero a un costado del arco delante del cono. El ejercicio comienza al rematar hacia la parte izquierda-centro-derecha del arco, con pausa en cada tiro. Y el portero se desplaza con su mejor maniobra para impedir que le anoten gol.

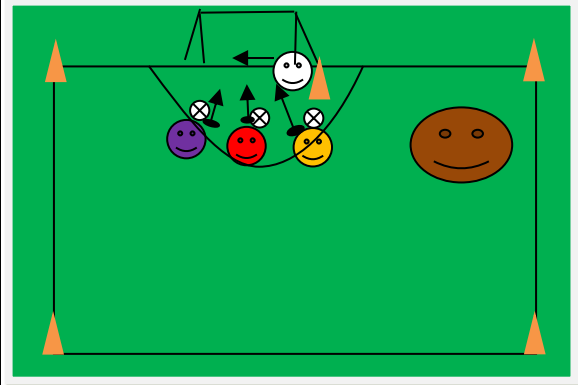


Tabla N° 73: Portero 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°3

Objetivo: Mejorar la toma y manejo del balón

Valor a Desarrollar: Reconocimiento- riesgo

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Ubicamos a los jugadores en parejas, uno realiza la tarea de portero y el compañero se coloca enfrente.

1. Lanza los dos balones al aire y el compañero (portero) debe tomar antes que caiga al suelo.

2. Lanza el balón a ras de suelo a derecha-izquierda sucesivamente, el compañero (portero) debe atrapar.

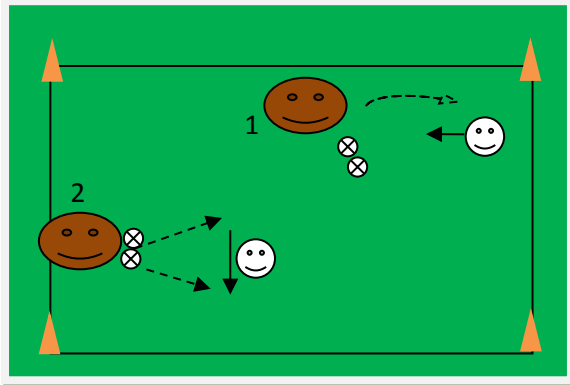


Tabla N° 74: Portero 3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°4

Objetivo: Corregir y mejorar las caída laterales y toma del balón

Valor a Desarrollar: Deportividad-perseverancia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Repeticiones: 10-20 remates

Desarrollo:

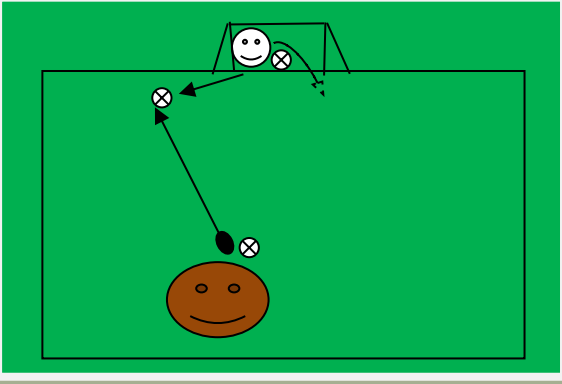

<p>Ubicado al portero entre los conos simulado de portería. El portero esta con un balón en las manos, a la señal bota al suelo y se desplaza e intenta rechazar el balón rematado por el entrenador.</p>	
	

Tabla N° 75: Portero 4

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°5

Objetivo: Mejorar la velocidad y control del balón.

Valor a Desarrollar: Humildad-autodominio

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Ubicamos al portero a un costado del arco y una serie de conos enfrente. El portero sale a velocidad en zigzag, gira, se desplaza y salta el cono e intenta detener el balón para impedir que le anoten gol que es rematado por el jugador.

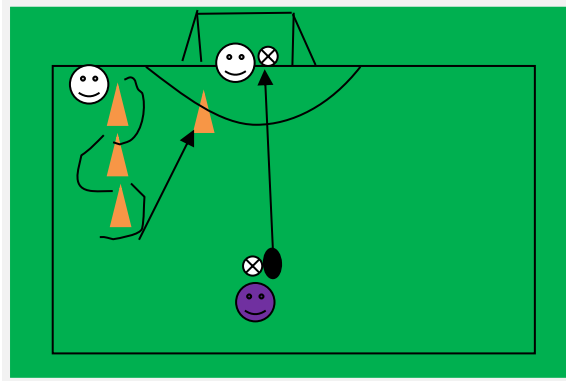


Tabla N° 76: Portero 5

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

Ejercicio N°6

Objetivo: Perfeccionar el agarre del balón por aire y a ras de suelo.

Valor a Desarrollar: Habilidad- obediencia

Materiales: Recurso humano -Balón – Conos – Chalecos – Pito - Cronometro

Número de participantes: 25

Tiempo: 5 minutos por pareja

Desarrollo:

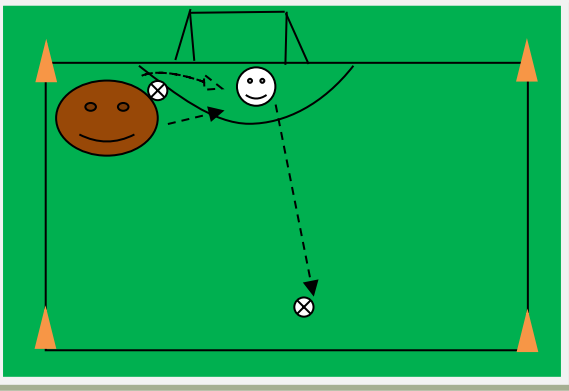

<p>Ubicamos al portero en su área y el entrenador a un costado. El entrenador lanza por aire o a ras de suelo el balón hacia el portero. El portero salta o en la posición baja para coger el balón e inmediatamente da una pase de pie muy lejos</p>	 <p>El diagrama ilustra un ejercicio de fútbol en un campo verde. A la izquierda, un portero con un balón naranja en su mano se encuentra en su área. A la derecha, un entrenador con un balón blanco lanza el balón hacia el portero. Una línea punteada muestra la trayectoria del balón desde el entrenador hacia el portero y luego hacia un jugador que se encuentra a ras de suelo en el centro del campo. El campo está delimitado por líneas negras y tiene conos naranjos en las esquinas.</p>
 <p>La fotografía muestra un ejercicio de fútbol en un campo de tierra. Un portero está en su área, y un jugador está a ras de suelo en el centro del campo. Otros jugadores y conos naranjos están visibles en el fondo. El campo está rodeado por edificios y una valla.</p>	

Tabla N° 77: Portero 6

Fuente: Investigación

Elaborado por: Fernando Yaguana

6.7. Metodología del modelo operativo

Fases o Etapas ¿Cómo?	Objetivo ¿Para qué?	Actividad ¿Qué?	Recursos ¿Cuánto?	Responsable ¿Quiénes?	Tiempo	Evaluación
Socialización	Dar a conocer la metodología que se aplicara a los seleccionados sobre los Fundamentos Técnicos del Fútbol.	Reunión con las personas involucradas	Humanos. Informáticos	Fernando Yaguana Profesores, autoridades y seleccionados de fútbol	3 de Marzo del 2015 16 :00 horas	Aplicar material de evaluación
Planificación	Organizar las actividades, recursos, los responsables y el tiempo necesario para aplicar la guía	Preparación de los contenidos para aplicar la guía	Computador Hojas	Fernando Yaguana Profesores, autoridades y seleccionados de fútbol	8 de Marzo del 2015 16 :00 horas	Aplicar material de evaluación
Ejecución	Desarrollar la guía de los Fundamentos Técnicos del Fútbol.	Ejercicios de conducción, pases, recepción, dominio o control, dribling y remates.	Materiales a utilizar conos, pelotas, chalecos, pito y cronometro	Fernando Yaguana Profesores, autoridades y seleccionados de fútbol	El tiempo otorgado para la práctica de los Fundamentos Técnicos del Fútbol	Aplicar material de evaluación
Evaluación	Realizar el seguimiento de la ejecución de la guía	Evaluar la correcta aplicación de los Fundamentos Técnicos de Fútbol	Materiales a utilizar conos, pelotas, chalecos, pito y cronometro	Fernando Yaguana Profesores, autoridades y seleccionados de fútbol	15 de Octubre del 2015 16:00	Aplicar material de evaluación

Tabla N° 78: Modelo operativo

Fuente: Investigación

Elaborado: por Fernando Yaguana

6.8. Administración

El presente documento contiene la guía de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, el cual fue elaborado por el mismo, la que será administrado y dirigido por el investigador, Director, Profesores y seleccionados de Fútbol a quienes va dirigido la guía, con el objetivo de incrementar su rendimiento deportivo.

Se socializará mediante la ejecución de una guía, en la cual tendrán participación activa todos y cada uno de los docentes, quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los seleccionados que forman parte de la investigación.

6.9. Previsión de evaluación

Se realizará un seguimiento y evaluación de la presente guía, a través de una evaluación inicial y diagnóstica para verificar la real potencialidad de la guía de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, si los ejercicios son beneficiosos para los seleccionados y están incrementando su rendimiento deportivo.

Preguntas básicas	Explicación
¿Quién solicita evaluar?	Profesor de Cultura Física de la Escuela de Educación Básica “General Córdova”
¿Por qué evaluar?	Comprobar el aumento del nivel de juego de la selección de fútbol
¿Para qué evaluar?	Conocer los resultados obtenidos
¿Qué evaluar?	La guía de los Fundamentos Técnicos del Fútbol
¿Quién evalúa?	Profesor de Cultura Física
¿Cuándo evalúa?	Al finalizar la propuesta
¿Cómo evalúa?	Observación directa
¿Con que evaluar?	Materiales (conos, pelotas, chalecos, pito y cronometro)

Tabla N° 79: Previsión de evaluación

Fuente: Investigación

Elaborado: por Fernando Yaguana

Bibliografía

- BARBADO, C.; BARRANCO, D. (2007). Manual del ciclo indor avanzado. Paidotribo.
- CASANOVA V. (Ambato; 2012), en su investigación lleva por nombre “Los rasgos de personalidad como factor incidente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la división sub 18 del club social y deportivo “Macará” en el periodo comprendido entre los meses de Octubre 2010-Agosto 2011”. (Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación), Recuperada del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato
- CHAPMAN, S.; DERSE, E.; HANSEN, J. (2008). Manual de entrenamiento de fútbol de la La84 Foundation. EE.UU.: LA84 Foundation.
- DIETRICH, M. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- GÓMEZ, Reina; HERNÁNDEZ, Mendo . (2012). Revisión de indicadore de rendimiento en fútbol. Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol, 14.
- GROSSER, M. (1992). Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- GUTIERREZ, M. (1995). Valores sociales y deporte. En M. GUTIERREZ, Valores sociales y deporte. Madrid: Gymnos.
- LOPEZ, J. (2002). 160 fichas de entrenamiento para juveniles. Sevilla: Wanceulen.
- MATVÉEV, L. (2000). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú: Raduga,.
- MERINO, J. (2012). Grupo de estudios y entrenamientos I.
- MORA, V. (1995). Teoría y Práctica del acondicionamiento físico. Ed. Coplef Andalucía.
- PERENNES, A., DI CESARE, M. (1998). El manual técnico y táctico. Zona Juego.
- VÉLEZ F. (2010), en su publicación lleva por nombre: “La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en la participación en el campeonato escolar de la Escuela Benjamín Araujo de Patate en el año lectivo

2008 – 2009”. (Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación), Recuperada del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato

VILLASEÑOR, A. (2008). Fútbol el juego de todos. México: Primera edición, Enero, 2008.

WEINECK, J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona: Paidotribo.

YVON, A.; BERNET, M.; CORNEAL, A.; MALOUCHE, B.; THONDOO, G. (2010). Grassroots. Zúrich-Suiza. Recuperado el 10 de 02 de 2015, de Grassroots: www.FIFA.com

Anexo N°1 Encuesta dirigida a los seleccionados de fútbol

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL

OBJETIVO

El siguiente cuestionario se ha planificado con el objeto de recabar información referente a los Fundamentos Técnicos del Fútbol y el Rendimiento Deportivo, la misma que será manejada en forma responsable y exclusivamente para solucionar un problema de la institución.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1. ¿Cree que los movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?

Si No

2. ¿Considera usted que es necesario enseñar movimientos lentos para mejorar la técnica en el fútbol?

Si No

3. ¿Considera usted que al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol mejora el dominio del balón?

Si No

4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica?

Si No

5. ¿Cree usted que con una buena capacidad deportiva mejora su rendimiento deportivo?

Si No

6. ¿Practicando los Fundamentos Técnicos del Fútbol puede incrementar la capacidad coordinativa de los jóvenes deportistas?

Si No

7. ¿Con una buena metodología del entrenador se puede mejorar las habilidades del futbolista?

Si No

8. ¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los profesores y entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?

Si No

Anexo N°2 Encuesta dirigida a las autoridades y docentes
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES

OBJETIVO

El siguiente cuestionario se ha planificado con el objeto de recabar información referente a los Fundamentos Técnicos del Fútbol y el Rendimiento Deportivo, la misma que será manejada en forma responsable y exclusivamente para solucionar un problema de la escuela.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1. ¿Consideran usted como docente de la institución que movimientos rápidos en los Fundamentos Técnicos del Fútbol ayudan a mejorar la técnica en el deportista?

Si No

2. ¿Cómo profesor considera que es necesario enseñar a los seleccionados movimientos lentos para mejorar la técnica del fútbol?

Si No

3. ¿Considera usted como docente que los seleccionados mejoran el dominio del balón al tener un entrenamiento adecuado de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?

Si No

4. ¿Cree usted que en el fundamento de recepción, la superficie de contacto como el pie, muslo y pecho es importante para la enseñanza de la técnica en los seleccionados?

Si No

5. ¿Considera usted como profesor que con una buena capacidad deportiva en los entrenamientos los seleccionados mejoran el rendimiento deportivo?

Si No

6. ¿Piensa usted que los seleccionados pueden incrementar su capacidad coordinativa practicando los Fundamentos Técnico del Fútbol?

Si No

7. ¿Considera que los entrenadores aplicando una buena metodología podrán mejorar las habilidades del futbolista?

Si No

8. ¿Considera usted como docente importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de fútbol, para mejorar el proceso de enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol?

Si No

Anexo N°3 Solicitud de autorización de la escuela



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "GENERAL CORDOVA"

CANTÓN : Ambato PARROQUIA : Pishilata.

BARRIO : La Joya FONO : 2405035

AUTORIZACIÓN

Yo, Edwin Fernando Morales Villamarin, con cédula de identidad No. 1801613058, en mi calidad de Director de la escuela de educación básica "General Córdova", ubicada en el barrio "La Joya" de la ciudad de Ambato, AUTORIZO. Al Sr. YAGUANA GUZMAN LUIS FERNANDO con cédula de identidad No. 1803974169 estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación carrera Cultura Física, para que realice la investigación previa a la obtención de Título: Licenciado en Ciencias de la educación Mención Cultura Física, con el tema LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "GENERAL CORDOVA" DE LA PARROQUIA PISHILATA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Atentamente

Lic. Edwin Morales V.
DIRECTOR



Anexo N°4: Fotografías



