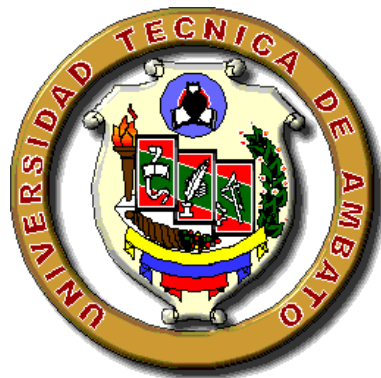


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN



CARRERA 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:

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA
SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD
DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

AUTOR: Byron Ramiro Romero Tipan

TUTOR: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato-Ecuador

2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano con C.C. 180348525-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el Sr. Byron Ramiro Romero Tipan, 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.

Ambato, Diciembre del 2015




Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

C.C. 1803485257

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Byron Ramiro Romero Tipan

C.C. 1804551420

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Byron Ramiro Romero Tipan

C.C. 1804551420

AUTOR

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

La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Byron Ramiro Romero Tipan, egresado 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.



Lic. Mg. Garcés Mosquera José Ernesto
C.I. 1802491272

MIEMBRO



Lic. Mg. Garcés Duran Santiago Ernesto
C.I. 1802943900

MIEMBRO

AGRADECIMIENTO

Yo agradezco primeramente a Dios por haberme dado la vida y la oportunidad de seguir adelante a pesar de los obstáculos que se me han atravesado.

Agradezco a mis padres y mis hermanos que han dado todo el esfuerzo para que yo ahora este culminando esta etapa de mi vida y darles las gracias por apoyarme en todos los momentos difíciles de mi vida tales como la felicidad, la tristeza pero ellos siempre han estado junto a mí y gracias a ellos soy lo que ahora soy y con el esfuerzo de ellos y mi esfuerzo ahora puedo ser un gran profesional y seré un gran orgullo para ellos y para todos los que confiaron en mí.

Byron Ramiro Romero Tipan

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo quiero dedicar a Dios por haber guiado paso a paso mis metas, mis objetivos, mis sueños y todo lo que me he propuesto.

A mis padres Joyce y Washington que han sido como una luz en mi vida y supieron guiarme por caminos del bien apoyándome en las alegrías y sobre todo en las tristezas.

A mis hermanos Jorge, Israel, Andrea, Emily, Stefy que constantemente supieron motivarme para seguir adelante, alcanzando logros y sueños que poco a poco se van haciendo realidad.

A mis amigos, colegas y demás personas, que gracias a sus consejos sabios he logrado ser una persona luchadora y formarme como un profesional de bien.

Byron Ramiro Romero Tipan

ÍNDICE GENERAL

A. Páginas preliminares

Portada.....	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduacion o Titulación.....	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad	v
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice General	viii
Índice de Tablas	xi
Índice de Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del Problema	8
1.2.5. Preguntas Directrices	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos	12
2.2. Fundamentación Filosófica	14
2.3. Fundamentación Legal	15
2.4. Categorías Fundamentales	18
2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente:	21
2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente:.....	39
2.5. Hipótesis.....	57
2.6. Señalamiento de Variables.....	57

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo	58
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	58
3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental.....	58
3.2.2. Investigación de Campo	58
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	59
3.3.1. Exploratoria.....	59
3.3.2. Descriptiva.	59
3.3.3. Correlacional.	59
3.4. Población y Muestra.....	59
3.5. Operacionalización de las Variables.	61
3.6. Recopilación de la Información	63
3.7. Plan de Procesamiento de la Información.....	64
3.7.1. Procesamiento	64
3.7.2. Análisis e Interpretación de Resultados	64

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta Realizada a los Estudiantes.....	65
4.2. Encuesta Realizada a los Docentes y Autoridades.....	75
4.3. Encuesta Realizada a los Padres de Familia.	85

4.4. Comprobación de Hipótesis	95
--------------------------------------	----

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	99
5.2. Recomendaciones.....	100

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	101
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	101
6.3. Justificación.....	102
6.4. Objetivos:	103
6.5. Análisis de Factibilidad.....	103
6.6. Fundamentación Científica	105
6.7. Metodología. Modelo Operativo	116
6.8. Administración de la Propuesta	118
6.9. Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	118

C. MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía	162
Linkografía.....	163
Anexos.....	164

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla No. 1 Población.....	60
Tabla No. 2 Variable independiente.....	61
Tabla No. 3 Variable dependiente.....	62
Tabla No. 4 Plan de Recolección	63
Tabla No. 5 Pregunta No. 1 Estudiantes	65
Tabla No. 6 Pregunta No. 2 Estudiantes	66
Tabla No. 7 Pregunta No. 3 Estudiantes	67
Tabla No. 8 Pregunta No. 4 Estudiantes	68
Tabla No. 9 Pregunta No. 5 Estudiantes	69
Tabla No. 10 Pregunta No. 6 Estudiantes	70
Tabla No. 11 Pregunta No. 7 Estudiantes	71
Tabla No. 12 Pregunta No. 8 Estudiantes	72
Tabla No. 13 Pregunta No. 9 Estudiantes	73
Tabla No. 14 Pregunta No. 10 Estudiantes	74
Tabla No. 15 Pregunta No. 1 Docentes.....	75
Tabla No. 16 Pregunta No. 2 Docentes.....	76
Tabla No. 17 Pregunta No. 3 Docentes.....	77
Tabla No. 18 Pregunta No. 4 Docentes.....	78
Tabla No. 19 Pregunta No. 5 Docentes.....	79
Tabla No. 20 Pregunta No. 6 Docentes.....	80
Tabla No. 21 Pregunta No. 7 Docentes.....	81
Tabla No. 22 Pregunta No. 8 Docentes.....	82
Tabla No. 23 Pregunta No. 9 Docentes.....	83
Tabla No. 24 Pregunta No. 10 Docentes.....	84
Tabla No. 25 Pregunta No. 1 Padres de Familia	85
Tabla No. 26 Pregunta No. 2 Padres de Familia	86
Tabla No. 27 Pregunta No. 3 Padres de Familia	87
Tabla No. 28 Pregunta No. 4 Padres de Familia	88
Tabla No. 29 Pregunta No. 5 Padres de Familia	89
Tabla No. 30 Pregunta No. 6 Padres de Familia	90
Tabla No. 31 Pregunta No. 7 Padres de Familia	91

Tabla No. 32 Pregunta No. 8 Padres de Familia	92
Tabla No. 33 Pregunta No. 9 Padres de Familia	93
Tabla No. 34 Pregunta No. 10 Padres de Familia	94
Tabla No. 35 Tabulación de preguntas	96
Tabla No. 36 Tabulación de preguntas	96
Tabla No. 37 Frecuencias calculadas	97
Tabla No. 38 Modelo Operativo	116
Tabla No. 39 Modelo Operativo	117
Tabla No. 40 Tabla de verificación del chi cuadrado	166

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico No. 1 Árbol de problemas	6
Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales	18
Gráfico No. 3 Constelación de Ideas VI	19
Gráfico No. 4 Constelación de Ideas VD.....	20
Gráfico No. 5 Pregunta No. 1 Estudiantes	65
Gráfico No. 6 Pregunta No. 2 Estudiantes	66
Gráfico No. 7 Pregunta No. 3 Estudiantes	67
Gráfico No. 8 Pregunta No. 4 Estudiantes	68
Gráfico No. 9 Pregunta No. 5 Estudiantes	69
Gráfico No. 10 Pregunta No. 6 Estudiantes	70
Gráfico No. 11 Pregunta No. 7 Estudiantes	71
Gráfico No. 12 Pregunta No. 8 Estudiantes	72
Gráfico No. 13 Pregunta No. 9 Estudiantes	73
Gráfico No. 14 Pregunta No. 10 Estudiantes	74
Gráfico No. 15 Pregunta No. 1 Docentes.....	75
Gráfico No. 16 Pregunta No. 2 Docentes.....	76
Gráfico No. 17 Pregunta No. 3 Docentes.....	77
Gráfico No. 18 Pregunta No. 4 Docentes.....	78
Gráfico No. 19 Pregunta No. 5 Docentes.....	79
Gráfico No. 20 Pregunta No. 6 Docentes.....	80
Gráfico No. 21 Pregunta No. 7 Docentes.....	81
Gráfico No. 22 Pregunta No. 8 Docentes.....	82
Gráfico No. 23 Pregunta No. 9 Docentes.....	83
Gráfico No. 24 Pregunta No. 10 Docentes.....	84
Gráfico No. 25 Pregunta No. 1 Padres de Familia	85
Gráfico No. 26 Pregunta No. 2 Padres de Familia	86
Gráfico No. 27 Pregunta No. 3 Padres de Familia	87
Gráfico No. 28 Pregunta No. 4 Padres de Familia	88
Gráfico No. 29 Pregunta No. 5 Padres de Familia	89
Gráfico No. 30 Pregunta No. 6 Padres de Familia	90
Gráfico No. 31 Pregunta No. 7 Padres de Familia	91

Gráfico No. 32 Pregunta No. 8 Padres de Familia	92
Gráfico No. 33 Pregunta No. 9 Padres de Familia	93
Gráfico No. 34 Pregunta No. 10 Padres de Familia	94
Gráfico No. 35 Zona de aceptación del chi cuadrado	98

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Byron Ramiro Romero Tipan

TUTOR: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

La tarea del árbitro central del fútbol es probablemente la más complicada de todos los juegos deportivos, dadas las características del juego mismo. En un terreno de aproximadamente 8000 m², el árbitro tiene que observar las acciones de 22 jugadores para tomar decisiones que influyen, a veces, directamente en el resultado final del juego. El árbitro central de fútbol, sin embargo, dispone de dos asistentes ubicados fuera de la cancha, es decir, generalmente lejos de las acciones con balón. Esto implica que el árbitro de fútbol tiene que recibir una preparación óptima, tanto técnica como física, para disminuir las probabilidades de que se cometan errores esenciales durante el juego. En la preparación Física prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar. El objetivo de la preparación física es el desarrollo de las cualidades físicas al nivel óptimo para la actividad que se realiza fortaleciendo además la salud del deportista: Aumentar la Fuerza, Resistencia, Amplitud de Movimiento, Velocidad, Coordinación; cada una de ellas en el porcentaje de cada deporte.

Palabras Claves: Actividades, capacidades, multilateral, organismo, preparación, salud, objetivo, desarrollo, deporte, ejercicios.

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como el entrenamiento deportivo incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los Árbitros centrales.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de

la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

En el Ecuador el programa de Educación Física que se aplica, tanto en las instituciones educativas como en centros de formación deportiva encaminado al desarrollo de niños y jóvenes en una serie de habilidades motrices que permiten elevar la independencia, estimular su iniciativa, actividad creadora.

Así como se encuentran trazados los objetivos y contenidos a realizar con los estudiantes según los grupos de edades.

La utilización de tareas motrices dentro de la actividad con el empleo de métodos tradicionales hace posible que también se coloque al estudiante en una posición de búsqueda de soluciones al problema presentado, tomando en consideración la poca experiencia psico motriz que presentan en estas edades donde la Educación Física juega un rol importante, el docente lo introduce en la ejecución de actividades que contribuyen al desarrollo de conocimientos, capacidades físicas, habilidades motrices y cualidades psíquicas.

La actividad física y deportiva en edades escolares contribuye a mantener en el estudiante un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades además relacionarse con los docentes y compañeros que lo rodean, al establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, al expresar y comprender las indicaciones del docente, acompañarlo con movimientos corporales, estímulos musicales entre otros, todos dirigidos a la realización de una actividad física planificada y controlada en correspondencia con los logros de la edad.

La verdadera educación significa movimiento y requiere una diversidad de actividades cognitivas, motrices y afectivas. Si el proceso de formación educativa se centra en el campo de la Educación Física, se puede manifestar que esta contribuye de manera directa y clara a la formación de los adolescentes, inspirada en el concepto del Buen Vivir.

El docente debe tomar en cuenta cuán importante es el aprendizaje a través de la Educación Física y está obligado a elaborar una programación que considere el grado de madurez, los intereses, la capacidad de actuación y el respeto a las diferencias individuales de sus estudiantes, a fin de consolidar las destrezas con criterios de desempeño que se han desarrollado, incrementado, tecnificado y perfeccionado a lo largo de la Educación General Básica.

En la provincia de Tungurahua cantón Ambato se han identificado falencias en el desarrollo del entrenamiento deportivo en las Instituciones educativas, la Educación Física es un proceso pedagógico para la adquisición y desarrollo de habilidades motrices básicas y hábitos en los estudiantes en todo el proceso evolutivo de su desarrollo escolar. El desarrollo motor del estudiante en su proceso educativo siempre es rápido y variado. Para todo este proceso hace falta que el estudiante crezca en un ambiente que le ofrezca la medida adecuada de estímulos sobre movimientos y posibilidades de reacción así como que educadores comprensivos sepan orientar cómo es conveniente el sano afán de movimiento y actividad del estudiante. En la medida que el adolescente aprende a captar de una manera correcta los aprendizajes su conocimiento se amplía considerablemente.

En los proceso de formación del estudiante se debe partir del aprendizaje y no de la enseñanza, pues es necesario satisfacer las necesidades de movimiento que tiene el estudiante a través de la motivación que se constituye en la causa formal de un aprendizaje.

La Educación Física es importante en el proceso educativo por cuanto posibilita que los estudiantes consoliden los aprendizajes a través del movimiento, afirmen los valores que la actividad física y el deporte proporcionan, puedan desenvolverse, ser creativos y espontáneos, con la finalidad de integrarse a la vida social y productiva como personas transformadoras de sus realidades.

En la Unidad Educativa “Atenas”, se ha identificado que los estudiantes que pertenecen a la selección de fútbol necesitan mejorar su entrenamiento deportivo, en temas como la capacidad de atrapar objetos en movimiento, desarrollo del tiempo de reacción, los estudiantes deben estar en posibilidad de demostrar su autonomía en cuanto a los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en los años de educación básica, proporcionados en las clases de la Educación Física. Los alumnos deberán estar en capacidad de organizar sus propias actividades físicas en beneficio de su formación personal y social.

Los estudiantes de la Unidad Educativa, necesitan desarrollar más sus capacidades básicas, y desarrollar en mejor forma la técnica y táctica por lo que la práctica del fútbol en los estudiantes les proporcionará beneficios como aumento de su autoestima, pérdida de miedos, reflejos, movimientos rápido.

Es necesario que el estudiante de la Unidad Educativa sepa potenciar sus cualidades físicas, comprender la magnitud de lo que significa mantener un estilo de vida basado en una constante práctica del fútbol, los diferentes deportes que existen, que conozcan los beneficios del fútbol conjuntamente lo positivo qué es para su organismo y consecuentemente, en todas las áreas del ser humano.

Árbol de Problemas

EFEECTO

Procesos de enseñanza incorrecta

La Institución con malos resultados deportivos

Limitado rendimiento en los deportistas de la Unidad Educativa

PROBLEMA

INADECUADO ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS

CAUSA

Estrategias pedagógicas empíricas o monótonas

Desconocimiento sobre los beneficios del entrenamiento deportivo

No existe una planificación Deportiva

Gráfico No. 1 Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

1.2.2. Análisis crítico

La utilización de estrategias pedagógicas empíricas o monótonas en los procesos de enseñanza por parte de los docentes hacen que los procesos educativos en la actualidad se conviertan en deficientes y las metas propuestas no se cumplan y para que se logren los objetivos de los aprendizajes en los estudiantes utilizado como medio los diferentes deportes y actividades físicas que existen en el medio educativo y en este caso el fútbol con sus estrategias ayuda a la persona que lo practica a un correcto desarrollo de su acción motriz motivando a la práctica de este deporte en la Institución, si todas las estrategias mencionada no se aplican de una correcta manera en el proceso educativo los procesos de enseñanza va a ser incorrecto y no se cumplirán los objetivos pedagógicos de los docentes.

El desconocimiento que tienen sobre el entrenamiento deportivo el componente de la educación como son los maestros, los padres de familia y los estudiantes van a tener efectos como es el bajo nivel competitivo de la Institución, en los momentos actuales formar valores sólidos y perdurables en los jóvenes adquiere exigencias y dimensiones elevadas, sobre todo si se tiene en cuenta el momento en que se desenvuelven éstos y las particularidades del entorno social, como educacional que sin duda alguna inciden en su formación y desempeño como generación proactiva.

La inexistencia de una planificación deportiva en los procesos educativos en la actualidad son muy importantes debido que se plantean objetivos con diversos procesos educativos dirigido a los estudiantes buscando lograr cumplir los interaprendizaje y las metas propuestas por la Institución educativa al no cumplirse estos, vamos a encontrar estudiantes con un limitados rendimiento deportivos en la Institución, haciendo poco competitivo a los deportes que participan en la Institución.

1.2.3. Prognosis

Al no afrontar esta problemática, puede suceder que esto afectaría en un futuro el desarrollo de la técnica y táctica de los estudiantes de la selección, dando como

resultado que no puedan realizar tareas en donde tengan que implementar sus capacidades motoras necesarias para un correcto desarrollo.

Al no realizar un buen entrenamiento deportivo no se podrá mejorar la técnica y táctica para el desempeño del fútbol o actividades cotidianas. En el futuro para revertirse este estado que agudiza la problemática social que los estudiantes tendrán en su desarrollo motriz, estos no serán aptos para la práctica de algún deporte a nivel profesional y no alcanzaran los objetivos propuestos por el Docente en la Institución.

La planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual que puede influir en el logro de los objetivos.

Al no existir una planificación adecuada y muy bien estructurada el resultado será un limitado rendimiento, poco nivel de juego del deportista; ocasionando que la Institución no obtenga logros deportivos durante el periodo de competencias.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo el entrenamiento deportivo incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Cómo incentivar al entrenamiento deportivo a los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas?

¿Cómo mejorar los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas?

¿Cuál sería la mejor solución al problema planteado?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Deportivo

AREA: Cultura física

ASPECTO: Entrenamiento deportivo/Fundamentos técnicos-tácticos

Delimitación Espacial: La presente investigación se realiza con los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2015/2016.

Unidades Observadas:

- Autoridades
- Docentes
- Estudiantes
- Padres de familia

1.3. Justificación

El interés de esta investigación es por la problemática que existe en los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas al no tener una correcta técnica y táctica del fútbol, mediante la creación de propuestas proactiva se dará a conocer fundamentos técnicos-tácticos de fútbol para dar parte de solución a esta problemática y beneficiar a los estudiantes y docentes de la Institución.

Es original porque se presenta una propuesta innovadora para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes mediante el entrenamiento deportivo que serán determinados mediante este estudio.

El trabajo investigativo es factible porque se contó con la aprobación, participación y colaboración de los actores a quienes se ha investigado como son: los docentes y

los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas

Es importante porque la función general es que todos los estudiantes desarrollen sus cualidades motoras y coordinativas para su desenvolvimiento correcto y adecuado en las clases de educación física y en los fundamentos del fútbol además se trata de enseñar los valores que rigen la actividad deportiva como conservar la identidad cultura y el respeto a los demás.

Es novedosa porque mediante la solución al problema investigado podemos dar a conocer diversas estrategias para ayudar al docente al desarrollo del entrenamiento deportivo de los estudiantes por consiguiente a tener buenos fundamentos técnicos en el fútbol.

Los beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas, para lo cual el investigador pondrá todo su interés en la misma brindando el tiempo necesario para su realización así como la dotación de todos los insumos y la parte económica para llegar a feliz término.

Esta investigación tiene gran impacto debido a que presenta una propuesta innovadora para mejorar los fundamentos técnicos y tácticos de los estudiantes mediante el entrenamiento deportivo. Es así que también la actividad física como un ente fundamental en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes, tiende a ser un puente, mediante el cual se aporta de manera significativa al desarrollo de las destrezas de los mismos, ayudando a un correcto desarrollo de la coordinación de movimientos que es una parte muy fundamental para los fundamentos técnicos del fútbol.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar si el entrenamiento deportivo incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la

ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar qué tipo de entrenamiento deportivo realizan los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.
- Diagnosticar cómo mejorar los fundamentos técnicos-tácticos que practican los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.
- Guía de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de la técnica y táctica en los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Una vez ejecutada la revisión bibliográfica se ha comprobado que existen obras realizadas en relación al tema investigado, sin embargo las investigaciones difieren en diferentes aspectos.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

TEMA: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL-SALA CON LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”, DE LA CIUDAD DEL PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”

AUTOR: Edwin Francisco Villavicencio Izurieta

CONCLUSIÓN:

- El Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, no se practica de forma correcta por la falta de infraestructura, motivación y desconocimiento en el desarrollo de las capacidades por parte de los docentes.

- Para obtener un correcto desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, debemos conocer los procedimientos técnicos tácticos del entrenamiento deportivo y tener docentes capacitados para brindar conocimientos que sirvan en el desarrollo del deportista y motivarlos alcanzar nuevos logros mediante los conocimientos obtenidos.

TEMA: "FÚTBOL, INTRODUCCIÓN A UNA TESIS DOCTORAL EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA"

CONCLUSION:

- La investigación se desarrolló con una metodología propia que permite elaborar una propuesta de planificación científica de los procesos de preparación de los futbolistas de alta calificación.
- Mediante un entrenamiento planificado y una óptima preparación física y psicológica obtendremos deportistas con un gran nivel de fútbol y con resultados positivos.

TEMA: “LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL JUAN BENIGNO VELA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PERÍODO NOVIEMBRE 2010 – MARZO 2011.”

AUTOR: Zúñiga Paredes Víctor Manuel

CONCLUSION:

- El desarrollo de la personalidad lúdico deportiva es un índice que debe ser trabajado y fortalecido.
- El nivel de aprendizaje psicomotor que adquieren los niños esta en estrecha

relación con si nivel de enseñanza de la Cultura Física.

- No existe una coordinación directa entre niños y maestros que trabajen en el desarrollo psicomotriz y emocional de los niños.
- Es importante que tanto maestros como docentes de Cultura Física estén preparados para ayudar a los niños en el desarrollo de psicomotor.
- El juego es un instrumento que ayuda para que el proceso de enseñanza aprendizaje mejore, y de esta manera permita tener seguridad y confianza.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, estudiantes, docentes, y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades de la Institución se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado. Los procesos de aprendizaje en la práctica deportiva, son muy importantes fuentes para la educación integral del estudiante en proceso de formación ya que la práctica de ello nos lleva a fomentar el desarrollo de sus capacidades físicas, al igual que la socialización dentro y fuera del campo de juego, éstos son, algunos de las formas educativos. La práctica deportiva estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz.

Epistemológica el entrenamiento deportivo, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la formación del estudiante, que por su práctica se puede prevenir o recuperarse de lesiones y de enfermedades, el sedentarismo es considerado uno de los factores de riesgo para la salud y en general hacia cardiovasculares.

Por medio del entrenamiento deportivo podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

Ontológicamente la problemática a investigar es una situación real, los estudiantes no realizan un correcto entrenamiento deportivo por diferentes causas, la problemática a investigar es una situación real, los estudiantes no han desarrollado sus capacidades motrices, por no practicar este tipo de actividades físicas y no ser fortalecidas por la institución.

Esta presentación de ejercicios se debe elaborar acorde a la necesidad de los estudiantes en general para dar una respuesta a la problemática.

Pedagógicamente el deporte en especialmente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego (deportivo) donde se entremezclen los mecanismos creativos, expresivos, lúdicos y como un medio de ejecución, formación, potenciación de las cualidades y capacidades físicas, se basa en contribuir al proceso de formación un mejor desarrollo corporal y evolución física de los niños mediante los ejercicios específicos tomando en cuenta la satisfacción de los estudiantes al ejecutarlo.

Axiológico el profesor como representante de la sociedad debe dirigir las acciones del Proceso docente Educativo hacia el fin propuesto, para ello necesita una orientación en el contenido específico de esta actividad y en la metodología para su aplicación partiendo de que la educación en valores es la aspiración más trascendente que necesitamos lograr en los estudiantes, él mismo por su parte debe estar motivado, es decir, estar preparado para la selección del problema en forma activa, consciente y creadora.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Título 3 capítulo único

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. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales

Art. 52.- Esta Ley, consagra el aporte a través de la teoría del Fútbol para el fomento y desarrollo del deporte escolar, colegial y especial, de acuerdo a lo que se establezca reglamentariamente para ello.

La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre-primario, medio y superior.

La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.

ESTATUTO DE LA FEDERACION ECUATORIANA DE FUTBOL.

Título I Normas generales

Art. 1.-El Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, es un organismo de la Federación Ecuatoriana de Fútbol que, conformado de acuerdo con su estatuto y

reglamentos, se sujeta a las leyes del Ecuador, a los estatutos y reglamentos de las instituciones deportivas superiores, y a este reglamento.

Categorías Formativas.

Art. 1.-El futbol profesional del Ecuador, mantendrá, de acuerdo con lo previsto en el reglamento del Comité Ejecutivo de Futbol Profesional, las siguientes Categorías Formativas: Reserva, Sub-18, Sub-16, Sub-14 y Sub-12.

Art. 3.-Los Campeonatos de las Categorías Formativas, se jugaran de acuerdo con las normas constantes en el reglamento de la respectiva Asociación Provincial y en el reglamento del Comité Ejecutivo del Futbol Profesional.

2.4. Categorías fundamentales

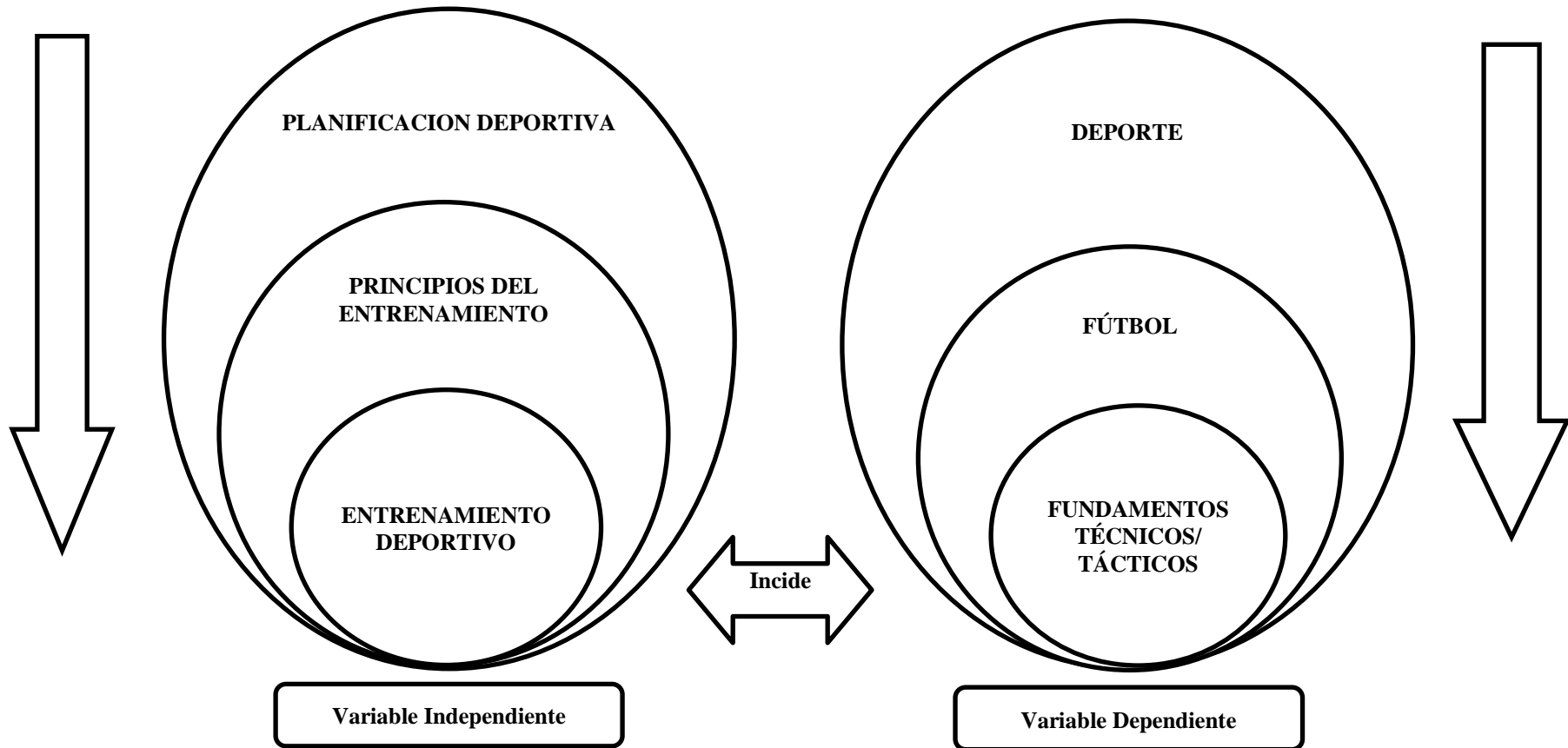


Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales
Fuente: Investigador
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

Constelación de ideas: Variable Independiente

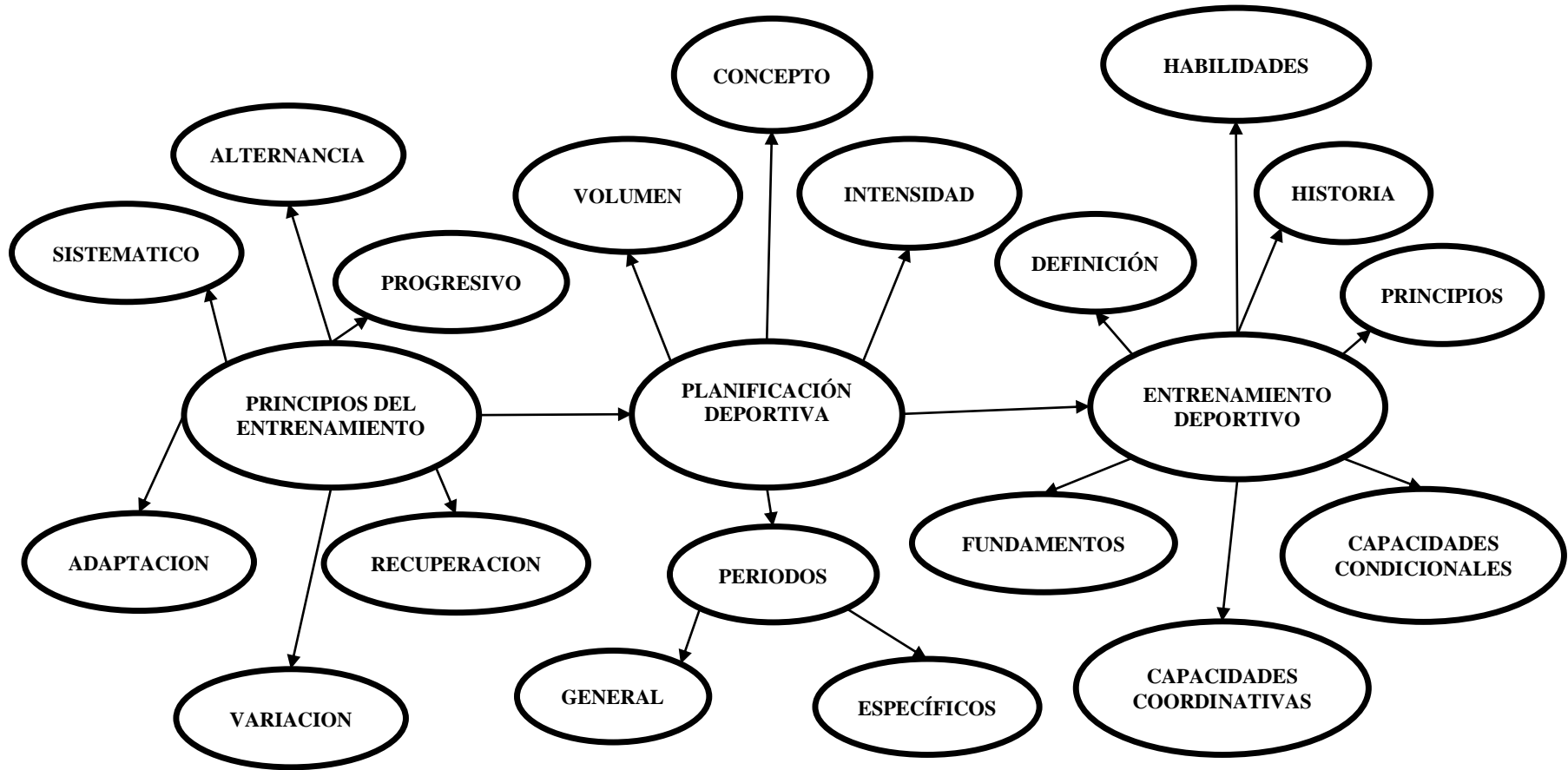


Gráfico No. 3 Constelación de Ideas VI
Fuente: Investigador
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

Constelación de Ideas: Variable Dependiente

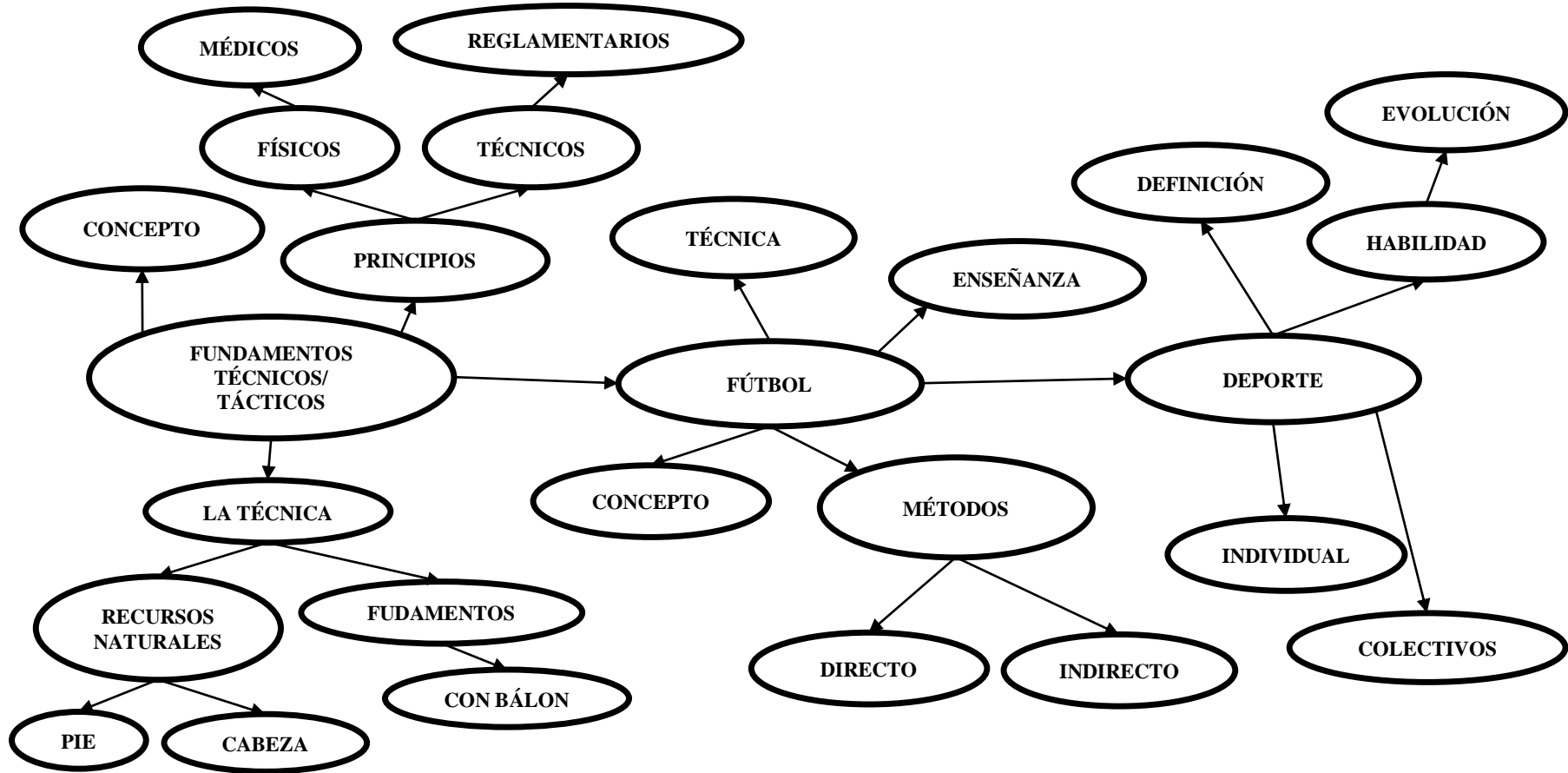


Gráfico No. 4 Constelación de Ideas VD
Fuente: Investigador
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

2.4.1. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La planificación deportiva es un concepto, no un modelo. Se trata de un intento sistemático de obtener el control de la respuesta adaptativa al entrenamiento en la preparación para la competición.

También el que es considerado como el padre de la periodización, Lev Pavlovich Matveiev, definió la periodización como “El proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas y de esta manera asegurar que se alcance una óptima forma deportiva o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principal o principales competencias del año. (Biolaster, 2014, pag 118)

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. (Biolaster, 2014, pag 120)

Periodo de preparación general

Objetivo: crear los cimientos, la base y las condiciones óptimas para el desarrollo múltiple del deportista.

Características:

- Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirmara el acondicionamiento específico o especial.
- Elevación del nivel de las funciones básicas del organismo
- Determinan nuevos fundamentos técnicos y tácticos.

- Se caracteriza por el predominio del volumen, la densidad y la frecuencia semanal de trabajo, sobre la intensidad.
- Se procura la enseñanza de los procesos coordinativos (técnica-táctica)
- Predomina el trabajo multilateral.

Duración: Principio.: 60%-80% del Periodo preparatorio. Avanza.: 20%-40% del periodo preparatorio. (Platonov, 2007, pág. 156)

Periodo de preparación especial

Objetivo: Crear las condiciones inmediatas para la obtención de la Forma Deportiva.

Características:

- Ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte y del deportista.
- Se incrementa la intensidad con relación a las capacidades motoras específicas y hábitos motores.
- Se reduce el volumen con relación a ejercicios de características generales y se mantiene con relación a los ejercicios específicos.
- Se busca la afirmación y unión de las secuencias de movimientos de las destrezas adquiridas.
- Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos (en situación de juego)

Duración: Principiantes: 20%-40% del periodo preparatorio. Avanzados: 60%-80% del periodo preparatorio. (Platonov, 2007, pág. 313)

Periodo competitivo

Objetivo:

Mantener y estabilizar la Forma Deportiva alcanzada y ponerla de manifiesto en las competencias fundamentales.

Características:

- Competencias principales.
- Puesta a punto de la Forma Deportiva.
- Preparación física funcional inmediata.
- Perfeccionamiento de la técnica y táctica aprendida.
- Consolidación de los hábitos motores.
- Se mantiene la intensidad de los ejercicios específicos.
- El volumen desciende según la especialidad deportiva: Fuerza rápida:
- Desciende bruscamente. Resistencia Aeróbica: se mantiene el volumen alto.
- Aumenta el volumen de ejercitaciones técnicas.

Duración: 1 cima: 1 a 3 meses (15-20 competencias) Estructura múltiple 4 a 6 meses (6-8 cimas de máximo Rendimiento.). (Patonov, 2007, pág. 455)

Periodo de transición

Objetivo: Buscar la perdida momentánea de la Forma Deportiva.

Características:

- Es de recuperación, es un descanso activo.
- Es el enlace entre dos ciclos de entrenamiento.
- Se cambian las actividades, pero no se deja de entrenar.
- Se intenta no perder todo el nivel de entrenamiento.
- Desciende el volumen e intensidad de los ejercicios específicos.
- Aumenta el volumen de los ejercicios de carácter general.
- El deportista organiza los días, horas y lugares de entrenamiento.
- Se utiliza para curar lesiones.

Educación física

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e

intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. (Gruskin, 1991, pág. 245)

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc.

Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. (Gruskin, 1991, pág. 248)

Educación Física y Salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un

espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro. (García, 2006, pág.45)

Medios Educativos

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc. (Flores, 2010, pág. 37)

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz.

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física. (Garvey, 1985, pág. 41)

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica.

En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a

desarrollar. (Le bouch, 1996, pág. 204)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.

Al hablar de entrenamiento nos referimos a una serie de actividades realizadas de manera continua que tiene como objetivo mejorar el rendimiento físico. Para lograr este propósito es necesario que el proceso se realice de manera sistemática, regular y progresiva.

Principio de Progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobrecompensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista. (Petit, 1993, pag 127)

Principio de la Continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobrecompensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobrecompensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida.

Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Principio de la Alternancia

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto. (Petit, 1993, pag 129)

Primeros Principios del Entrenamiento.

Principio de la Unidad funcional: nuestro organismo funciona como un todo, de manera tal que todos los órganos y sistemas están interrelacionados de tal forma que si uno falla es imposible continuar. Por eso, el entrenamiento debe contemplar el desarrollo de todos los sistemas, como así también la manera en que se relacionan.

Principio de Especificidad: el entrenamiento debe de ser específico tratando de reproducir lo más fielmente posible las condiciones reales de la competencia. En los deportes de conjunto es muy importante abandonar la clásica preparación física basada en el atletismo y empezar a buscar metodologías propias. (Dietrich, 2001, pag 33)

Principio de la Sobrecarga: hace referencia al tipo de carga que se lleva a cabo durante una sesión. Si la carga es la adecuada y da en el umbral, se producen mejoras. Cuando la carga es ineficaz y no llega a ese umbral, el entrenamiento no produce mejoras. Finalmente, cuando la carga es muy alta y sobrepasa el umbral, no solo no hay mejoras sino que además puede haber retrocesos. (Dietrich, 2001, pag 33)

Principio de Supercompensación: se trata de un principio básico del entrenamiento. Cuando aplicamos una carga eficaz, nuestro organismo se adapta y luego de la recuperación consigue un estado más alto, lo cual le permite afrontar

una carga ligeramente superior. La aplicación de varias cargas eficaces hace que se eleve el estado de forma a través del fenómeno conocido como “supercompensación”.

Principio de Recuperación: Esta parte quizá es la más importante incluso que la etapa activa. No hay que olvidarse de que todos los fenómenos de reconstrucción plástica se dan en esta etapa. Cuando yo entreno, estoy rompiendo fibras musculares. Cuando yo recupero, estoy sanando y agregando algo más de material para fortalecer aquellas zonas de mayor demanda. Este proceso se llama “adaptación”, y para que se produzca necesita que se respeten al pie de la letra los tiempos, las formas y los medios de recuperación. (Dietrich, 2001, pag 168)

Principio de Adaptación: implica que durante la utilización de un programa de entrenamiento se vayan produciendo cambios funcionales que hagan más tolerables las demandas específicas de un ejercicio, es decir, se vaya produciendo la adaptación.

Principio de Progresión: para que el organismo se beneficie de la adaptación mediante la sobrecarga fisiológica, el entrenamiento deberá ser progresivo y las cargas aplicadas durante el entrenamiento serán ajustadas en medida que la planificación avance. (Lorenzo, 2010, pag 198)

Principio de Respuesta Individualizada: este principio se refiere a que distintas personas responden de forma distinta a un determinado entrenamiento.

Principio de la Variación: para evitar la pérdida de interés y el aburrimiento, el programa de entrenamiento debe de ser variado y esto dependerá específicamente del equilibrio entre trabajo/descanso, la variación de rutinas, ejercicios y lugares de entrenamiento.

Principio de reversibilidad: la mayoría de las adaptaciones provocadas por el entrenamiento son reversibles, y al dejar de realizar una actividad, los efectos conseguidos con el entrenamiento se pierden. En el diseño de una planificación del

entrenamiento, se debe incluir lo necesario para que las mejoras conseguidas se puedan mantener. (Lorenzo, 2010, pag 201)

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El Entrenamiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte o disciplina escogida. (Venegas, 2016, pág. 76)

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas. (Dietrich, 2001, pág. 354)

La acción motriz

“El desarrollo de la praxiología motriz destacó la significación práxica del movimiento humano: se trata de comprender la red de relaciones de interacción motriz en los que ocurre dicho comportamiento. Tales interacciones se describen mejor apelando al concepto de acción motriz entendido como el proceso de organización de la conducta motriz, concepto equivalente al de praxia en el ámbito neuropsicológico. Se estima que la

acción motriz está ligada a los procesos mecánicos, bioquímicos, psicológicos, sociales y culturales (en consonancia con la teoría de la complejidad y los sistemas dinámicos) que condicionan su emergencia, pero que sin embargo, el análisis de las acciones motrices no debe diluirse en estos procesos: la pertinencia disciplinar del campo de las acciones motrices, está definido y demarcado por el conjunto de situaciones cuya resolución requiere el alcance de un objetivo estrictamente motriz. Estas situaciones pueden implicar o no sistemas de interacciones motrices.” (Gómez & Martínez, 2009, pág. 95)

La motricidad, es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos.

Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propios receptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo. (Jiménez, 1982, pág. 201)

El término motricidad se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (Chimbolema, 2012, pág. 112)

Entre tanto la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Tipos de Motricidad

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio

cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Los niños pasan por diferentes etapas antes de realizar un movimiento. Cuando nacen sus movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación. (Fernández, 2007, pág. 13)

La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa

Motricidad gruesa

Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.) El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura. Y de tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (Fernández, 2007, pág. 14)

Motricidad fina

Este término se refiere al control fino, es el proceso de refinamiento del control de

la motricidad gruesa, se desarrolla después de ésta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico.

El control de las destrezas motoras finas en el niño es un proceso de desarrollo y se toma como un acontecimiento importante para evaluar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento y requieren inteligencia normal (de manera tal que se pueda planear y ejecutar una tarea), fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal. (Piaget, 1966, pág. 235)

Las destrezas de motricidad fina se refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos cortos para realizar actividades como recortar figuras, ensartar cuentas o agarrar el lápiz para dibujar. Esta habilidad está estrechamente relacionada con el hecho de mostrar preferencia por utilizar una mano más que la otra, hecho que se hace evidente cerca de los 3 años de edad y se conoce como dominancia manual.

Motricidad fina influye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. (Berruelo, 1990, pág. 25). El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

Desde muy temprana edad, el niño, niña empieza sus movimientos a través de sus dedos, luego de sus manos cuando trata de coger objetos de su alrededor y más tarde aquellos que le llaman la atención. Se cree que la coordinación fina se da posterior a la coordinación general, aunque afirman también, que puede darse independientemente en forma espontánea y paulatina, a medida que va tomando contacto con el medio. (Pastor, 2007, pág. 15)

La motricidad fina, implica un nivel elevado de maduración y un proceso largo de

aprendizaje de acuerdo al grado de dificultad y precisión.

La motricidad fina comprende:

- La coordinación viso-manual,
- la motricidad facial,
- la motricidad gestual
- y la fonética.

Relación motricidad-movimiento: El movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estaría representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos que traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estaría representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.).

El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo; proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz. Los primeros movimientos que hace el niño al nacer son reflejos. Se pueden considerar como movimientos automáticos e involuntarios del recién nacido, que se producen ante una específica estimulación y de una manera estándar en los primeros meses de vida. (Pastor, 2007, pág.16)

Habilidades motrices

Definición.- El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo

tiempo que evolucionan conjuntamente.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio. (Flores, 2000, pág. 7)

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" que dentro del contexto del desarrollo de patrones. (Fernández, 2007, pág. 13)

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

Estas habilidades físicas básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción. (Fernández, 2007, pág. 13)

Habilidades Locomotrices

El concepto de habilidad locomotrices se puede comprender como: “cualquier tipo de actividad repetitiva de funcionamiento suave, que se compone de patrones reconocibles de movimientos son patrones de movimiento repetitivo y

relativamente automáticos, sobre todo tal y como se manifiestan en los movimientos hábiles” (Hilgard, 1977, pág. 48).

Todo movimiento que sea repetitivo pasa a ser un hábito en el individuo, un hábito que se va adquiriendo, como también cada vez se va perfeccionado más hasta lograr ser inherente al sujeto, lo que le permitirá abrir espacio para nuevos movimientos a partir del anterior.

Las habilidades locomotrices se comprenden como la base del aprendizaje y su adquisición está estrechamente ligada al nivel de maduración que tengan los infantes en este caso, es decir, a medida que este madurando su capacidad neuronal el infante podrá ir adquiriendo y realizando diversos movimientos que le permitirán suplir sus necesidades.

Existen puntos esenciales para que las habilidades motrices permitan adquirir aprendizajes, si bien la maduración, como se mencionaba anteriormente es una de ellas, cabe destacar que no es la única.

Locomotorices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc... (Hilgard, 1977, pág. 68).

Habilidades No Locomotrices

Las actividades no locomotoras son movimientos durante los cuales uno se mantiene en su lugar, como el estirar, flexionar, girar, balancear, tirar y empujar. Al enseñar a estudiantes sobre el equilibrio y la coordinación, puedes crear algunas actividades no locomotoras para ayudarles a practicar estas habilidades.

No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc... (Hilgard, 1977, pág. 59).

Proyecciones: De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección,

manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc...

Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial.

Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo y de utilidad. Aunque existen otras modalidades en la forma de desplazarse (cuadrupedia, a pata coja, etc.)

Salto: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

- Fase previa o preparación al salto.
- Fase de acción, o salto propiamente dicho.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

Capacidades condicionales: Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo. (Hilgard, 1977, pág. 68).

Fuerza

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.
- Fuerza máxima.

Velocidad

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración.

Capacidades coordinativas: Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada.

Estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento. (Peregot, 2006, pág. 19)

Capacidades físicas

Concepto.-

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (Arnold, 2000, pág. 150)

Clasificación

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica.

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico. (Peregot, 2006, pág. 19)

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente.

No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y

mediante el aumento de sus reservas energéticas. (Shephard, 2011, pág. 14)

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Desarrollo

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

El desarrollo de las capacidades en la actualidad ocupan un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales van a constituir una de las formas más significativas de la actividad humana, es donde las características físicas, psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas. (Arnold, 2000, pág. 150)

2.4.2. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS/TÁCTICOS DEL FÚTBOL

DEPORTE

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo,

que en todos los casos mejora la condición física y ocasionalmente psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”; también, en una segunda acepción, más amplia, como «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

A pesar de no entrar en la definición, determinadas actividades guardan similitudes con el deporte y por eso sí hay quien las considera como tal. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza actividad física, pero está reglamentado, tiene carácter competitivo y está avalado por federaciones oficiales, por lo que algunos lo consideran un deporte. (Riera, 2005, pág. 25)

Deporte profesional

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones

perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, incluyendo el uso de diversas argucias o trampas como la práctica del dopaje por parte de los deportistas. (Riera, 2001, pág. 164)

Arte físico

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte. Disciplinas como el patinaje artístico sobre hielo o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el culturismo, el tricking y el parkour también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo. (Rodríguez, 2000, pág. 139)

Tecnología

Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente

de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores.

Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor. (Melvin, 2002, pág. 6)

Instrucción. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse.

Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto.

Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible. (Burke, 2009, pág. 69)

Equipamiento. En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano.

Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva. (Castejón, 2010, pág. 35)

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. (Parlebas, 2008, pág. 136)

FÚTBOL

Concepto.-

El fútbol o football (del inglés británico football), también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

Si bien es un deporte tradicionalmente masculino, las mujeres han comenzado a practicarlo con gran entusiasmo.

Dentro de las posiciones de juego, además del arquero o guardameta al que ya aludimos, existen los defensores, que se ubican en forma de arco, y cuya función es impedir que los rivales puedan hacerles gol. (Jason, 2001, pág. 7)

Cultura

La cultura es el conjunto de expresiones de una sociedad, y como tal el fútbol no está exento de la misma. Uno de los institutos que promueven el fútbol como cultura a nivel internacional es el Goethe-Institut, que ha realizado exposiciones alrededor del mundo cuyos temas eran el fútbol. (Oliven, 2001, pág. 17)

Las reglas del juego

El fútbol está reglamentado por 17 leyes o reglas, las cuales se utilizan universalmente, aunque dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol femenino, infantil y sénior. Si bien las reglas están claramente definidas, existen ciertas diferencias en las aplicaciones de las mismas que se deben a varios aspectos. Un aspecto importante es la región futbolística donde se desarrolla el juego.

El origen del fútbol tuvo lugar en Inglaterra. La Football Association desarrolló, en 1863, la mayoría de las reglas que, aún hoy, rigen este deporte. En la actualidad, la Fédération Internationale de Football Association (cuya sigla es FIFA) es el organismo que se encarga de regir el fútbol a nivel mundial.

Precisamente al hacer referencia a la historia del fútbol mundial es importante resaltar el nombre de una serie de jugadores que se han convertido, por sus valores y cualidades, en figuras claves dentro de este deporte. Así, por ejemplo, habría que hablar del brasileño Pelé que para muchos ha sido el mejor futbolista de la historia.

El Comité Olímpico Internacional dio el reconocimiento a este delantero como mejor deportista del siglo XX. En el Santos de Brasil y en el Cosmos de Estados Unidos desarrolló su carrera aquel que se convirtió en figura clave de su selección

con la que consiguió tres Copas Mundiales y en la que aún mantiene el haber sido su máximo goleador con un total de 77 tantos. (Delgado, 2010, pág. 19)

Tampoco podemos pasar por alto la figura de otros futbolistas que han dejado una huella imborrable en este deporte como sería el caso los delanteros argentinos Diego Armando Maradona y Alfredo Di Stéfano, el holandés Johan Cruyff, el alemán Franz Beckenbauer, el brasileño Ronaldo o el italiano Michel Platini.

En la actualidad el que está considerado como el mejor futbolista del momento y uno de los más grandes de la historia es el argentino Lionel Messi. En el F.C. Barcelona milita actualmente este deportista que tiene entre su palmarés premios tan importantes a nivel mundial como la Bota de Oro, el Balón de Oro y distinciones como ser el máximo goleador de la Liga de Campeones en una sola temporada o el haber conseguido el mayor número de tantos en un solo partido de la citada Champions.

Cada cuatro años, la FIFA organiza una Copa Mundial que reúne a los mejores seleccionados del mundo, que clasifican al torneo después de superar una etapa eliminatoria. (Delgado, 2010, pág. 20)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS/TÁCTICOS DEL FÚTBOL

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan, se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. (Vigotsky, 1924, pag 168).

La técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario.

En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol. Cuanto más intensamente se oponga la defensa

al ataque, tanto más se exigirá habilidad con la pelota. Por tal razón, ese factor de rendimiento tan importante que es la técnica se puede formar únicamente en situaciones de estrés que se asemejen a una competición. (Arana, 2003, pág. 55)

Son los principios que debe aprender un principiante en el fútbol. Estos se enseñan primero por separado y después se combinan en situaciones de juego.

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

- **Física:** es el desarrollo de las capacidades requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica. 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.

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (*llamado también de pretemporada*), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas. (Platonov, 2001, pág. 11)

La preparación física específica se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

La preparación física específica se realiza dentro de una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el periodo que se está realizando la competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. (Platonov, 2001, pág. 16)

- **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.

Los fundamentos técnicos.

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Fundamentos técnicos con balón.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.

Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate. (Cailly, 2001, pág 102)

Se clasifica por niveles de eficiencia según la superficie de contacto con la que se

golpe el balón. Se clasifican en recursos naturales y recursos circunstanciales.

1.- Recursos naturales: Son las partes que se entienden como fundamentales para su práctica: pie y cabeza.

Pie: Las superficies de contacto más utilizadas son: parte interna, parte superior (empeine), parte externa, punta, talón y planta.

Parte interna. Este toque es el que más se utiliza en un partido, porque da mayor seguridad en los pases.

Este golpeo se utiliza para pases cortos y que no lleven mucha fuerza, para no dificultar la acción del compañero, en su devolución de primera intención o en su recepción.

La ejecución puede hacerse parado, en trote y a velocidad, y se puede golpear el balón de la misma forma, raso, rodando, botando y elevado.

Puede golpear el balón con efecto, con empeine interno, empeine externo, para enviar un centro, un tiro de esquina, para un tiro libre, para un cambio de juego, para un pase corto y para tirar un penalti.

Empeine. Con el empeine se realiza un golpeo de potencia para lanzar pases largos o para tirar a la meta. Este tipo de golpeo se facilita más teniendo el balón en movimiento, ya que a balón parado la técnica de ejecución se dificulta a muchos jugadores por el temor de meter demasiado el pie sobre el balón y enterrarlo sobre el césped, provocando lesiones de empeine o en los dedos.

Cabeza: El golpeo con la cabeza a la ofensiva se utiliza para rematar, dar un pase y como recurso para controlar. Y a la defensiva para despejar, para anticipar a un rival, para desviar algún tiro a nuestro arco y para interceptar algún posible pase. (Delgado, 2010, pág. 125)

Fundamento técnico de conducción.

Genéricamente significa llevar el balón de un sitio al otro mediante toques o golpes suaves.

La conducción, es un elemento técnico imprescindible en el juego individual aunque se reconoce que según las evoluciones tácticas del fútbol, está perdiendo importancia, esto puede ser debido a que da lentitud al juego, a que se produce mayor grado de fatiga o que se exponga al jugador a lesiones y tiene como resultado la reorganización del equipo contrario. (Howard, 2004, pág. 54)

Fundamentos técnicos con balón: Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate.

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él. (Matveev, 1985, pág. 8)

La conducción del balón: Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica.

El pase del balón: Es un acuerdo tácito entre dos jugadores que consiste en transferir el balón de un compañero a otro. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza.

Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón

Recepción: Consiste en amortiguar la trayectoria del balón utilizando la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Cuándo esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. (Matveev, 1985, pág. 22)

El dominio o control del balón: Consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso

El dribling: Habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o no perder la posesión del balón.

Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

Remate o disparo: Consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol.

Es la capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase); es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. (Rodríguez, 2000, pág. 101)

Metodología

Métodos y técnicas que enseñanza: constituyen recursos necesarios de la enseñanza; son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos,

adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que la escuela pretende proporcionar a sus alumnos.

Método es el planeamiento general de La acción de acuerdo con un criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas.

Técnica de enseñanza tiene un significado que se refiere a la manera de utilizar los recursos didácticos para un efectivización del aprendizaje en el educando. Conviene al modo de actuar, objetivamente, para alcanzar una meta.

Método de enseñanza es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje y como principal ni en lo que atañe a la presentación de la materia y a la elaboración de la misma.

Método didáctico es el conjunto lógico y unitario de los procedimientos didácticos que tienden a dirigir el aprendizaje, incluyendo en él desde la presentación y elaboración de la materia hasta la verificación y competente rectificación del aprendizaje. (Zhelyazkov, 2001, pág. 43)

El Método como Técnica de Enseñanza

“La actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica didáctica en función de una serie de variables como los objetivos, las tareas motrices o las características de los alumnos”. De esta forma, la técnica de enseñanza abarca la forma correcta de actuar del profesor, su forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer conocimiento de resultados, o cómo mantiene la motivación del grupo de alumnos. (Delgado, 1991, pág. 65)

Método directo

Siguen los modelos de enseñanza clásicos tradicionales, y se estructura alrededor

del concepto de clase magistral, donde el profesor emite y el alumno recibe y reproduce el modelo con mayor o menor precisión, ajustando la respuesta al modelo si fuera necesario. La atención está centrada en el profesor y/o en la tarea (producto), siendo el profesor el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. Todas las decisiones las toma el profesor: los objetivos, contenidos, actividades y evaluación. El alumno mantiene un papel pasivo con muy pocas opciones de tomar decisiones. La organización es más formal y resulta muy difícil individualizar. Esta forma de enseñanza ha sido y es muy utilizada en Educación Física. Sobre todo en aquellos contenidos en los que se pueden enseñar modelos (deportes, danzas o preparación física). (Dietrich, 2007, pág. 36)

Método indirecto

En este estilo el profesor encarga a los alumnos la función de evaluar y corregir a los compañeros. El elemento fundamental es la existencia de un grupo de trabajo formado por dos alumnos que alternan roles de ejecutante y observador a lo largo de la clase.

Una variante de la enseñanza recíproca la constituye los Grupos Reducidos de tal manera que un grupo de varios alumnos se asocian para repartirse funciones de ejecutante, observador, corrector... a lo largo de la clase. (Dietrich, 2007, pág. 39)

Método mixto

Consiste en combinar ambas estrategias, tratando de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global. La ejecución en la práctica mixta comienza con un ejercicio global, después se practica una parte analíticamente para terminar volviendo a las estrategia global, polarizando la atención normalmente. (Dietrich, 2007, pág. 44)

Estrategias técnicas

Cuando nos referimos a una técnica, pensamos siempre en un sentido de eficacia,

de logro, de conseguir lo propuesto por medios más adecuados a los específicamente naturales. La palabra técnica deriva de la palabra griega *technikos* y de la latina *technicus* y significa relativo al arte o conjunto de procesos de un arte o de una fabricación. Es decir, significa cómo hacer algo.

El concepto de técnica didáctica suele también aplicarse mediante términos tales como estrategia didáctica o método de enseñanza, por lo que es importante establecer algunos marcos de referencia que permitan esclarecerlos.

Existe una gran cantidad de técnicas didácticas, al igual que existen diferentes formas de clasificarlas. La técnica incide por lo general en una fase o tema del curso que se imparte pero puede ser también adoptada como estrategia si su diseño impacta al curso en general.

Dentro del proceso de una técnica puede haber diferentes actividades necesarias para la consecución de los resultados que se esperan. Estas actividades son aún más parciales y específicas que la técnica y pueden variar según el tipo de técnica o el tipo de grupo con el que se trabaja.

- **Táctica:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e 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. Se entiende por táctica al comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo” (Weineck, 1988). La definición que nos brinda el autor es útil porque presenta una serie de “palabras clave” que nos orientan bastante. Veamos:
 - Comportamiento racional: es decir que hay procesos cognitivos en los que se sostiene y que se van conformando a través de la experiencia y el estudio teórico de las situaciones. Por otro lado, al descartar el factor

instinto, la táctica se convierte en un proceso planeado y dirigido sistemáticamente, y que puede someterse a un proceso de enseñanza y aprendizaje.

- Capacidad de rendimiento: esto nos indica que se trata de una variable sumamente entrenable, y que además sirve para obtener logros deportivos.
- Deportista, adversario y condiciones externas: estos tres elementos interactúan constantemente, llevando información a los centros especializados y tomar la respuesta técnica necesaria
- Individual o por equipo: se suele pensar que no existe la táctica en los deportes individuales, pero no es así. Si bien es cierto que en algunos aspectos puede obrar de forma diferente, ya veremos de qué manera se da en ambos casos. (Rodríguez, 2011, pág. 233)

Estrategia como sistema

La estrategia es, por lo tanto, un sistema de planificación aplicable a un conjunto articulado de acciones para llegar a una meta. De manera que no se puede hablar de que se usan estrategias cuando no hay una meta hacia donde se orienten las acciones.

La estrategia debe estar fundamentada en un método pero a diferencia de éste, la estrategia es flexible y puede tomar forma con base en las metas a donde se quiere llegar. En su aplicación, la estrategia puede hacer uso de una serie de técnicas para conseguir los objetivos que persigue.

Método de enseñanza. El término método se utiliza para designar aquellos procesos ordenados de acciones que se fundamentan en alguna área del conocimiento, o bien modelos de orden filosófico, psicológico, de carácter ideológico, etc.

Por lo tanto, hablamos de método clínico, de método Montessori, de método de enseñanza activa, etc. (Vegas, 2012, pág. 43)

¿Habilidad o destreza?

Los términos habilidad o destreza han sido utilizados de forma diversa. Desde aquí me gustaría presentar el sentido al que atribuimos a los conceptos de habilidad y destreza desde la enseñanza de los mismos en el ámbito educativo y a partir de la educación física.

Según Knapp, una habilidad es “la capacidad adquirida por aprendizaje de producir unos resultados previstos con el máximo de acierto y con el mínimo tiempo posible, energía o ambas cosas”. (Fernández, 2007, pág. 13)

Evolución de las habilidades motrices

Desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Los movimientos del recién nacido, provocados por el medio, son en gran medida reflejos e involuntarios.

A medida que progresa el desarrollo y madura el sistema nervioso, el niño consigue control voluntario sobre su musculatura, y de este modo los movimientos reflejos pueden ser suprimidos o inhibidos. Los primeros intentos de movimiento voluntario son imprecisos y groseros. Parecen producirse al azar y sin intención o finalidad, pero representan en realidad un movimiento crucial en la captación de la información.

Con la práctica y la experiencia estos patrones se tornan más perfectos, y el niño comienza a utilizarlos para realizar habilidades con el deporte. Luego el adolescente concentrará sus esfuerzos en lograr las habilidades necesarias para realizar algunas actividades específicas sobre una base recreativa o competitiva.

Clasificación de las habilidades motrices básicas:

- Habilidades locomotrices
- Habilidades manipulativas

- Habilidades de estabilidad

Explorar el cuerpo y la motricidad:

Se orienta al ciclo inicial de primaria y se fundamenta en la necesidad que el alumno tiene que descubrir su cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

Por ejemplo se podría desarrollar de la siguiente forma: el cuerpo que se descubre y se conoce a sí mismo; el cuerpo que se expresa y el cuerpo que se comunica e interactúa con los demás y con los objetos.

Sería muy interesante la expresión corporal para explorar su propio cuerpo. Hay que centrarse en los contenidos referentes a la imagen y percepción. (Díaz, 2000, pág 19)

- **Reglamento:** Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

Debemos recordar que el reglamento es una parte muy importante en la práctica y entrenamiento de fútbol ya que ahí rigen medidas obligatorias que el deportista o estudiante tiene que por ley cumplirlas para un excelente desempeño durante esta práctica deportiva.

- **Psicológica y Médica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido.

La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades. Fundamento técnico de golpeo. (Rodríguez, 2000, pág. 98).

2.5. Hipótesis

H₀= El entrenamiento deportivo no incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H₁= El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6. Señalamiento de variables

Variable independiente. Entrenamiento deportivo

Variable dependiente: Fundamentos técnicos-tácticos de fútbol

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La siguiente investigación es cuali-cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos); ya que el desarrollo del Entrenamiento Deportivo es verificado por medio de tablas y evaluaciones, así como parámetros estadísticos que son mediables dentro del contexto investigativo.

Es cualitativa porque se evalúa a los estudiantes dentro de una visión objetiva de los fundamentos técnicos-tácticos por medio de la observación.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental

Se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y se profundizará las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet

3.2.2. Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

3.3. Nivel o tipo de Investigación

3.3.1. Exploratoria.

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

3.3.2. Descriptiva.

Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

3.3.3. Correlacional.

En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4. Población y Muestra

El presente proyecto de investigación se va a realizar con los estudiantes de la selección de fútbol, docentes y autoridades de la Institución Educativa.

Donde no se aplicará ninguna fórmula debido a que la población es pequeña.

Se encuestarán a 48 estudiantes. A docentes y autoridades por ser muy bajo el número se los encuestará en el 100%.

Personal a investigar	Frecuencia
Estudiantes Cat. Inferior	14
Estudiantes Cat. Intermedia	14
Estudiantes Cat. Superior	14
Padres de familia	42
Docentes	6
Autoridades	4
TOTAL	100

Tabla No. 1 Población

Fuente: Investigador

Elaborado por: Byron Romero

3.5. Operacionalización de las Variables.

Variable independiente: Entrenamiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Es un proceso planificado y complejo que organiza 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.</p>	<p>Procesos</p> <p>Aprendizaje</p>	<p>Técnicas</p> <p>Métodos</p> <p>Systemas</p> <p>Directo</p> <p>Indirecto</p>	<p>¿Conoce usted cual es la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?</p> <p>¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?</p> <p>¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?</p> <p>¿El aprendizaje del fútbol indirectamente será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Tabla No. 2 Variable independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Byron Romero

Variable dependiente: Fundamentos técnicos-tácticos

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar el balón, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino para cumplir su objetivo.	Destrezas Habilidades	Cabeceo de balón Dominio de balón Dribling Correr Saltar Golpear de balón	¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza? ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de dribling para un mejor desempeño y habilidad del deportista? ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar sus habilidades como: correr, saltar, para un mejor desempeño dentro del campo de juego? ¿Usted cree que mediante un entrenamiento sistemático, el deportista mejorará el gesto técnico de golpeo de balón?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Tabla No. 3 Variable dependiente

Fuente: Investigador

Elaborado Por: Byron Romero

3.6. Recopilación de la Información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicará de tal manera que nos permita satisfacer las siguientes necesidades:

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	La presente investigación tiende alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta
2. ¿De qué personas u objeto	Estudiantes de la selección de la Unidad Educativa Atenas
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Entrenamiento Deportivo y los Fundamentos técnicos tácticos del fútbol.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Byron Romero
5.- ¿Cuándo?	Año 2015/2016
6.- ¿Dónde?	Unidad Educativa Atenas
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	En la Unidad Educativa Atenas

Tabla No. 4 Plan de Recolección

Fuente: Investigador

Elaborado por: Byron Romero

3.7. Plan De Procesamiento De La Información

3.7.1. Procesamiento

- ✓ Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.7.2. Análisis e interpretación de resultados

- ✓ Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Comprobación de hipótesis.
- ✓ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta realizada a los Estudiantes

Pregunta 1.- ¿Conoce usted cual es la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	29	69%
No	8	19%
A veces	5	12%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 5 Pregunta No. 1 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

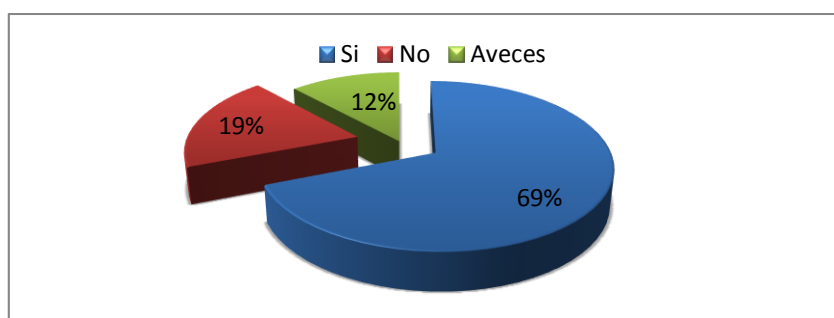


Gráfico No. 5 Pregunta No. 1 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 69% de los estudiantes encuestados consideran que si conocen la metodología correcta para el entrenamiento deportivo, el 19% que no y el 12% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes consideran que conocen la metodología correcta.

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	18	43%
No	18	43%
A veces	6	14%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 6 Pregunta No. 2 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

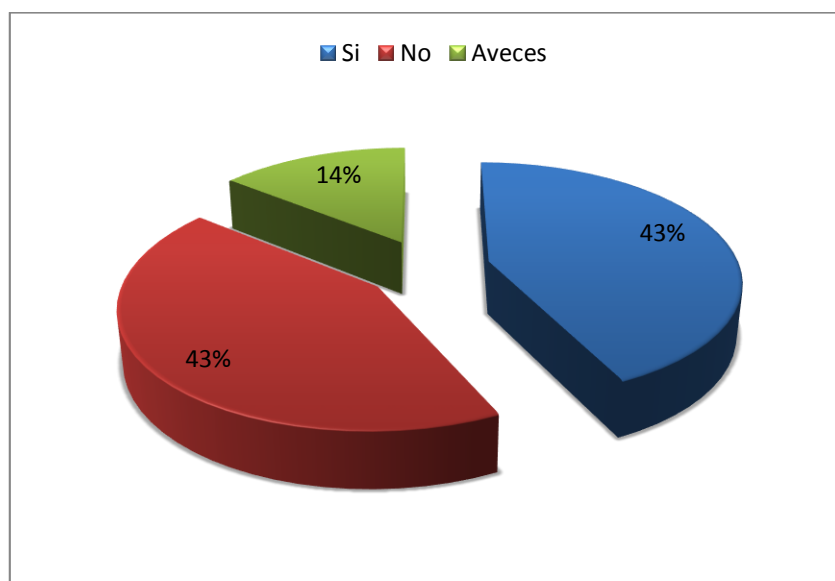


Gráfico No. 6 Pregunta No. 2 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 43% de los estudiantes encuestados creen que si se realiza un sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo, el 43% que no y el 14% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes consideran que si se realiza un sistema de juego.

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	31	74%
No	4	9%
A veces	7	17%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 7 Pregunta No. 3 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

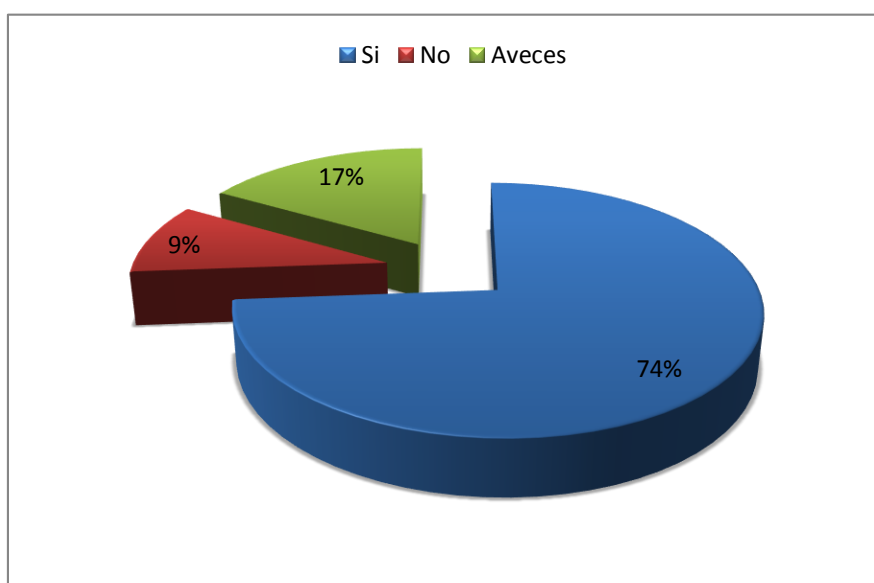


Gráfico No. 7 Pregunta No. 3 Estudiantes

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 74% de los estudiantes encuestados creen que con la aplicación directamente de la técnica y táctica mejorara en su totalidad el deportista, el 9% que no y el 17% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes consideran que los fundamentos aplicados directamente al deportista mejorarán en el desarrollo de la técnica y táctica del deportista.

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del fútbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	25	59%
No	5	12%
A veces	12	29%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 8 Pregunta No. 4 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

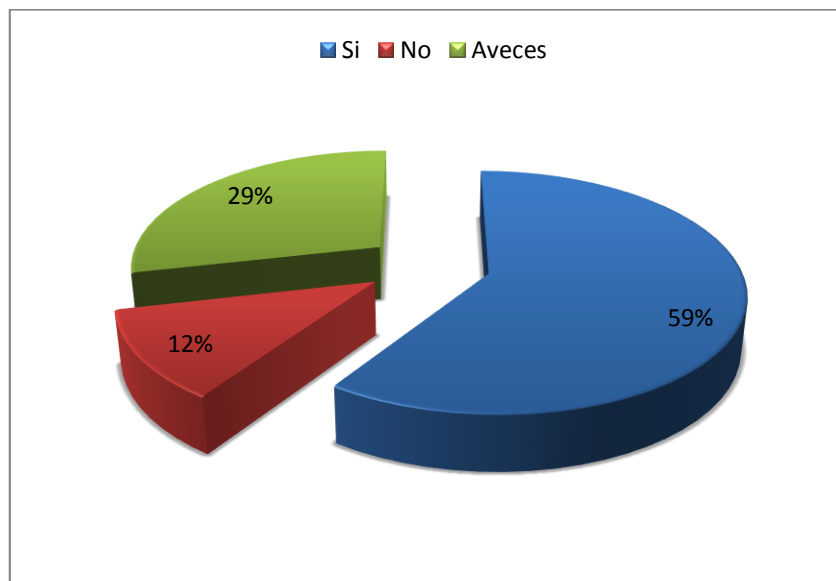


Gráfico No. 8 Pregunta No. 4 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 59% de los estudiantes encuestados consideran que el aprendizaje de futbol indirectamente es de beneficio para el desarrollo funcional del deportista, el 12% que no y el 29% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes manifiestan que el aprendizaje indirectamente del futbol es fundamental y motivador en el desarrollo funcional del deportista.

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	29	69%
No	6	14%
A veces	7	17%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 9 Pregunta No. 5 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

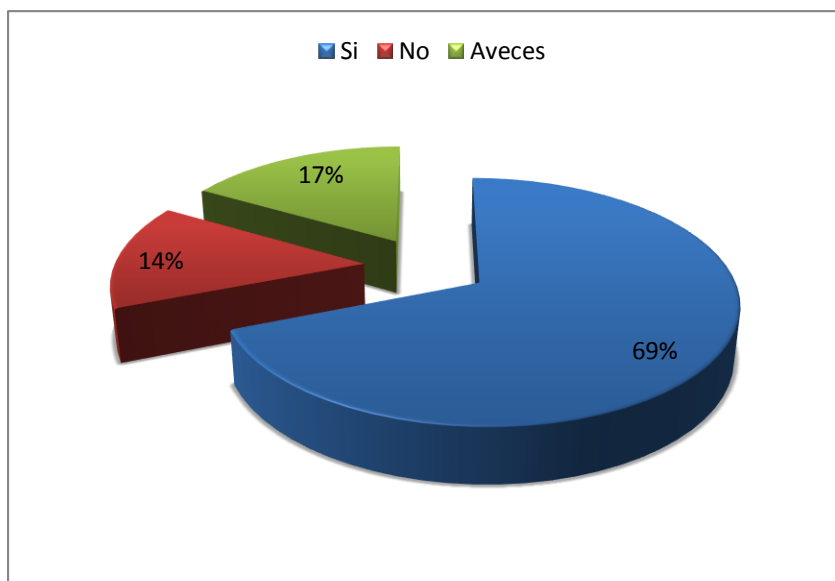


Gráfico No. 9 Pregunta No. 5 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 69% de los estudiantes si conocen ejercicios de cabeceo, el 14% que no y el 17% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes manifiestan que si conocen ejercicios de cabeceo para mejorar.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de dribling para un mejor desempeño y habilidad del deportista

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	22	52%
No	20	48%
A veces	0	0%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 10 Pregunta No. 6 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

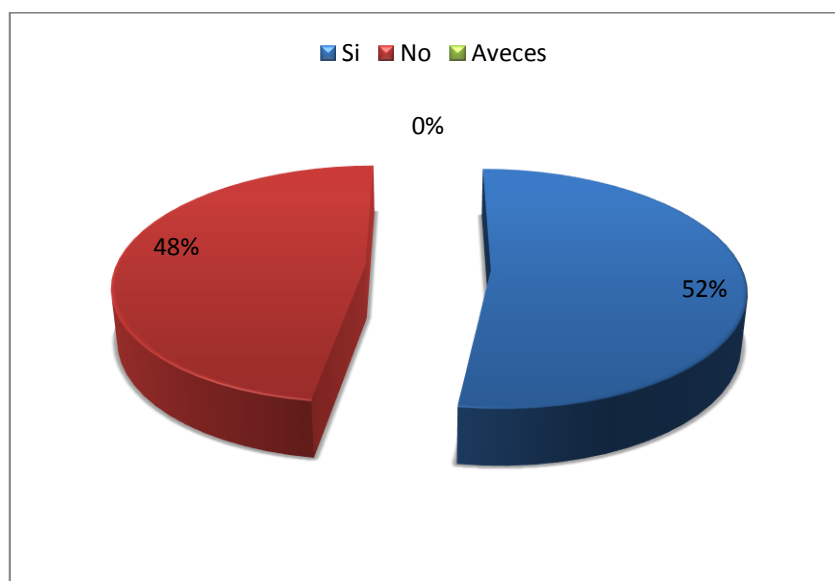


Gráfico No. 10 Pregunta No. 6 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 52% de los estudiantes encuestados si conocen ejercicios adecuados de saltos, el 48% que no y el 0% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes manifiestan que si conocen ejercicios adecuados de dribling con el cual mejoran el desarrollo técnico y habilidad del deportista.

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar sus habilidades como: correr, saltar, para un mejor desempeño dentro del campo de juego?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	13	31%
No	18	43%
A veces	11	26%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 11 Pregunta No. 7 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

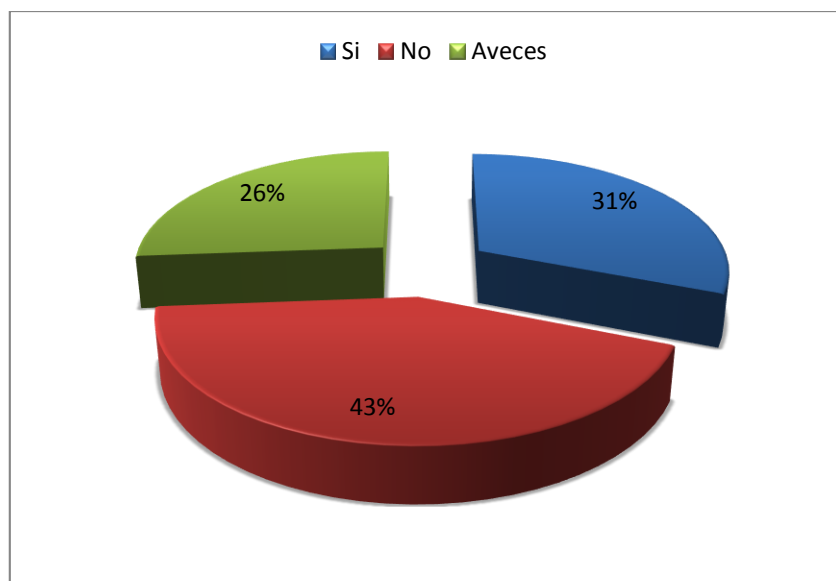


Gráfico No. 11 Pregunta No. 7 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 31% de los estudiantes encuestados creen que los fundamentos técnicos-tácticos si ayudan si ayudan al deportista en su velocidad al máximo, el 43% que no y el 26% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes manifiestan que los fundamentos técnicos-tácticos no ayudan en su mayoría a mejorar la velocidad de un deportista cuando los ejercicios técnicos son los apropiados.

Pregunta 8.- ¿Usted cree que mediante un entrenamiento sistemático, el deportista mejorará el gesto técnico de golpeo de balón?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	33	79%
No	9	21%
A veces	0	0%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 12 Pregunta No. 8 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

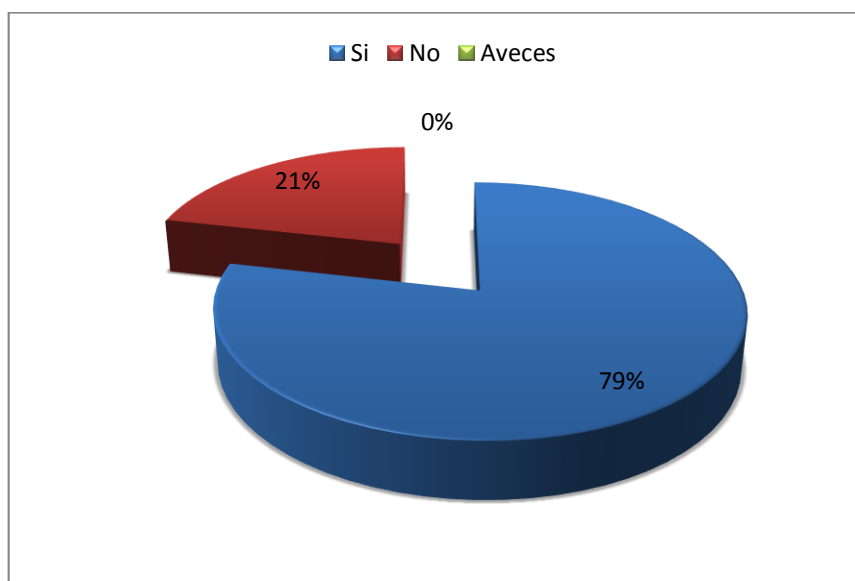


Gráfico No. 12 Pregunta No. 8 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 79% de los estudiantes creen que si depende de un entrenamiento sistemático, el 21% que no y el 0% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes manifiestan que mediante un entrenamiento sistemático el estudiante mejorara el gesto técnico.

Pregunta 9.- ¿Cree usted que la técnica y táctica es importante en la práctica del fútbol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	26	62%
No	10	24%
A veces	6	14%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 13 Pregunta No. 9 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

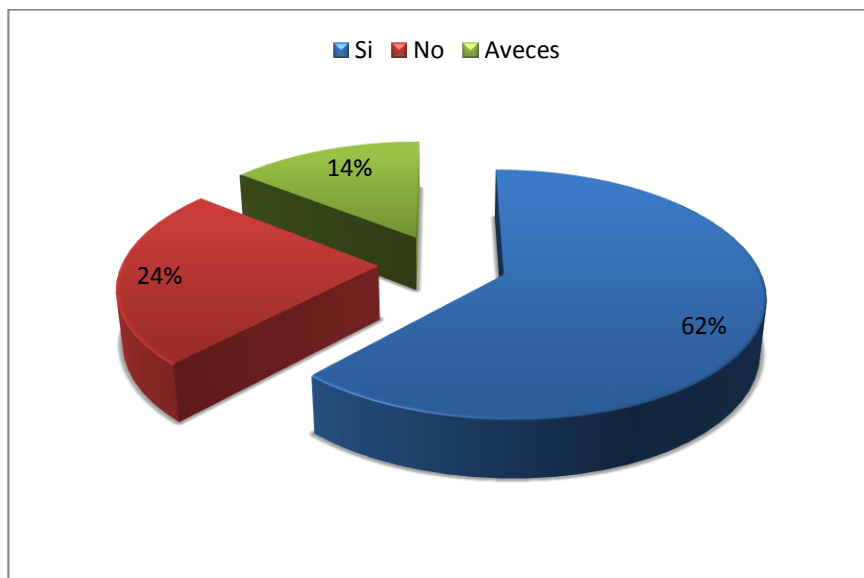


Gráfico No. 13 Pregunta No. 9 Estudiantes
Fuente: Encuesta a los Estudiantes
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 62% de los estudiantes encuestados manifiestan que la técnica y la táctica son fundamental en la práctica del fútbol, el 24% que no y el 14% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes consideran la técnica y la táctica es indispensable y muy importante para la práctica del fútbol.

Pregunta 10.- ¿Cree usted que la práctica del fútbol ayuda al desarrollo psicomotor?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	23	55%
No	13	31%
A veces	6	14%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 14 Pregunta No. 10 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

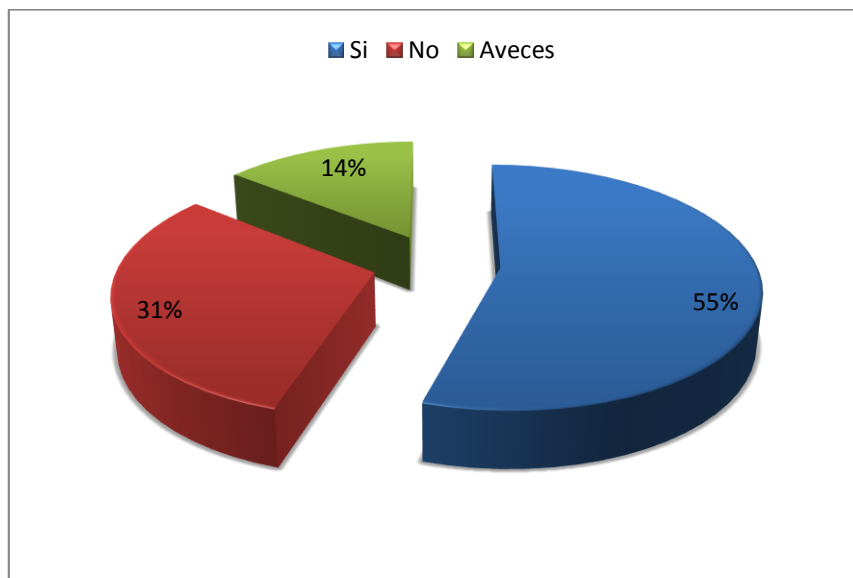


Gráfico No. 14 Pregunta No. 10 Estudiantes

Fuente: Encuesta a los Estudiantes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 55% de los estudiantes encuestados creen que la práctica del fútbol si ayuda al desarrollo psicomotor, el 31% que no y el 14% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los estudiantes consideran que la práctica del fútbol si ayuda al desarrollo psicomotor.

4.2. Encuesta realizada a los Docentes y Autoridades

Pregunta 1.- ¿Conoce usted cual es la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	40%
No	5	50%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 15 Pregunta No. 1 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

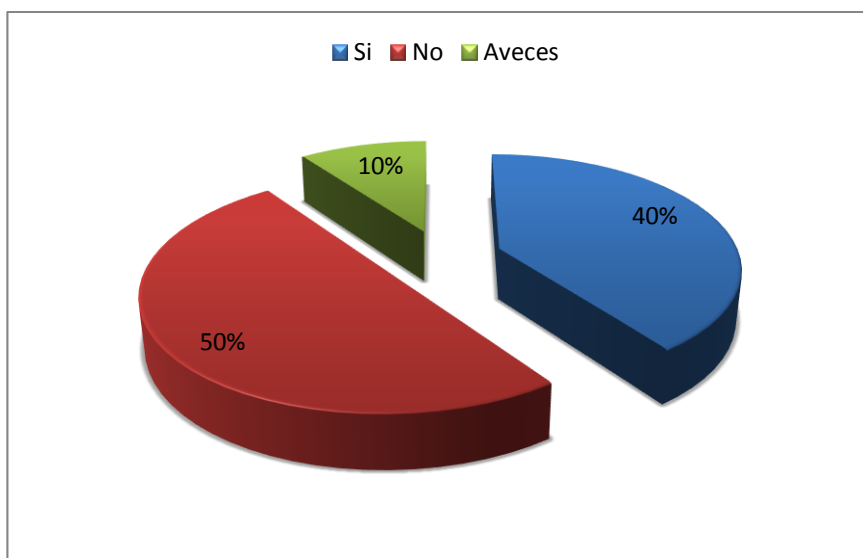


Gráfico No. 15 Pregunta No. 1 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 40% de los docentes encuestados si conocen cual es la metodología correcta para el entrenamiento deportivo, el 50% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes en su mayoría manifiestan que no conocen la metodología correcta.

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	20%
No	4	40%
A veces	4	40%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 16 Pregunta No. 2 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

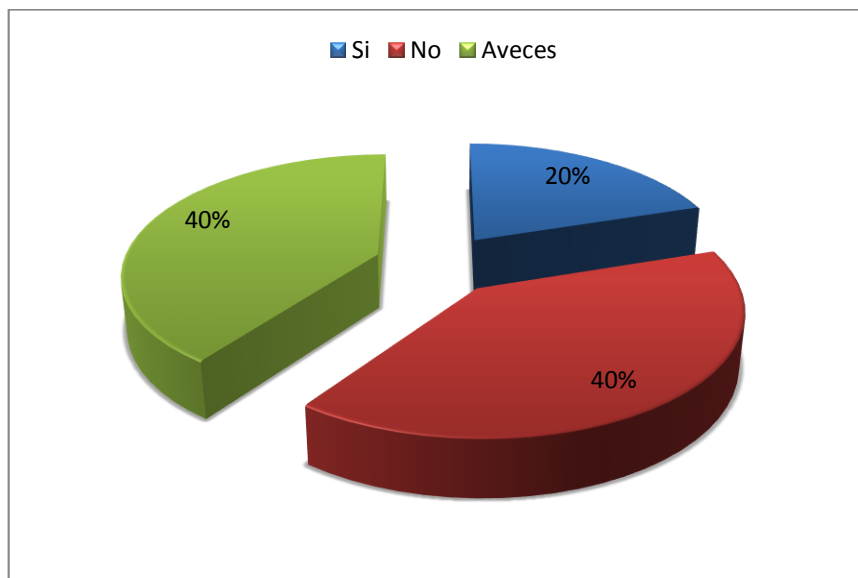


Gráfico No. 16 Pregunta No. 2 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 20% de los docentes encuestados creen que si realizan un sistema de juego, el 40% que no y el 40% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes manifiestan que no utilizan algún sistema de juego.

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	5	50%
A veces	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 17 Pregunta No. 3 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

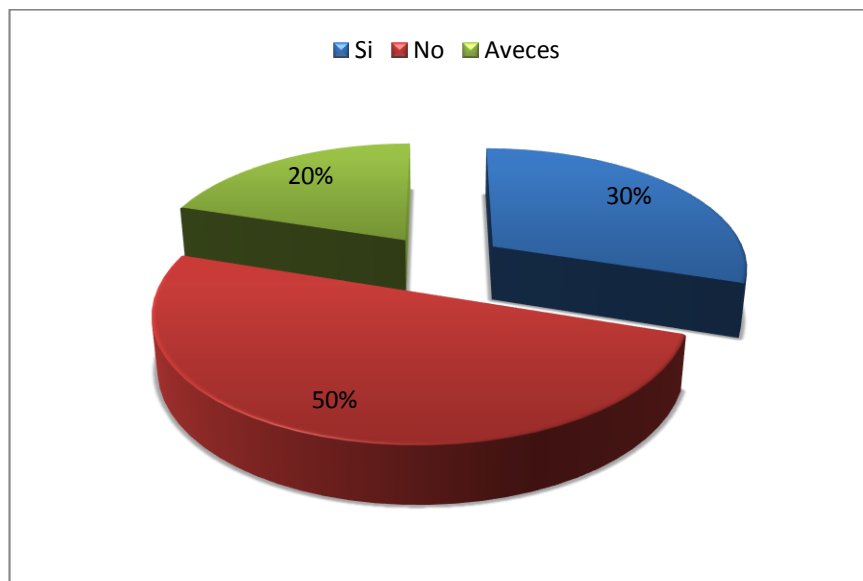


Gráfico No. 17 Pregunta No. 3 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 30% de los docentes encuestados que si se mejora en la táctica y técnica, el 50% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes piensan que no se mejorara la técnica y táctica con un entrenamiento directo.

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del fútbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	20%
No	6	60%
A veces	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 18 Pregunta No. 4 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

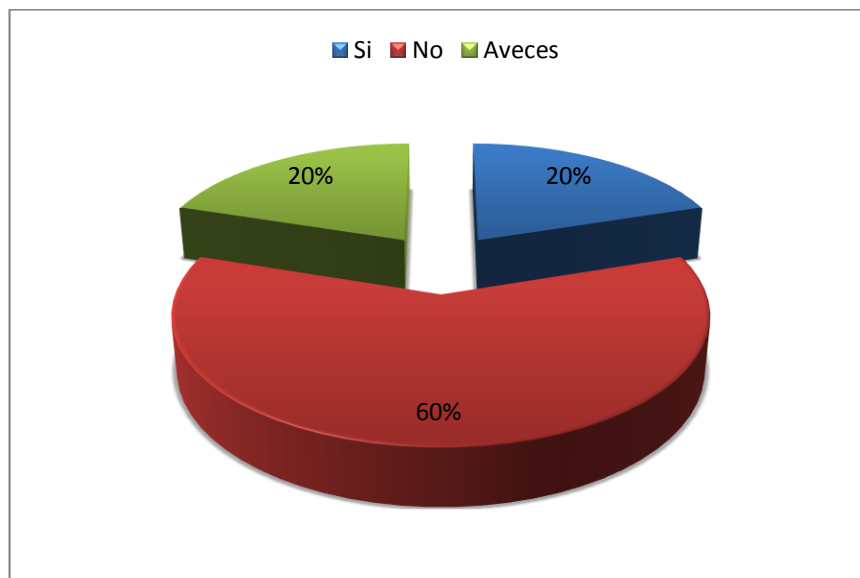


Gráfico No. 18 Pregunta No. 4 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 20% de los docentes encuestados piensan que el aprendizaje indirecto si es beneficioso para el deportista, el 60% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes manifiestan que un aprendizaje no es de mucho beneficio.

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	60%
No	1	10%
A veces	3	30%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 19 Pregunta No. 5 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

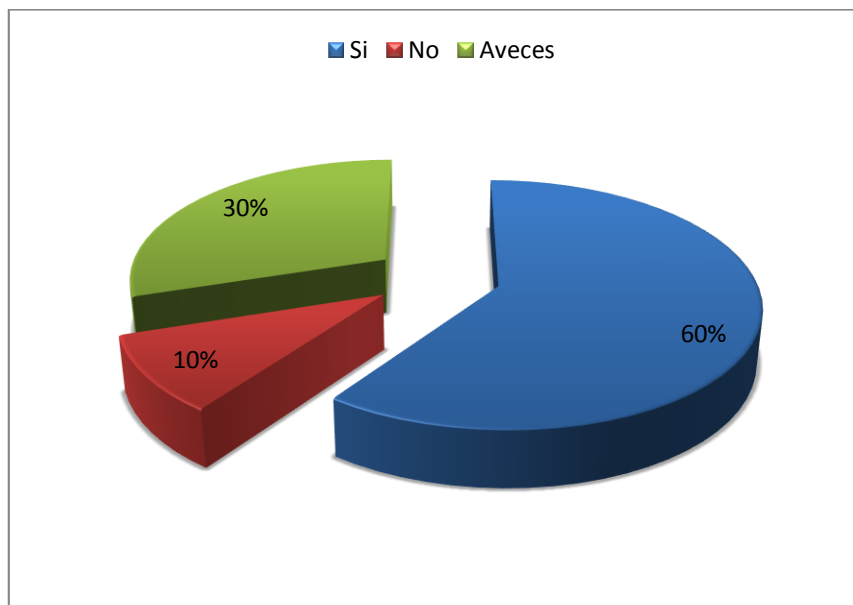


Gráfico No. 19 Pregunta No. 5 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 60% de los docentes encuestados si conocen de ejercicios adecuados para el golpe de cabeza, el 10% que no y el 30% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes manifiestan que si conocen ejercicios específicos para desarrollar la técnica de cabeza.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de dribling para un mejor desempeño y habilidad del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	8	80%
No	1	10%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 20 Pregunta No. 6 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

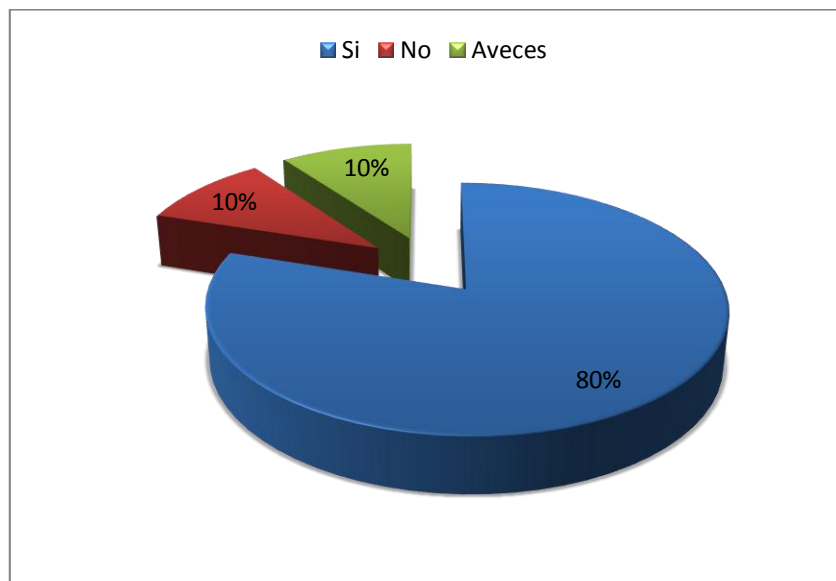


Gráfico No. 20 Pregunta No. 6 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 80% de los docentes encuestados consideran que si se utilizan los ejercicios adecuados para saltos, el 10% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes consideran que si se utilizan ejercicios adecuados de dribling.

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar su velocidad al máximo dentro del campo de juego?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	6	60%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 21 Pregunta No. 7 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

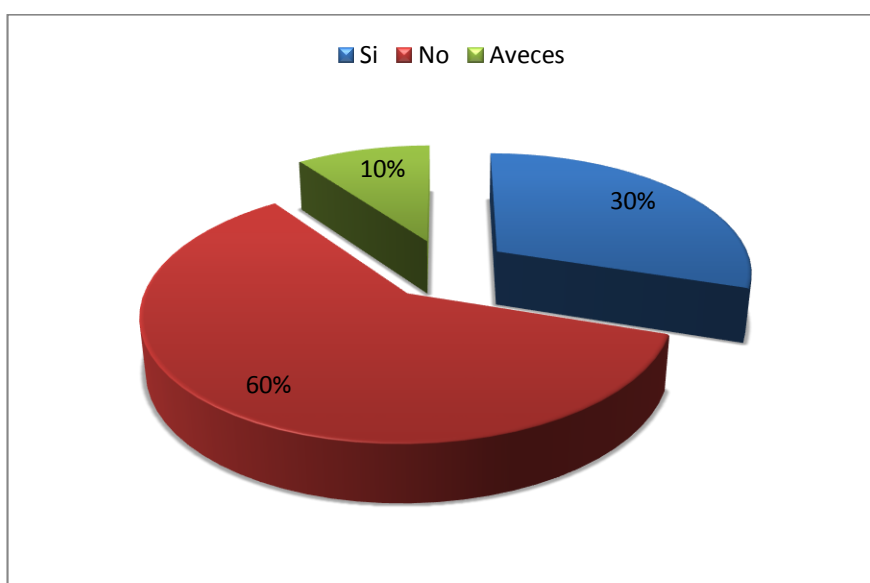


Gráfico No. 21 Pregunta No. 7 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 30% de los docentes encuestados creen que si se utilizan las estrategias de enseñanza adecuadas para la aplicación de los fundamentos técnicos el 60% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes consideran que si ayuda en mucho los fundamentos técnicos-tácticos para el desarrollo de la velocidad máxima.

Pregunta 8.- ¿Usted cree que la agilidad de un deportista depende de un entrenamiento sistemático?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	7	70%
No	1	20%
A veces	2	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 22 Pregunta No. 8 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

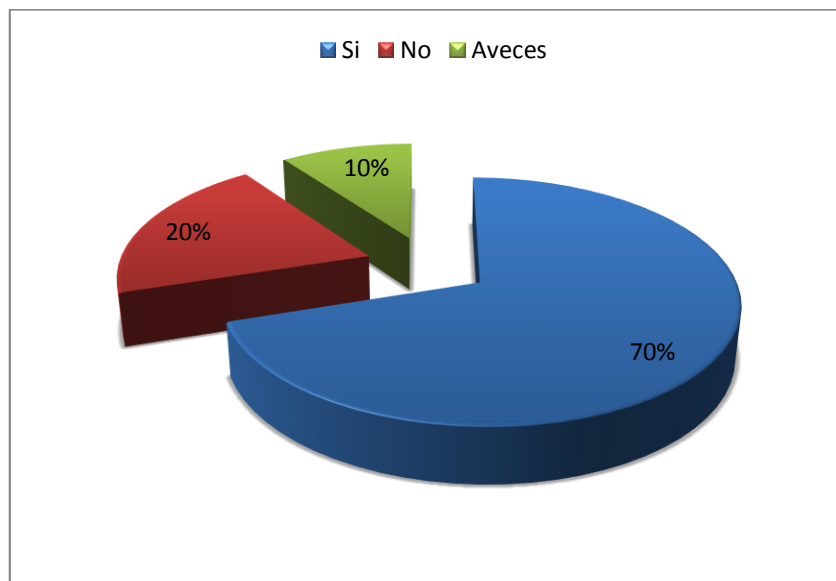


Gráfico No. 22 Pregunta No. 8 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 70% de los docentes encuestados creen que si es importante el entrenamiento sistemático, el 20% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes encuestados consideran que es importante el entrenamiento continuo para desarrollar el nivel del deportista.

Pregunta 9.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol necesitan métodos de enseñanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	8	80%
No	1	10%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 23 Pregunta No. 9 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

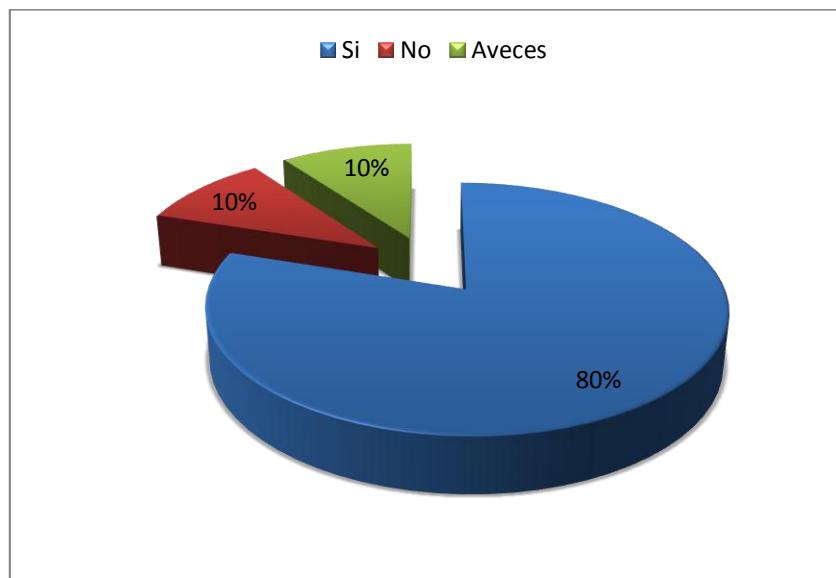


Gráfico No. 23 Pregunta No. 9 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 80% de los docentes encuestados consideran que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol si necesitan métodos de enseñanza el 10% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes consideran que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol si necesitan métodos de enseñanza.

Pregunta 10.- ¿Usted cree que las habilidades técnicas ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	50%
No	1	10%
A veces	4	40%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 24 Pregunta No. 10 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

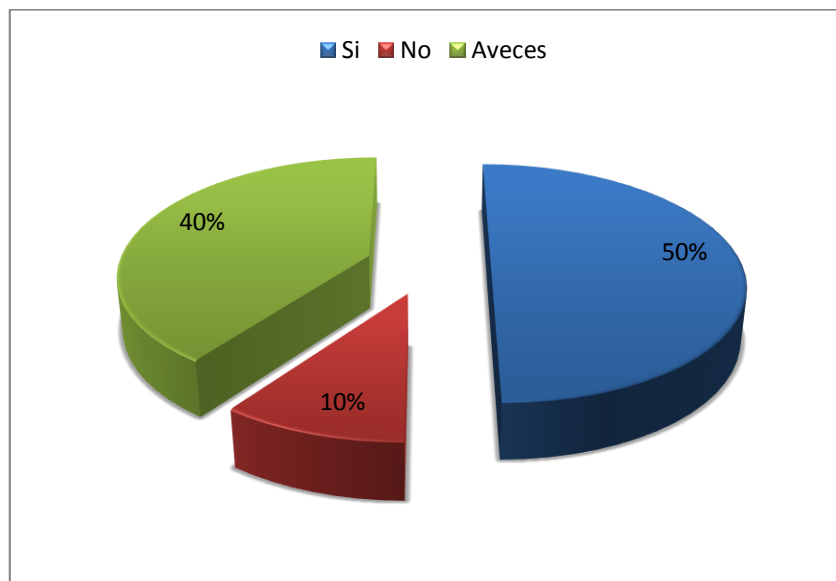


Gráfico No. 24 Pregunta No. 10 Docentes

Fuente: Encuesta a los Docentes

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 50% de los docentes encuestados creen que las habilidades técnicas si ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol el 10% que no y el 40% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los docentes consideran que las habilidades técnicas si ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol.

4.3. Encuesta realizada a los Padres de Familia.

Pregunta 1.- ¿Conoce usted cual es la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	20%
No	6	60%
A veces	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 25 Pregunta No. 1 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

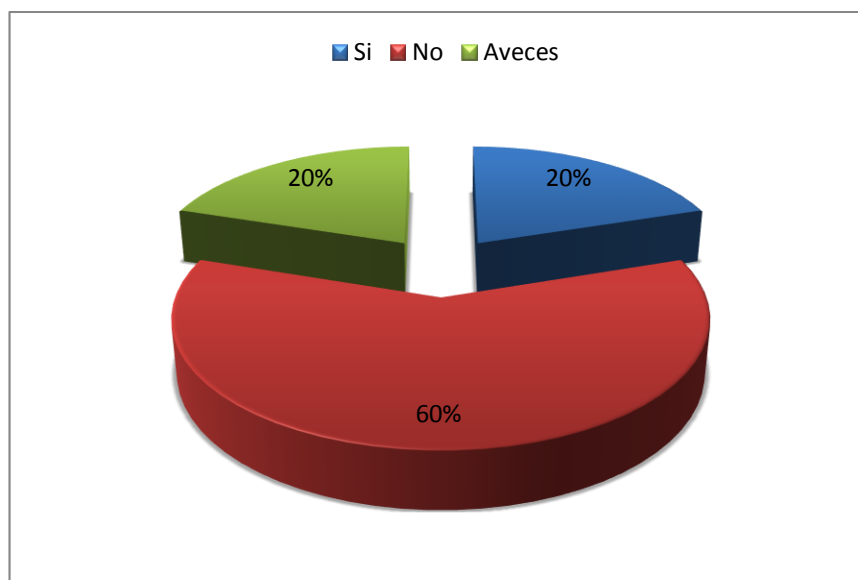


Gráfico No. 25 Pregunta No. 1 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 20% de los Padres de Familia respondieron que si conocen la metodología correcta, el 60% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de Padres de Familia desconocen la metodología correcta para el entrenamiento deportivo.

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	30%
No	6	60%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 26 Pregunta No. 2 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado Por: Byron Ramiro Romero Tipan

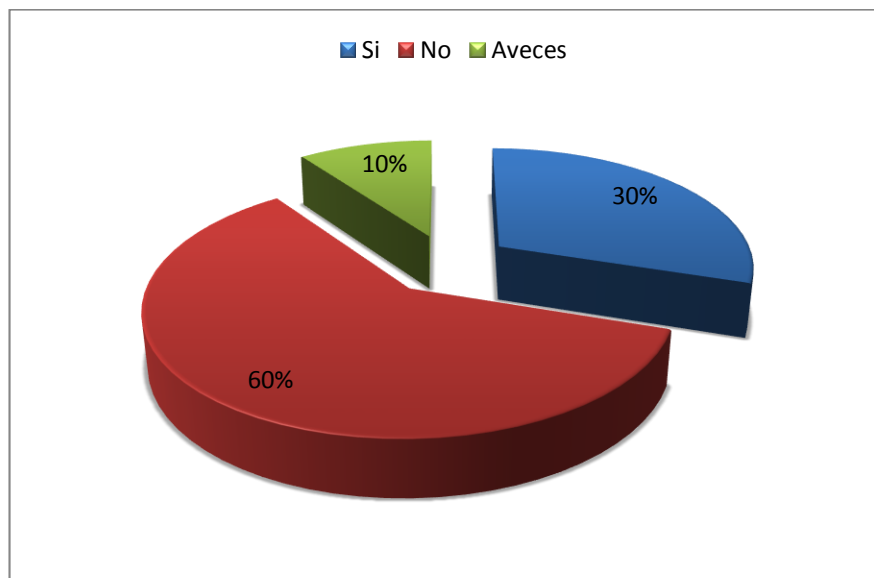


Gráfico No. 26 Pregunta No. 2 Padres de Familia
FUENTE: Encuesta a los Padres de Familia
ELABORADO POR: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 30% de los Padres de Familia encuestados mencionaron que si realizan un sistema de juego para mejorar, el 60% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que lo Padres de Familia manifiestan que no se realizan un sistema de juego para mejorar el entrenamiento.

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	25	59%
No	5	12%
A veces	12	29%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 27 Pregunta No. 3 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

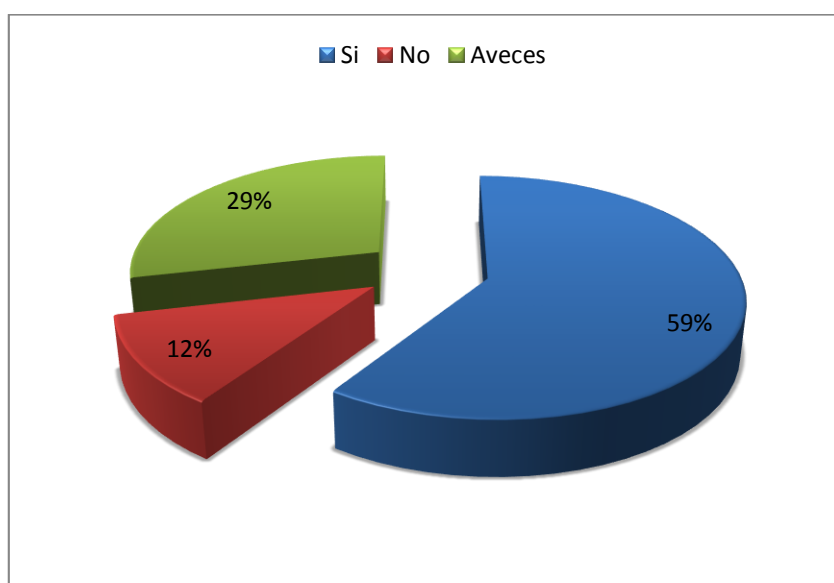


Gráfico No. 27 Pregunta No. 3 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 59% de los Padres de Familia encuestados consideran que si se mejora directamente en la técnica y táctica del deportista, el 12% que no y el 29% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia manifiestan que aplicando un entrenamiento eficiente y directo se lograra desarrollar la técnica y táctica de un deportista.

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del fútbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	13	31%
No	18	43%
A veces	11	26%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 28 Pregunta No. 4 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

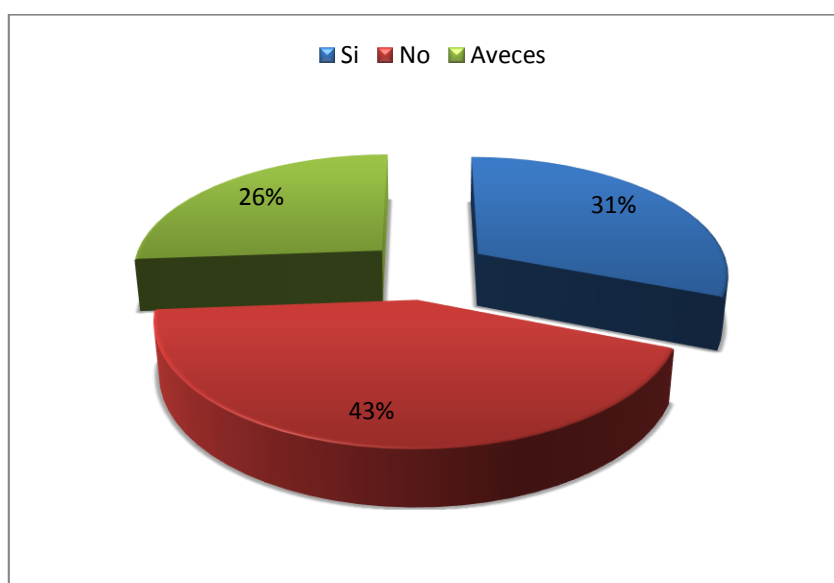


Gráfico No. 28 Pregunta No. 4 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 31% de los Padres de Familia encuestados determinan que el aprendizaje de futbol indirecto es beneficio para el desarrollo funcional del deportista, el 43% que no y el 26% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia consideran que el aprendizaje indirecto de futbol no es de beneficio.

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	60%
No	1	10%
A veces	3	30%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 29 Pregunta No. 5 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

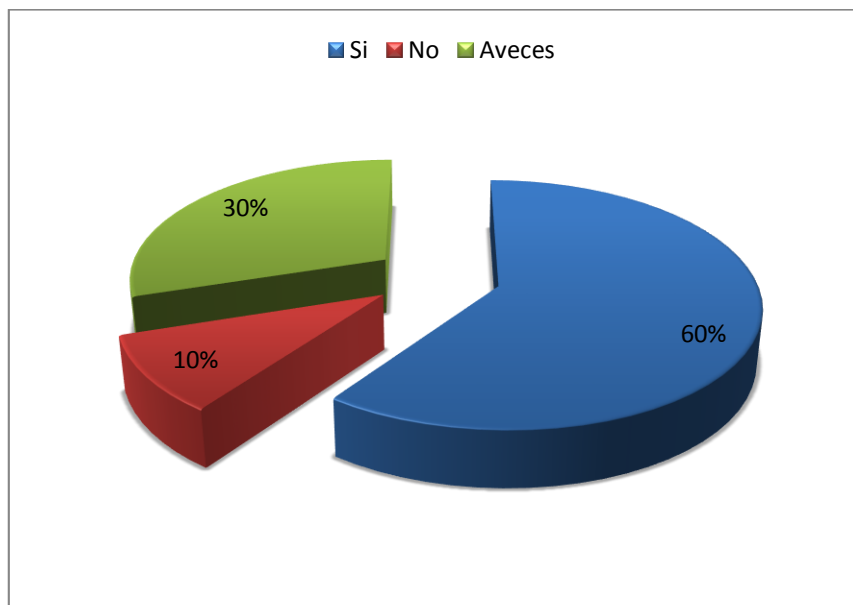


Gráfico No. 29 Pregunta No. 5 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 60% de los Padres de Familia encuestados si conocen de ejercicios adecuados para el golpe de cabeza, el 10% que no y el 30% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia si conocen ejercicios de cabeceo.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de dribling para un mejor desempeño y habilidad del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	8	80%
No	1	10%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 30 Pregunta No. 6 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

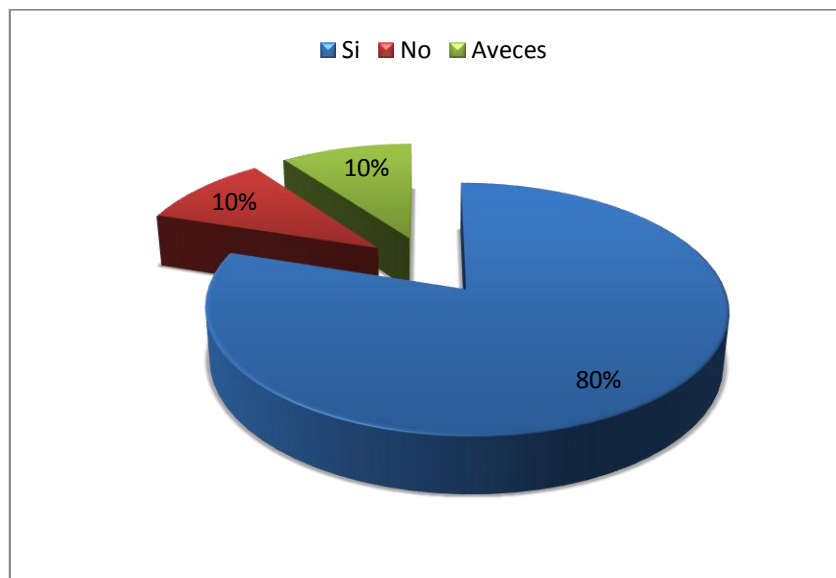


Gráfico No. 30 Pregunta No. 6 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 80% de los Padres de Familia encuestados consideran que si se utilizan los ejercicios adecuados de saltos, el 10% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia manifiestan que si se utilizan los ejercicios correctos para mejorar ejercicios de dribling.

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar su velocidad al máximo dentro del campo de juego?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	40%
No	5	50%
A veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 31 Pregunta No. 7 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

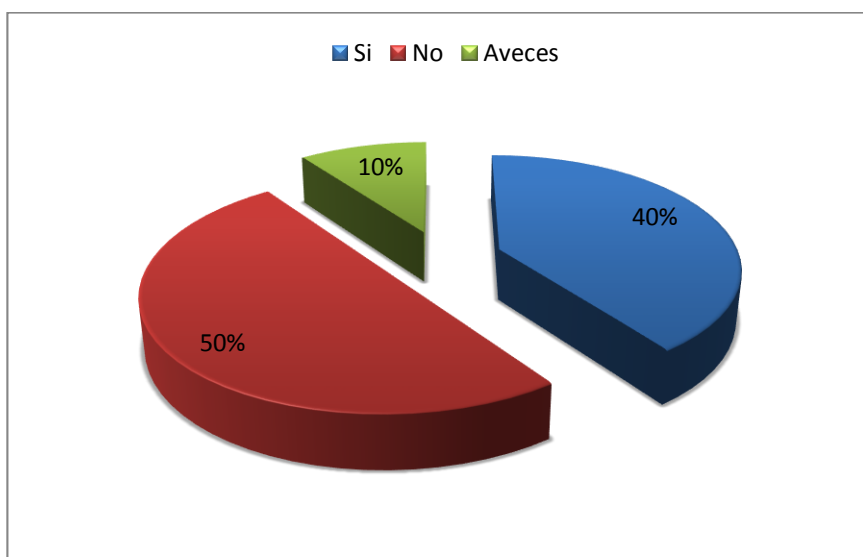


Gráfico No. 31 Pregunta No. 7 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 40% de los Padres de Familia encuestados creen que si es muy importante los fundamentos técnicos-tácticos para el desarrollo de la velocidad, el 50% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia consideran que si ayudan a desarrollar las habilidades y destrezas de un deportista.

Pregunta 8.- ¿Usted cree que la agilidad de un deportista depende de un entrenamiento sistemático?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	7	70%
No	1	20%
A veces	2	10%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 32 Pregunta No. 8 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

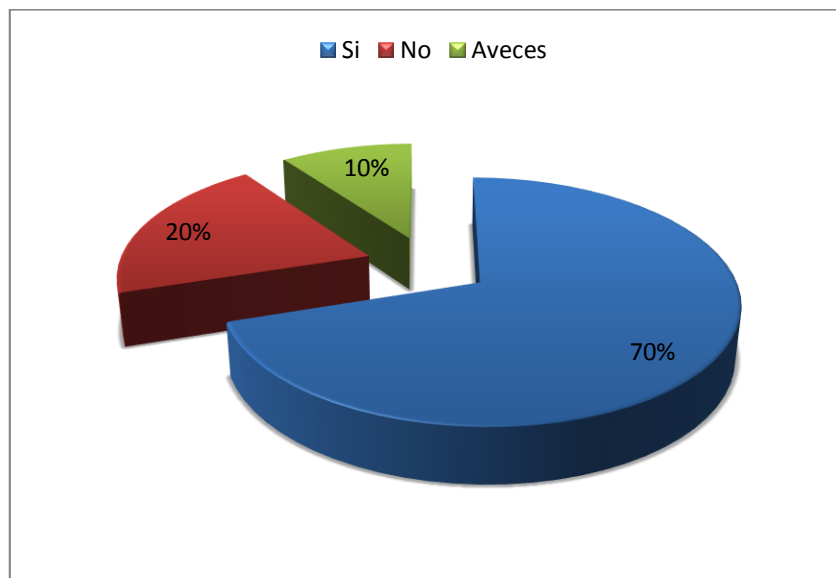


Gráfico No. 32 Pregunta No. 8 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 70% de los Padres de Familia encuestados creen que depende de un entrenamiento continuo, el 20% que no y el 10% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia consideran que un entrenamiento sistemático si ayuda a mejorar la agilidad.

Pregunta 9.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol necesitan métodos de enseñanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	29	69%
No	6	14%
A veces	7	17%
TOTAL	42	100%

Tabla No. 33 Pregunta No. 9 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de Familia
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

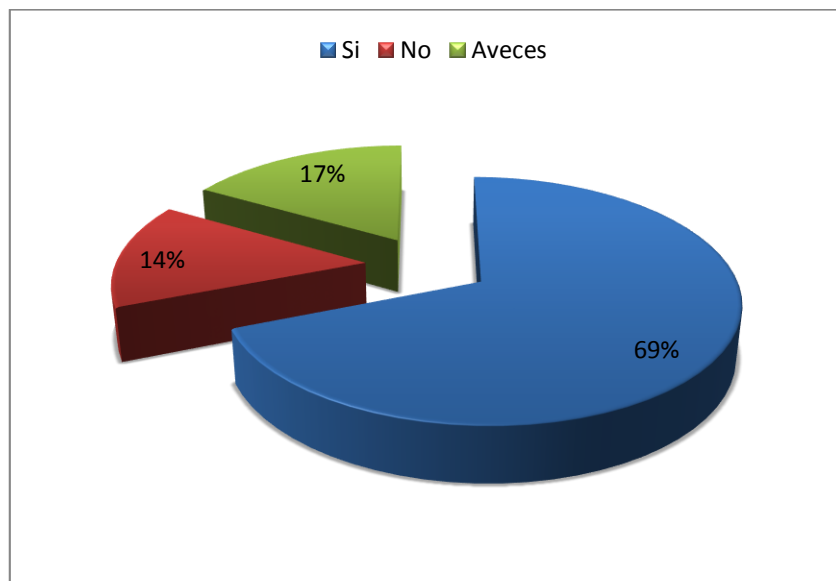


Gráfico No. 33 Pregunta No. 9 Padres de Familia
Fuente: Encuesta a los Padres de familia.
Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 69% de los Padres de Familia encuestados consideran que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol si necesitan métodos de enseñanza, el 14% que no y el 17% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia manifiestan que si se necesitan métodos de enseñanza.

Pregunta 10.- ¿Usted cree que las habilidades técnicas ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	50%
No	1	10%
A veces	4	40%
TOTAL	10	100%

Tabla No. 34 Pregunta No. 10 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

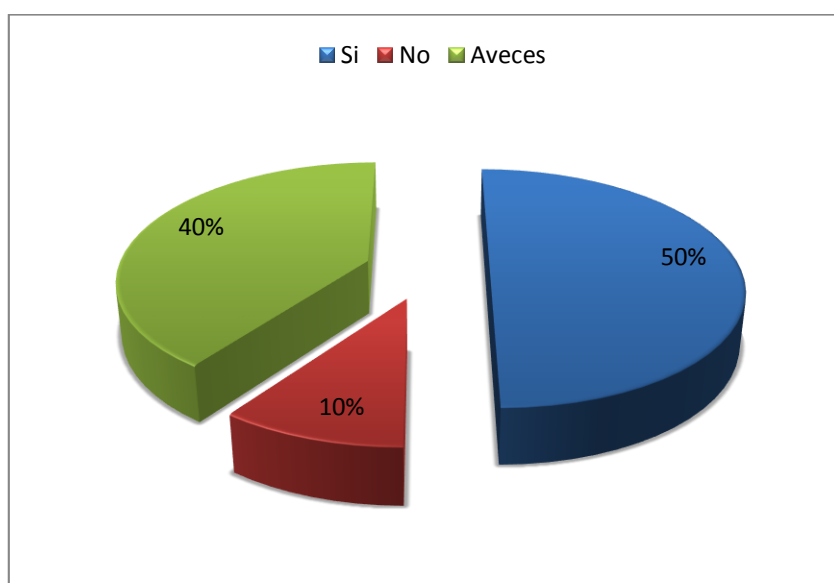


Gráfico No. 34 Pregunta No. 10 Padres de Familia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

ANÁLISIS: El 50% de los Padres de Familia encuestados creen que las habilidades técnicas si ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol el 10% que no y el 40% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que los Padres de Familia consideran que las habilidades técnicas si ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol.

4.4. Comprobación de Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis:

H₀= El entrenamiento deportivo no incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H₁= El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Descripción de la población:

La encuesta de aplicó a todos los estudiantes y docentes.

Especificación del estadístico.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Dónde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 5.99$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Filas -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (3-1) (2-1)

GL = (2) (1) =2

Donde él x_t^2 es **5.99**

FRECUENCIAS OBSERVADAS

	Pregunta 1 Docentes	Pregunta 4 Docentes	Pregunta 7 Docentes	Pregunta 2 Estudiantes	Pregunta 5 Estudiantes	Pregunta 10 Estudiantes	Total
Criterios a Favor	4	2	3	18	29	23	79
Criterios en Contra	6	8	7	24	13	19	77
TOTAL	10	10	10	42	42	42	156

Tabla No. 35 Tabulación de preguntas

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

FRECUENCIAS ESPERADAS

	Pregunta 1 Docentes	Pregunta 2 Docentes	Pregunta 4 Docentes	Pregunta 3 Estudiantes	Pregunta 5 Estudiantes	Pregunta 10 Estudiantes	Total
Criterios a Favor	5.06	5.06	5.06	21.26	21.26	21.26	79
Criterios en Contra	4.93	4.93	4.93	20.73	20.73	20.73	77
TOTAL	10	10	10	42	42	42	156

Tabla No. 36 Tabulación de preguntas

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

FRECUENCIAS CALCULADAS

O	E	(O - E)²/E
4	5.06	0.22
2	5.06	1.85
3	5.06	0.83
18	21.26	0.49
19	21.26	0.24
23	21.26	0.14
6	4.93	0.23
8	4.93	1.91
7	4.93	0.86
24	20.73	0.51
13	20.73	2.88
19	20.73	0.14
TOTAL		10.30

Tabla No. 37 Frecuencias calculadas

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

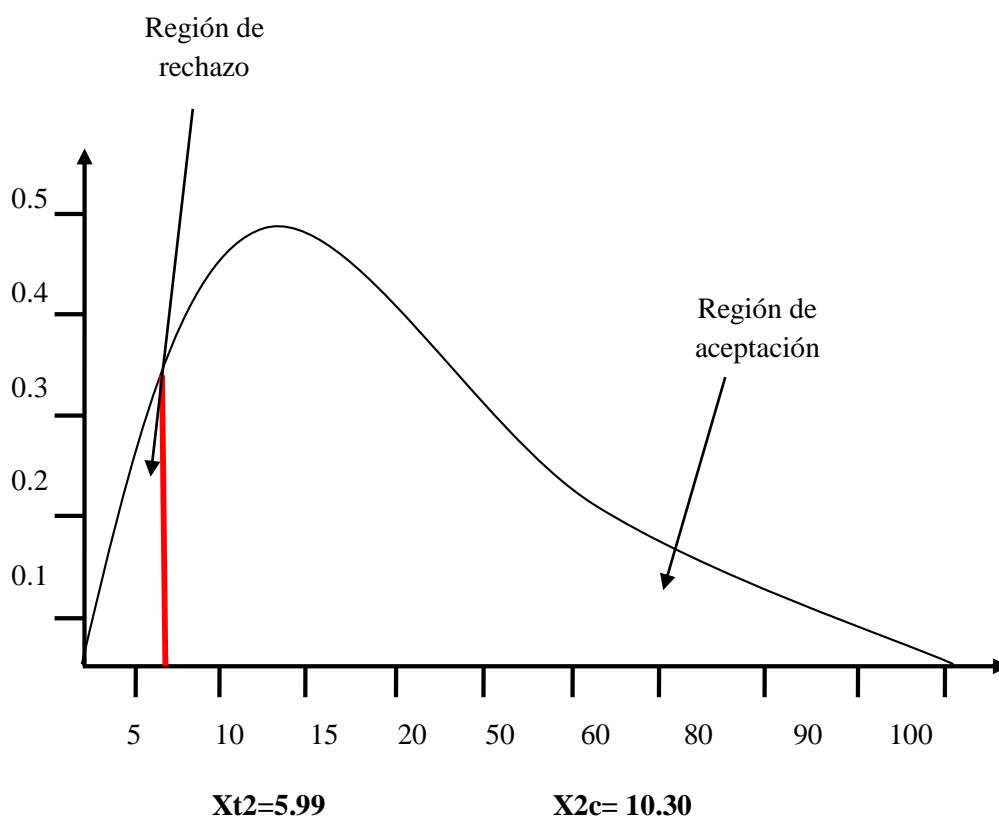


Gráfico No. 35 Zona de aceptación del chi cuadrado

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

Decisión: Como el Chi cuadrado calculado (10.30) es mayor que el Chi cuadrado teórico (5.99) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H₁ (Hipótesis Alternativa): El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección de la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se concluye a través de los resultados de las encuestas que los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Atenas no realizan un entrenamiento sistemático, determinado y específico para un mejor desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del estudiante, dando como resultado que los maestros y deportistas no experimenten esta actividad por lo que existe un desconocimiento del tema. Esto a un largo plazo dará como resultado que el desarrollo técnico-táctico de los deportistas se vea afectado en la práctica del fútbol.

Se concluye que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de los estudiantes de la selección de fútbol se mejorará significativamente con el entrenamiento deportivo planificado y continuo, elevando el nivel competitivo en los torneos que realiza la Institución, haciendo que se fortalezca la integración de la Unidad Educativa Atenas.

Se puede observar mediante la investigación que será beneficioso el entrenamiento deportivo con una guía de planificación adecuada, desarrollando los fundamentos técnicos-tácticos, contribuyendo al desarrollo físico y el mejoramiento de las participaciones de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.

5.2. Recomendaciones

Para obtener resultados positivos con las selecciones de futbol de la Unidad Educativa Atenas debemos elaborar una planificación de entrenamiento bien estructurada en base a los fundamentos técnicos-tácticos del futbol y realizar entrenamientos sistemáticos donde el estudiante pueda desarrollar sus capacidades físicas para un mejor desempeño dentro del campo de juego.

Es fundamental que los docentes apliquen una planificación para la ejecución de la técnica y táctica acorde a las necesidades de los estudiantes y realizando un entrenamiento continuo, logrando mejorar el rendimiento deportivo elevando su nivel competitivo y representar a la Institución en los diversos campeonatos que participa la Unidad Educativa, consiguiendo así cumplir los objetivos propuestos por la planificación del docente. .

Se recomienda Diseñar una guía de ejercicios metodológicos para mejorar el desarrollo de la técnica y táctica en los seleccionados de futbol de la Unidad Educativa Atenas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: GUIA DE EJERCICIOS METODOLOGICOS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA TECNICA Y TACTICA EN LOS SELECCIONADOS DE FUTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS.

6.1. Datos informativos

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Atenas

Beneficiarios: Docentes, estudiantes.

Ubicación: Cantón Ambato, provincia del Tungurahua

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Noviembre 2015

Finalización: Marzo 2016

Equipo responsable

Investigador: Byron Ramiro Romero Tipan

6.2. Antecedentes de la propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de Estrategias metodológicas sobre el entrenamiento deportivo ayudará a mejorar el desarrollo de la técnica y táctica de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas, y les dará a los estudiantes y docentes de la Institución un mejor sustento académico para poder alcanzar los objetivos propuestos en cada torneo que participen.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas

instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento del entrenamiento deportivo, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3. Justificación

El propósito fundamental de la elaboración del Manual es dotar a los docentes, autoridades y estudiantes un recurso didáctico que les permita conocer la importancia del entrenamiento deportivo en el desarrollo de la técnica y táctica del fútbol y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso de los interaprendizaje y al mismo tiempo a la formación integral de los estudiantes. Se ha verificado que la mayoría de los docentes no utilizan una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo del estudiante. Se determinó que los docentes no motivan a los estudiantes a realizar ejercicios que impliquen el desarrollo de las capacidades físicas para beneficio de su desarrollo físico, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el entrenamiento deportivo en el desarrollo de la técnica y táctica del fútbol.

La adaptación a las diversas características de terreno y situaciones o secuencias del hecho lúdico recreativo, exigen formas de preparación compleja que favorecen la articulación de las variables físicas como la potencia y la aceleración en las unidades espaciales y temporales, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, y otros atributos identitarios, relacionados con el comportamiento del estudiante durante la actividad deportiva.

Desde la concepción educativa de la recreación, el eje que vértebra todo el proceso de enseñanza aprendizaje es el estudiante y no el deporte, es decir, no se trata tanto de “aproximar” el estudiante al contenido deporte, en el sentido que dicho estudiante adquiera el dominio en unas técnicas y destrezas específicas, como de “acercar” el deporte al estudiante, en el sentido que el mismo alumno vea favorecido su desarrollo por medio de la práctica deportiva. Es una realidad que el deporte presenta unas características propias, inherentes a su esencia como contenido

específico, que le confieren un “potencial” valor educativo. En el marco de la educación, las estrategias metodológicas se consideran educativas siempre que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla bajo unos fines educativos. Dichos fines educativos tienen como función última el facilitar el desarrollo del estudiante.

6.4. Objetivos:

Objetivo General.-

- Implementar la Guía de Ejercicios Metodológicos para mejorar el desarrollo de la técnica y táctica en los seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.

Objetivos Específicos.-

- Socializar la Guía de Ejercicios Metodológicas sobre el entrenamiento deportivo y el desarrollo de la técnica y táctica de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.
- Ejecutar la Guía de Ejercicios Metodológicas sobre el entrenamiento deportivo y el desarrollo de la técnica y táctica de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la Guía de Ejercicios Metodológicas sobre el entrenamiento deportivo y el desarrollo de la técnica y táctica de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atenas.

6.5. Análisis de factibilidad

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Atenas, ya que la Guía de Estrategias Metodológicas puede ser socializados tanto a la comunidad educativa como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural.

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez docentes más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la sociedad.

Para constituir un hecho educativo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de las capacidades físicas y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía para la ejecución de sus estrategias metodológicas, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes y estudiantes.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los docentes de los dos géneros como los estudiantes de la Unidad Educativa Atenas.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación de los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Atenas.

Económico financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

6.6. Fundamentación científica

Entrenamiento deportivo y Preparación física.

El entrenamiento deportivo y la preparación física prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, etc.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de las grasa que se generan durante el periodo de transito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo

que acaba de concluir.

- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe de intensificar por ejemplo en el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardiaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardiaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

- Mejora el trabajo cardiaco en sentido general producto de su fortaleza por

lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.

- Aumenta los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalece las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados,

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimile cargas de entrenamiento más elevadas, y el mecanismo de adaptación se acelere por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

Estos elementos nos permiten coincidir con muchos de los autores más importantes que incursionan en este campo que reafirman que la tarea principal de la preparación física general es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo de cualquier deportista, independientemente del deporte que practique.

Algunos autores como plantea Platonov, "no tienen en cuenta en la planificación de la PFG, el carácter específico de la disciplina o incluso de la especialización del atleta, hablan de trabajar la preparación general sin ningún vínculo con la actividad de competencia", situación que no es compartida por dicho investigador y por los autores de este texto.

En la actualidad la mayoría de los autores hablan de una preparación general con un enfoque especial ya que un criterio básico a tener en cuenta, según señala Verjoshanski son las bases bio - energéticas fundamentales que requiere un deporte, para exigir un por ciento de trabajo en esa dirección.

Por ejemplo en el caso de los futbolistas el acento fundamental del trabajo es el desarrollo de la capacidad aeróbica y la glicolítica. Haciendo hincapié en el uso de métodos continuos Fartlek y e Intervalos, se lograra desde la fase de la preparación general un acercamiento a las exigencias específicas del trabajo posterior. Tomando en consideración los tres periodos básicos del proceso en que se divide un macro, A. González (1990) expone según sus consideraciones los elementos más importantes para caracterizar la preparación genera que se desglosan en:

Tipo de ejercicios

- Dosificación del ejercicio (duración, volumen, intensidad, pausa, etc.).
- Efecto fisiológico del ejercicio(Por ejemplo mejoramiento de la resistencia

aeróbica)

- Además proponemos como elementos a considerar:

Las categorías etéreas en que se ubica el grupo de atletas sometidos al proceso de preparación.

- Etapas del proceso dentro del macro ciclo en que se encuentran.
- Especificidades de la modalidad deportiva para el que se diseña el plan.
- Objetivos propuestos.
- Nivel físico, técnico, táctico y experiencia motriz del deportista.
- Alimentación y condiciones materiales que respalden el proceso de preparación.
- Modelo de planificación utilizado (Periodización, Ciclicidad, Bloque, Pendular etc.)

Entre los contenidos básicos que utiliza la preparación física general están los ejercicios físicos sin implementos, con aparatos y el aporte que brindan los deportes llamados complementarios, como son el fútbol, baloncesto, atletismo, natación, gimnasia artística etc.

Los ejercicios de la preparación general se dividen los tres grandes grupos:

EG1 = Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares

EG2= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno-motrices.

EG3= Ejercicios de descanso activo.

Los ejercicios de preparación general de tipo 1 tienen un acento fundamental encaminado a una dirección funcional, que servirán de soporte a los trabajos específicos que permiten desarrollar, fortalecer un sector corporal, un sistema orgánico o una determinada dirección funcional o la combinación de varias de esta con un acento predominante en una de ellas.

Se apoya en ejercicios físicos extraídos de modalidades deportivas, donde por lo general se compite de forma individual, que abarcan estructuras cíclicas o a cíclicas, como son eventos de atletismo, halterofilia, modalidades de la gimnasia, etc.

En este grupo lo integran la diversidad de formas de carreras de larga, media y corta duración con diferentes velocidades de ejecución, por lo que incluye carreras de resistencia y velocidad, además los saltos, lanzamientos, giros, levantamientos de pesos y otros ejercicios que se utilizan de este grupo como son el trabajo con tensores de gomas, isométricos, tracciones, planchas, estiramientos con ayuda y sin ayuda (Stretching y PNF).

Este grupo permite influir en diseño y construcción neuromuscular prefijada a partir del modelo individual que se propone para cada atleta.

Este modelo parte de las necesidades específicas de las diferentes modalidades deportivas y de las posibilidades de desarrollo físico que posee cada atleta.

EG2= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno - motriz.

Son estructuras combinadas donde el acento fundamental tiene dos direcciones que se expresan: en el desarrollo de las capacidades motoras y de las habilidades tecno - motrices.

Estos ejercicios garantizan el traslado positivo de los movimientos que permiten las mejoras de las capacidades de coordinación general y especial y otras habilidades propias del deporte como son saltar, recibir, cambiar de dirección, esquivar, girar en el espacio, etc.

Dentro de los elementos que pueden ser utilizados por el entrenador están las diferentes modalidades deportivas del grupo de los Juegos Deportivos y Deportes de Combate.

En dependencia de los objetivos propuestos por el entrenador, cuando se utilizan ejercicios de tipo EG2, no solo se tiene en cuenta las ventajas que ofrecen los juegos deportivos y los deportes de combate como actividad competitiva, que por lo general tienen el objetivo de lograr el desarrollo de las capacidades motoras y las habilidades que de forma espontánea se desarrollan con la participación en los enfrentamientos competitivos,(por ejemplo para la formación de jóvenes corredores, la participación en un partido de baloncesto de 5 vs. 5 en toda la cancha, como vía para el desarrollo de la capacidad glicolítica y anaerobia alactácida, y la saltabilidad, o el fútbol como expresión de actividad que refuerza la elevación de la capacidad aerobia) sino que se debe de proponer como una vía alternativa y de demostrada utilidad, para el traslado de hábitos que permitan enriquecer las habilidades técnicas - tácticas del deporte seleccionado.

La ejecución de ejercicios especiales de cada deporte complementarios, además de elevar el dominio técnico de los deportes utilizados como medio de la preparación física, constituyen excelentes instrumentos para incrementar el acervo de reservas motrices, lo que permite un constante traslado positivo de hábitos y por tanto una conversión y traslado de capacidades generales como una capacidades específica del deportista.

Por lo que se recuerda que para la utilización de los ejercicios de tipo EG2 no solo se ubica el tiempo dedicado como deporte complementario, a la actividad competitiva, sino que se debe de planificar tiempo al trabajo con la técnica general:

EG3= Ejercicios de descanso activo.

Estos ejercicios se dirigen fundamentalmente a la recuperación del atleta y pueden ser utilizados como vía del descanso activo lo que garantiza un descenso en las cargas de trabajo.

Diversos autores enfocan estos ejercicios como responsables del descenso de las cargas dentro de estos tenemos a Matveiv(1983), Harre(1987) y Verjoshanski (1990): Ese último autor habla que el relacionar la carga del entrenamiento y

procedimientos de recuperación, se lleva a cabo una condición importante y una reserva notable para intensificar y aumentar la eficacia del proceso del entrenamiento, pero alerta de la no utilización de medios artificiales que aceleran el proceso normal de duración de la recuperación de las cargas, lo que puede ser nocivo al desarrollo del atleta, ya que altera el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad intensa y por eso se puede justificar solo en caso extremos de fuerte estado de sobre entrenamiento (sobre fatiga).

De ahí que los medios idóneos según L. Evgeng (1999) y colaboradores la utilización de deportes complementarios utilizados como descanso activo, también Harre y Matveiv hablan de este aspecto y favorecen su utilización, para garantizar un descenso del cansancio mental provocado por la carga externa, sin afectar el normal desarrollo del proceso de adaptación.

García Manso y colaboradores (1996) llaman a estos ejercicio regeneradores y hablan que ejercicios de esfuerzos de baja intensidad (<60%) después de terminado el trabajo acelera la recuperación y cita un conjunto de autores que respaldan esta propuesta.

También argumentan que los procesos de recuperación después de las cargas de carácter anaeróbicas que provocan importante acumulación de lactato son más rápidos cuando en el descanso se emplean ejercicios similares de mediana o baja intensidad.

Dentro de los deportes o actividades más utilizadas como vía del descanso activo se encuentra, el baloncesto, fútbol, en cancha normales y media cancha, el voleibol, la natación, carreras continuas a un ritmo bajo(con frecuencias cardiacas por debajo de 160 p/min.), tenis de campo, tenis de mesa, béisbol, natación en la playa, caminatas, etc.

En el caso de las unidades de entrenamiento, para la pausa entre ejercicios especiales se recomiendan no ejecutar el descanso pasivo sino activo, con ejercicios de baja intensidad como son lanzamientos, saltos, carreras con ritmo bajo etc.

LA PREPARACIÓN FÍSICA PREVENTIVA

El objetivo de la preparación física es el desarrollo de las cualidades físicas al nivel óptimo para la actividad que se realiza fortaleciendo además la salud del deportista: Aumentar la Fuerza, Resistencia, Amplitud de Movimiento, Velocidad, Coordinación; cada una de ellas en el % de cada deporte. Al grado de desarrollo que tiene el deportista de cada una de las cualidades físicas en su conjunto se le conoce como NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA, y el medio que tenemos para desarrollar esa condición física son los ejercicios físicos.

Hay tres manifestaciones de preparación física:

1. Preparación Física General: Busca un desarrollo multilateral del deportista que le permita un desarrollo específico óptimo. Por eso, durante esta preparación se produce un aumento de todas las capacidades aunque no sean las propias del deporte. Estamos aumentando cualidades físicas que inciden de forma indirecta en la práctica de un deporte (fuerza, resistencia, ADM, Coordinación).

Utiliza medios de otros deportes para superar esa capacidad mínima requerida para acceder a las específicas, y aunque sea general habrá que tener en el horizonte estas condiciones específicas, es decir, tengo que buscar una mejora que sea beneficiosa para la especialización futura. A los ejercicios que se emplean para ello se les conoce como ejercicios de acción indirecta. Ahora hay que desarrollar aquellas manifestaciones de las cualidades físicas que son necesarios para el desarrollo de las cualidades físicas específicas del deporte de que se trata. Llegamos a la:

2. Preparación Física Especial:

Trata del desarrollo de las capacidades físicas propias del deporte basado en una combinación específica de esas capacidades. Tiene como base una buena preparación física general, sin ella no se puede conseguir la especial. Así a estos ejercicios se les denomina ejercicios de acción directa, puesto que una modificación en ellos va a determinar el rendimiento de manera directa.

3. Consecución de un alto nivel del gesto deportivo:

Coordinación entre preparación física y técnica.

Si al aumentar progresivamente las capacidades físicas relacionadas con el deporte, no se relaciona directamente con la técnica, no se incrementa el rendimiento. Esto se consigue con los ejercicios propios del deporte, esto es, con las mismas condiciones que se van a dar.

Muchas escuelas afirman que, sólo con un alto nivel de preparación física específica se pueden conseguir los mejores resultados técnicos y de soporte físico a las diversas exigencias.

Además deben de tener una transferencia positiva en la competición.

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte) dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar el rendimiento.

No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el entrenador, ni tampoco la realización de un plan trazado empíricamente. Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional basado en principios apoyados por la investigación científica al servicio del deporte. Una ejercitación consiente y voluntaria con metas bien definidas.

Cualquier deporte puede practicarse sin entrenamiento técnico alguno y también sin preparación física, pero los resultados no estarán dentro de las posibilidades genéticas del jugador, sino en forma excepcional y a pesar de poseer dotes con visos de genialidad, siempre es preferible un entrenamiento riguroso para perfeccionar lo que la naturaleza le brinda.

Sabemos que cuando el organismo se somete a un cierto número de entrenamientos técnicos semanales, su rendimiento deportivo aumenta así también como la

exposición de las estructuras a daños. También sabemos que si lo sometemos a una preparación física apoyada en ejercicios ajenos a la especialidad deportiva, su rendimiento se optimiza.

El entrenamiento técnico y su preparación física no son intercambiables. Uno no puede sustituir al otro, ambos se complementan.

El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. Ejercicios energéticos progresivos: Estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar. Consisten en algunas actividades aeróbicas rítmicas tales como trotar, saltar, rotación de extremidades o una calistenia total del cuerpo. Se deben comenzar lenta y constantemente e ir aumentando su marcha hasta sudar un poco. Continúalos por lo menos por cinco a 10 minutos.

2. Ejercicios de estiramiento: Tales ejercicios estiran tus músculos, tendones y cubiertas musculares, especialmente aquellos que emplearás en el entrenamiento o competencia. Consisten en movimientos de flexibilidad, primeramente, con rutinas de estiramientos ligeros trabajando grandes grupos musculares. Posteriormente, una rutina más específica enfocándose a los grupos musculares involucrados en el desempeño de la competencia en la que participarás. El programa de estiramiento debe durar entre 15 y 20 minutos.

3. Ejercicios de simulación: Este es un calentamiento más específico de la actividad. Te ayudan a estar preparado para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los nadadores ensayan las habilidades que necesitarán para la competencia, por ejemplo durante el afloje de un encuentro, practican el estilo que competirán dentro del mismo día, ensayan las vueltas de campana y las salidas del banco.

6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Guía de Estrategias Metodológicas sobre el Entrenamiento Deportivo y el desarrollo de la técnica y táctica.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer por intermedio de charlas la Guía y sus beneficios.	Entrenamiento Deportivo Desarrollo de la técnica y táctica	Socialización de la Guía dirigido hacia las autoridades, docentes y estudiantes de la Institución.	Se cuenta con un infocus, una portátil y con la Guía en dispositivo magnético para ser proyectado ante los señores árbitros e instructor.	Investigador, autoridades, docentes de la Institución.	En el año lectivo 2015-2016 o cuando lo dispongan las Autoridades de la Institución, se realizara en el salón de actos de la Institución

Tabla No. 38 Modelo Operativo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Byron Ramiro Romero Tipan

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la aplicación de la Guía de Estrategias Metodológicas buscando el mejoramiento de la técnica y táctica de los seleccionados trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigador Autoridades	07-12-2015
Socialización	Socialización con las Autoridades, docentes y estudiantes sobre la importancia del entrenamiento deportivo y el desarrollo de la técnica y táctica.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Guía	Investigador Autoridades Estudiantes	08-12-2015
Ejecución	Ejecutar la Guía para la aplicación de las Estrategias para el mejoramiento de la técnica y táctica.	Aplicar la Guía durante los entrenamientos.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	09-12-2015
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	11-12-2015

Tabla No. 39 Modelo Operativo

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Byron Ramiro Romero Tipan

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución Equipo de trabajo (micro proyectos)	Autoridades de la Institución Investigador	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Desarrollo de la técnica y táctica.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Técnica y táctica
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Entrenamiento deportivo Desarrollo de la técnica y táctica
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios



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

**GUÍA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA
MEJORAR EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA Y
TÁCTICA EN LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL
DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS.**



AUTOR: Byron Ramiro Romero Tipan

Ambato-Ecuador
2016

INTRODUCCIÓN

El juego del fútbol continuamente ofrece variadas situaciones. Estas situaciones exigen una percepción individual y un enjuiciamiento de la situación misma, para así elegir la aplicación de una destreza técnica como medio táctico. Al individuo, solo en esta presente situación de juego le parecerá prometedora dicha ejecución específica del gesto técnico. Por tanto, a través del continuo enfrentamiento con las situaciones de juego, recibirá inmediatamente una retroalimentación que aumentará su experiencia.

En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino más bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico.

La didáctica de juego basada en las situaciones, propone el pequeño juego de equipo reglamentado como forma básica del entrenamiento, cuya continua evolución, exige al individuo requisitos motores y sobre todo psicológicos en la situación que se está desarrollando. De esta manera se cumple un principio de la enseñanza, según el cual lo más importante para jugar bien al fútbol, no es como se ejecuta correctamente una acción desde el punto de vista técnico y táctico, sino más bien que se actúe de forma prometedora en cuanto a la situación, o sea de modo difícilmente previsible para el contrario.



GUÍA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS

TODO PROGRAMA DE EJERCICIOS DEBE PLANIFICARSE EN TRES ETAPAS

- 1.- Calentamiento
- 2.- Parte Principal
- 3.- Vuelta a la Calma

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido
 - **La intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
 - **La duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 a 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.
 - **Los contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

CALENTAMIENTO

Ejercicios de locomoción

- **Carrera continua:** trotando alrededor del campo de fútbol, trabajo de resistencia aeróbica. Duración: de 3 a 5 minutos aproximadamente. Teniendo en cuenta la temperatura ambiente (a menor temperatura, más tiempo de carrera).

Ejercicios de movilidad articular

- Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.
- Duración: 10 minutos.

Desplazamientos

- **Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante- detrás.
- **Skipping:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.
- **Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.
- **Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.
- **Tibiales:** delante-detrás.
- **Saltos cortitos:** a pies juntos
- **Trotando:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.
- **Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PREVIO A LA SECCION DE ENTRENAMIENTO



Ejercicio 1. Elevación de rodillas: Este ejercicio sirve para lubricar las extremidades inferiores del deportista y no sufrir algún tipo de lesión durante y después del entrenamiento.



Ejercicio 2. Lateralidad: Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación del deportista y a lubricar las extremidades superiores e inferiores del deportista.



Ejercicio 3. Reacción: Ayuda a mejorar su reacción ante un estímulo o aviso y a la lubricación de las extremidades inferiores.

Estiramientos

- Realizaremos estiramientos de diversos grupos musculares, en estático.
- Duración: 7 minutos.

Partes del cuerpo que tenemos que estirar:

- **Cuello:** realizamos inclinación de la cabeza hacia lado izquierdo y derecho. Realizamos giros completos de cabeza. Duración: 8 repeticiones con ambas manos.
- **Brazos:** nos agarramos las manos y extendemos los brazos lo máximo por encima de la cabeza. Lo mismo pero con los brazos por detrás de la espalda. Duración: Aguantamos en cada posición 8 segundos.
- **Codos:** realizamos flexión y extensión del brazo. Realizamos el ejercicio con derecho e izquierdo. Duración: realizamos 8 repeticiones con cada brazo.
- **Muñecas:** realizamos movimientos circulares con ambas muñecas derecha e izquierda y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Con ambas manos entrelazadas realizamos flexión y extensión de muñecas, así como también movimientos ondulantes. Duración: 8 repeticiones con ambas manos.
- **Dedos:** abrimos y cerramos manos de forma enérgica.
- **Glúteos:** flexionamos una pierna y la elevamos hacia arriba a tocar con la rodilla el pecho. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: Aguantamos en esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Cuadriceps:** desde de pie flexionamos una rodilla y llevamos la pierna hacia atrás a tocar el talón el glúteo. Nos apoyamos con una mano en un compañero para no perder el equilibrio, mientras que con la otra juntamos el talón al glúteo. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: Aguantamos en esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Aductores:** desde de pie abrimos piernas y flexionamos una rodilla para acercarnos al suelo. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: Aguantamos en esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Gemelos:** desde de pie nos agachamos a tirar del empeine del pie hacia nosotros. Estiramos de esta forma el gemelo derecho y luego el izquierdo. Duración: Aguantamos en esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Rodillas:** realizamos movimientos circulares con ambas rodillas derecha e izquierda y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Duración: 8 repeticiones con ambas rodillas.
- **Tobillos:** realizamos movimientos circulares con ambos pies derecho e izquierdo y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Duración: 8 repeticiones con ambos tobillos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESPUES DEL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO



Ejercicios de flexión de rodilla: Nos ayuda a estirar el muslo para no sufrir ningún tipo de lesión durante y después del entrenamiento.



Ejercicios de flexión de extremidades superiores: Nos ayuda a estirar las extremidades mencionadas para una mejor flexibilidad de las articulaciones y para no sufrir ningún tipo de lesión posterior al entrenamiento.

PARTE PRINCIPAL

- Esta es la parte mas importante del entrenamiento ya que en ella se realiza las tareas principales de la planificacion. Es la que define y determina si la seccion de entrenamiento tendra caracter fisico, tecnico o tactico.
- La parte principal es la fase de mayor duracion (alrededor del 60 - 70 % del tiempo total) y la de mayor carga en el entrenamiento deportivo.

Antecedentes:

La parte principal es muy fundamental así como importante para el desarrollo de la técnica y táctica de los seleccionados de la Unidad Educativa Atenas ya que apuntara a la fomentación del deporte, en donde se manifiesta todo el objetivo que se quiere alcanzar, tratando que sea un complemento de las actividades pedagógicas que los niños y jóvenes reciben, inculcando que el Futbol es un deporte de conjunto por lo tanto requiere de integración de sus participantes, que fundamentalmente nos va ayudar aumentar el nivel de conocimientos y rendimiento dentro del campo de juego.

- **FASE 1: DOMINIO**
 - 1.1 Ejercicios de habilidad con balón.
 - 1.2 Dominio de balón con muslos.
 - 1.3 El puente.
 - 1.4 Control de balón por el campo de juego.
- **FASE 2: CONDUCCIÓN**
 - 2.1 Conducción de balón en columnas.
 - 2.2 Conducción de balón con trayectoria de curva.
 - 2.3 Conducción el ocho.
 - 2.4 Conducción de balón en espacios reducidos.
- **FASE 3: PASES Y RECEPCIÓN**
 - 3.1 Pase y recepción con obstáculos.

- 3.2 Pases y recepción por el campo de juego.
- 3.3 Ejercicios de pases combinados.
- 3.4 Ejercicios de pase y recepción con valla.

- **FASE 4: GOLPEO DE CABEZA**
 - 4.1 Dominio de balón con la cabeza.
 - 4.2 Dominio de balón con la cabeza en parejas.
 - 4.3 Golpe de cabeza con salto.
 - 4.4 Golpe de cabeza hacia puntos fijos.

- **FASE 5: TIROS Y REMATES**
 - 5.1 Tiro de precisión en parejas.
 - 5.2 Remate con balón en juego.
 - 5.3 Remate al arco con pases.
 - 5.4 Remate al arco con balón al aire.

-

- **FASE 6: GAMBETAS O DRIBLE.**
 - 6.1 Gambeta con obstáculos estáticos.
 - 6.2 Ejercicios de drible con obstáculos y mayor repeticiones.
 - 6.3 Ejercicios de drible con 1 atacante y 3 defensores.
 - 6.4 Ejercicio el pañuelo con balón.

FASE 1

DOMINIO

- Es una técnica que permite controlar el balón para que el deportista de trayectoria y un buen movimiento a la pelota y así retener el balón la mayor cantidad de tiempo posible sin perderlo.

Superficies del cuerpo de contacto con el balón

- El Pie. Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
 - Planta del Pie. Se utiliza para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
 - Empeine. Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
 - Borde interno. Se emplea para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, y pasar.
 - Borde Externo Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
 - Punta. Se emplea en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
 - Talón. Se usa para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- Rodilla Sirve para pasar, y amortiguar.
- Los Muslo. Se emplea para proteger, dominar, amortiguar, desviar, y pasar.
- El Pecho. Sirve para amortiguar, desviar, pasar, y anticipar.
- Los hombros. Se usan para pasar y amortiguar.
- La Cabeza. Se emplea para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, y anticipar.

EJERCICIO N° 1.1

EJERCICIO DE HABILIDAD CON BALÓN

Objetivo: Mantener el balón el mayor tiempo posible.

Descripción: Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.

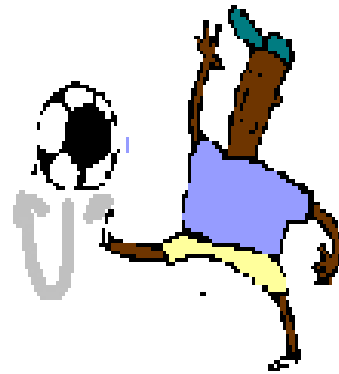
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano

Tiempo: 10 minutos

Variante: Realiza un toque con el pie luego el muslo y deja botar el balón al suelo y repite sucesivamente el ejercicio.

Evaluación: El estudiante realice 15 cascaritas continuas en el transcurso de 10 minutos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 1.2
DOMINIO DE BALÓN CON MUSLOS.

Objetivo: Mantener el balón el mayor tiempo posible.

Descripción: El jugador tiene que realizar toques con los muslos combinando sus dos piernas sin dejar caer el balón.

Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano

Tiempo: 10 minutos

Variante: Dominar el balón un toque con muslo derecho y otro con izquierda luego elevamos el balón hacia la cabeza y realizamos un toque y de nuevo repetimos el ejercicio muslo derecho muslo izquierdo y cabeza y así sucesivamente.

Evaluación: El estudiante realizo 25 cascaritas continuas con los dos muslos en 10 minutos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 1.3

EL PUENTE

Objetivo: Controlar el balón sin dejar que éste caiga.

Descripción: El jugador tiene que dar el primer toque con el pie luego elevar el balón al muslo y luego a la cabeza, después que está en la cabeza bajar al muslo y por ultimo al pie.

Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano

Tiempo: 15 minutos

Variante: Podemos realizar este ejercicio en parejas siguiendo el mismo procedimiento que hicimos primero, solo que cuando la primera persona acabe se la pasa a la otra sin dejar caer el balón.

Evaluación: El estudiante realizo tres veces el ejercicio del puente durante los 15 minutos de tiempo.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 1.4
CONTROL DEL BALÓN POR EL CAMPO DE JUEGO

Objetivo: Controlar el balón sin dejar caerlo.

Descripción: Realizar control de balón desplazándose por el terreno de juego libremente sin que el balón caiga al suelo.

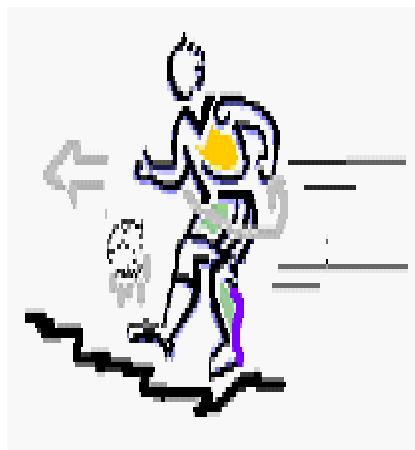
Dimensiones del espacio: 20m x 20m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Realizamos este mismo ejercicio ubicando conos en la cancha para desplazarnos dominando el balón en sic sac.

Evaluación: El estudiante logro realizar el control de balón ida y vuelta en los 10 minutos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

FASE 2

CONDUCCIÓN

- Consiste en desplazar el balón de una zona del campo hacia otra con toques sucesivos y manteniendo el control del balón.

Tipos de conducción

Podemos clasificar en varios tipos de conducción:

- Interior
- Exterior
- Empeines interiores y exteriores
- Empeine total
- Planta

Aspectos básicos en la conducción

- Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos.
- El golpeo al balón tiene que ser muy suave.
- El balón y el pie tienen que ir muy juntos.
- La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón.
- Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción.

EJERCICIO N° 2.1

CONDUCCIÓN DE BALÓN EN COLUMNAS

Objetivo: Controlar el balón en la dirección correcta.

Descripción: Se forman dos columnas el primer jugador de la primera columna dirige el balón hacia la otra columna controlando el mismo con los pies, le pasa al primer jugador de la otra columna y se ubica de tras de la columna a la que llevo y así se sigue conduciendo el balón asta q todos los integrantes de las filas hayan conducido el balón.

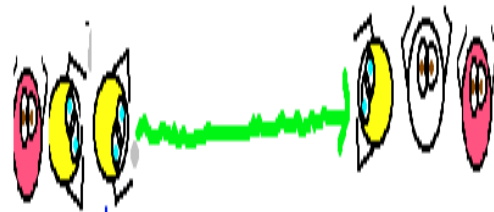
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano

Tiempo: 15 minutos

Variante: Realizamos 3 filas la primera fila dirige el balón con borde interno entrega el balón a la segunda y la dirige con borde externo y entrega el balón a la tercera fila y la tercera fila entrega nuevamente el balón conduciéndola con la planta del pie.

Evaluación: El control de balón de los estudiantes es muy bueno pero no hay precisión al momento de entregar el balón.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 2.2

CONDUCCIÓN DE BALÓN CON TRAYECTORIA DE CURVA

Objetivo: Controlar el balón sin tocar los obstáculos.

Descripción: El jugador conduce el balón hacia la otra línea realizando un giro con el balón alrededor de los conos.

Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: El jugador conduce el balón con desplazamiento combinando pie derecho pie izquierdo hasta llegar a la línea establecida.

Evaluación: El estudiante realizo correctamente la conducción del balón en el tiempo establecido.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 2.3

CONDUCCIÓN EL OCHO

Objetivo: Conducir el balón sin intersectar con el otro compañero.

Descripción: Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria

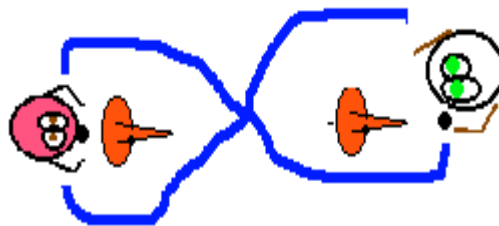
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Los jugadores conducen el balón pasando entre los conos y formando un ocho al encontrarse cambian de pie si el jugador 1 condujo el balón con pie derecho cambiara al pie izquierdo y el jugador 2 lo hará de igual manera.

Evaluación: Los estudiantes realizaron el ejercicio sin intersectarse y sin ningún problema en el tiempo establecido.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 2.4
CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS

Objetivo: Conducir el balón en el espacio determinado sin intersectar con los demás compañeros.

Descripción: Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros.

Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Los jugadores tienen cada uno de ellos un número, cuando el profesor ordene conducir el balón solo los números pares se moverán los impares se quedan estáticos y así en viceversa.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

FASE 3

PASES Y RECEPCIÓN

- **Pases:** es la técnica de realizar un movimiento con alguna parte de nuestro cuerpo con el fin de dirigir el balón hacia el alcance de otra persona.
- **Recepción:** es recibir el balón utilizando la técnica adecuada y con el fin de dominar el mismo.

Pases de fútbol

Los tipos de pases son:

- **Pase con el borde interno:** la parte interna del pie, con la cual se impacta el balón a la altura del dedo gordo, lo que produce que la pelota rote hacia adentro. Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón.
- **Pase con el borde externo:** Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie
- **Pase con el talón:** El pase con el talón o también llamado pase de tacón se considera más un recurso que una acción propia ya que por lo general no suele ser usado mucho durante el partido salvo que en alguna ocasión lo requiera.

Recepción de fútbol

Los diferentes tipos de recepciones son:

- **Recepción con el borde interno:** Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y

reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón.

- **Recepción con la planta del pie:** Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo.
- **Recepción con el abdomen o pecho:** El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco
- **Recepción con el muslo:** El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída.

EJERCICIO N° 3.1

PASE Y RECEPCIÓN CON OBSTÁCULOS

Objetivo: Entregar y receptar el balón con pases precisos.

Descripción: Colocamos a los jugadores por parejas y empezamos a dar pequeños toques de balón con el borde interno y combinando pie derecho y pie izquierdo hasta llegar a la línea final.

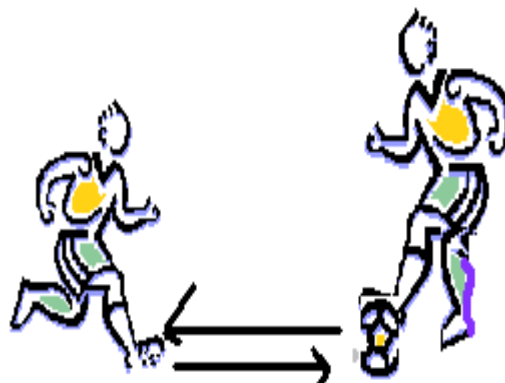
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 15 minutos

Variante: Realizamos el mismo procedimiento q hemos mencionado pero con obstáculos o conos para que el balón pase por medio de los conos.

Evaluación: Los estudiantes realizaron el ejercicio con un mínimo de complicidad en la recepción del balón.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 3.2

PASES Y RECEPCIÓN POR EL CAMPO DE JUEGO

Objetivo: Entregar y recibir el balón con pases precisos.

Descripción: Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque y también controlando la pelota.

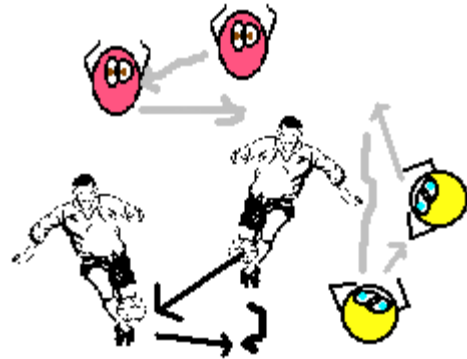
Dimensiones del espacio: 50m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Realizamos el mismo procedimiento q hemos mencionado pero cuando el profesor de la señal todos los jugadores se cambian de pareja y siguen realizando los pases o paredes dentro del campo de juego.

Evaluación: Los estudiantes cumplieron sin dificultad el ejercicio establecido.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 3.3

EJERCICIOS DE PASES COMBINADOS

Objetivo: Entregar y receptor el balón con pases precisos.

Descripción: Se colocan en grupos de cuatro formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. “pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”.

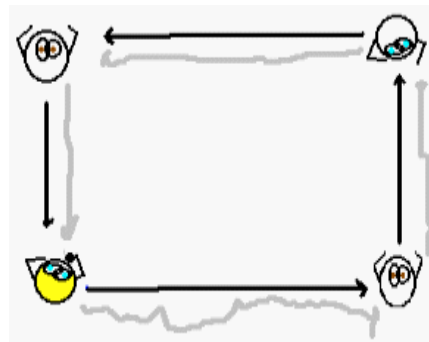
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Los jugadores se ubican en los vértices del cuadrado otro jugador se ubica en el centro y empieza a dar pases a los jugadores que están en los extremos del cuadrado, cuando los jugadores den el pase al centro el jugador del centro envía el balón hacia otro vértice y los jugadores de los vértices se siguen ubicando de tras de cada fila.

Evaluación: Los estudiantes cumplieron el ejercicio sin ningún problema y en el tiempo establecido.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 3.4
EJERCICIOS DE PASE Y RECEPCIÓN CON VALLA

Objetivo: Entregar y recibir el balón con pases precisos.

Descripción: Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla.

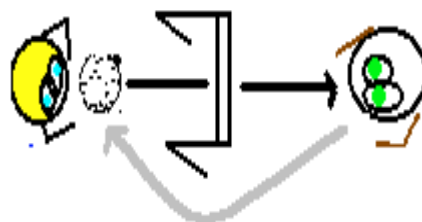
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 15 minutos

Variante: Realizamos un pequeño juego de fútbol tenis en parejas pasando el balón y recibiendo el mismo por encima de la valla con borde interno, externo y empeine.

Evaluación: Los estudiantes realizaron bien el ejercicio con un poco de dificultad a la hora de cruzar por encima de la valla el balón.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

FASE 4

GOLPE DE CABEZA

- Es el contacto o toque de balón que se lo realiza con la cabeza para realizar un pase, para dominar el balón o para rematar hacia la portería y anotar un gol.

SUPERFICIES DE CONTACTO DE LA CABEZA:

a.- **FRONTAL:** Parte central de la frente, siempre que se pueda, es la superficie recomendada. Proporciona potencia y dirección.

b.- **FRONTAL-LATERAL:** Superficie adecuada para golpear balones laterales o desde una posición centrada cuando se quiera rematar lateralmente (hacia un lado). Proporciona potencia y dirección lateral. Es imprescindible complementarla con un buen giro de cuello.

c.- **PARIETAL:** Superficie de un tamaño mayor, normalmente utilizada para despejar la pelota de posiciones peligrosas para nuestro equipo (desvíos). También es utilizada en determinados remates, en los cuales la posición es forzada. Se pierde en dirección pero se gana en seguridad.

d.- **OCCIPITAL:** Fundamentalmente utilizada para ejecutar las prolongaciones. No se cambia la dirección o trayectoria del balón y sí su altura.

EJERCICIO N° 4.1
DOMINIO DE BALÓN CON LA CABEZA

Objetivo: Controlar el balón con la parte del cuerpo determinada sin dejar caer al piso.

Descripción: El jugador domina el balón con la cabeza tratando de mantenerlo el mayor tiempo posible y no dejando caer la esférica.

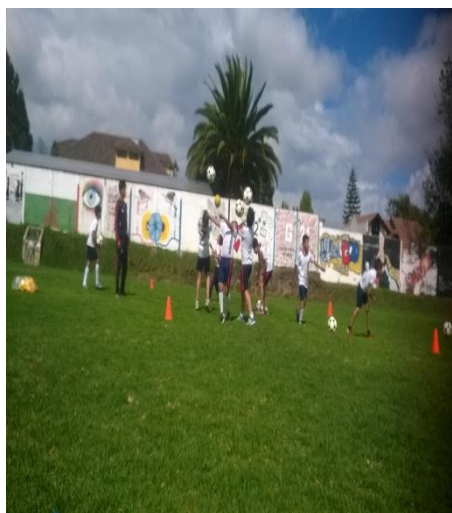
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Controlamos el balón con la cabeza dando un paso por cada cabeceo que daremos al balón hasta llegar a la línea de meta.

Evaluación: Los estudiantes dominaron el balón entre 30 a 40 segundos por cada intento realizado.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 4.2

DOMINIO DE BALÓN CON LA CABEZA EN PAREJAS

Objetivo: Controlar el balón con la parte del cuerpo determinada sin dejar caer al piso.

Descripción: Se colocan dos jugadores frente con frente a una distancia de un metro, luego empiezan a dominar el balón con la cabeza pasándose uno al otro. El balón debe permanecer el mayor tiempo posible siendo dominado por los jugadores.

Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Para mayor complicidad implementamos una red o una cuerda para que los jugadores empiecen a dominar el balón con la cabeza por encima de la cuerda sin dejar que la esférica caiga al piso.

Evaluación: Los estudiantes realizaron en pareja 12 cabeceos de balón por cada intento.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 4.3

GOLPE DE CABEZA CON SALTO

Objetivo: Saltar hacia el balón y propinar un golpe con la cabeza exacto.

Descripción: El entrenador eleva el balón con sus manos a una altura específica para que el jugador salte e intercepte el balón con su cabeza.

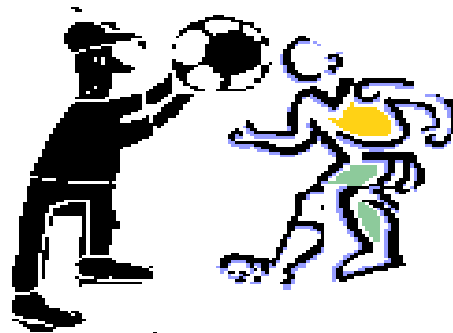
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Realizamos una circunferencia con los jugadores y uno de ellos se ubica en el centro de la circunferencia con un balón. El jugador del centro irá lanzando el balón con sus manos a sus compañeros y ellos se lo devolverán con golpe de cabeza al jugador que está en el centro.

Evaluación: Los estudiantes realizaron el ejercicio sin ningún problema y en el tiempo establecido.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 4.4
GOLPE DE CABEZA HACIA PUNTOS FIJOS

Objetivo: Receptar el balón con la cabeza hacia un determinado sitio o punto fijo.

Descripción: Se colocan dos jugadores frente con frente a una distancia de un metro, el jugador A lanza el balón en la mitad de los dos jugadores brindando un bote y el jugador B recepta el balón con la cabeza y se la entrega a su compañero.

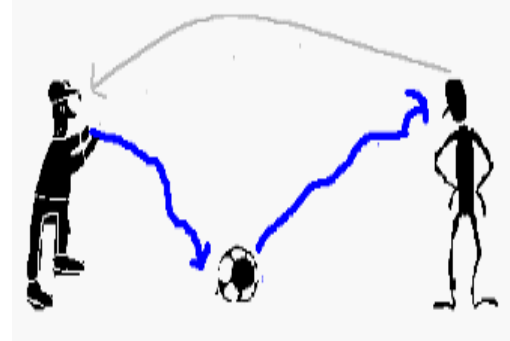
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Se colocan dos jugadores frente con frente a una distancia de un metro, ubicando un cono en el medio de los dos jugadores para que el jugador A lance el balón hacia el jugador B y este envíe el balón hacia el punto fijo que es el cono.

Evaluación: Los estudiantes realizaron en parejas 10 cabeceos de balón hacia puntos fijos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

FASE 5

TIROS Y REMATES

- Es un lanzamiento que se realiza con la mayor fuerza posible hacia la portería contraria utilizando el gesto técnico correcto para brindar dirección al balón de fútbol y conseguir el objetivo que es marcar el gol.

Para la realización del Tiro a portería el jugador debe tener en cuenta:

- 7 Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- 8 Situación de la portería y del portero.
- 9 Situación de los compañeros y de los adversarios.
- 10 Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega).
- 11 Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería).
- 12 Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es más efectivo).

Tipos de remate:

1) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO:

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.

- Remate con la rodilla
- Remate con el taco.
- Remate con la cabeza.
- Remate con la punta.

2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN.

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contra bote.
- Remate de volea.
- Remate de media vuelta.

3) DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN.

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

EJERCICIO N° 5.1

TIRO DE PRECISIÓN EN PAREJAS

Objetivo: Realizar tiros exactos utilizando la técnica correcta.

Descripción: Se colocan dos jugadores frente con frente a una distancia de 4 metros y con dos conos en el medio en forma de arcos en el cual los jugadores tendrán que pasar el balón por el medio de los dos conos realizando un tiro exacto para lograr el objetivo.

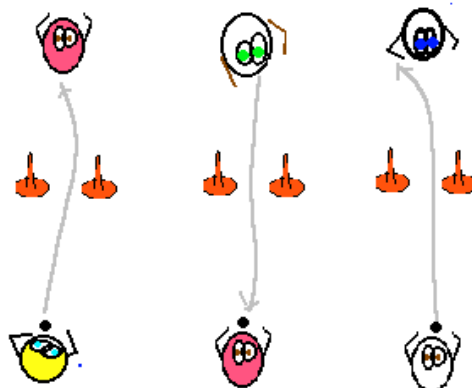
Dimensiones del espacio: 10m x 10m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno e intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.

Evaluación: Los estudiantes precisaron 6 tiros de 10 a los puntos fijos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 5.2

REMATE CON BALÓN EN JUEGO

Objetivo: Realizar tiros exactos utilizando la técnica correcta.

Descripción: Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.

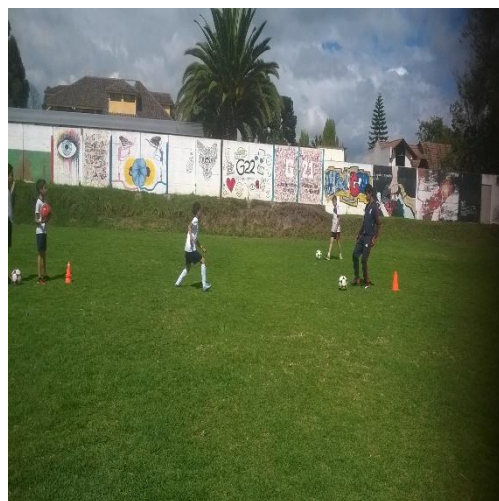
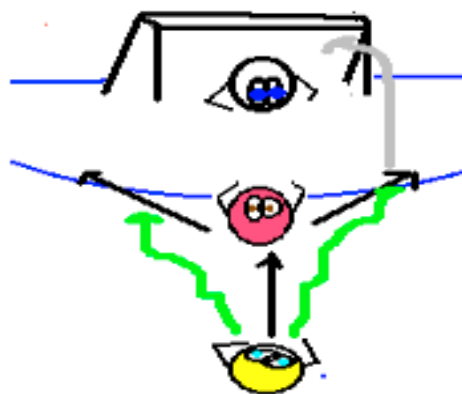
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 15 minutos

Variante Realizamos el mismo procedimiento del ejercicio anterior pero esta vez el jugador q está en la mitad del campo recepta el balón se da la vuelta y remata hacia la portería.

Evaluación: Los estudiantes concretaron 4 de 10 tiros al arco.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 5.3
REMATES AL ARCO CON PASES

Objetivo: Realizar un remate exacto al arco con balón en movimiento.

Descripción: Dos jugadores van realizando pases por el medio de los conos sin tocarlos, cuando llegan al final de los conos el jugador de la derecha remata al arco para alcanzar el objetivo del gol.

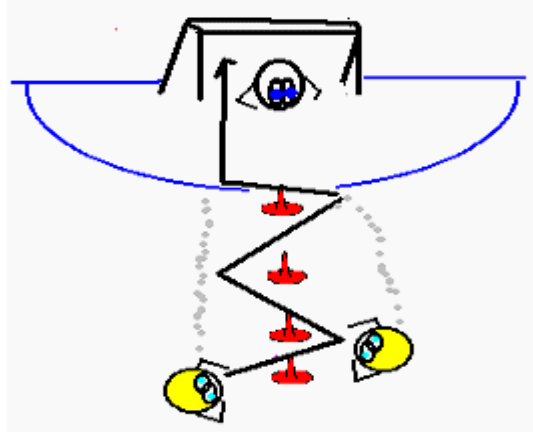
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante Realizamos el mismo procedimiento del ejercicio anterior pero esta vez el jugador de la derecha centra el balón hacia el otro jugador para que este lo remate al arco.

Evaluación: Los estudiantes concretaron 6 remates con pases al arco de 10 intentos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 5.4

REMATE AL ARCO CON BALÓN AL AIRE

Objetivo: Realizar un remate exacto al arco con balón al aire.

Descripción: Los jugadores colocados por parejas. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo.

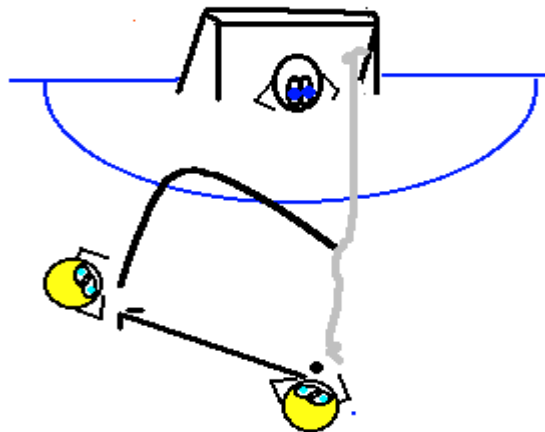
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante El jugador A le pasa el balón con las manos al jugador B y este remata de bolea al arco realizando el gesto técnico.

Evaluación: Los estudiantes concretaron 8 remates al arco con balón al aire de 10 intentos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

FASE 6

GAMBETAS O REGATE

- Es una habilidad del fútbol que consiste en realizar movimientos y amagues con el cuerpo, las piernas y la pelota, con el fin de engañar al contrario, evitar que le arrebate la pelota y poder eludirlo.
- El regate o gambeta ha sido tradicionalmente la característica del fútbol sudamericano. Es conocido también como dribbling, un término inglés que indica una ejecución rápida, imprevisible e incontrolable para el adversario.

Dentro del regate distinguimos dos tipos fundamentales:

- **A) Simples:** Son aquellos en los que se desborda al adversario sin una finta previa. Dentro de este grupo, tendremos por lo tanto, el túnel (caño); levantar la pelota por encima del rival (un sombrero), el auto pase (pasar el balón por un lado e irnos por el otro) y el regate uno-dos (la croqueta de Laudrup).
- **B) Compuestos:** En este tipo de regate se utiliza una finta previa para engañar al adversario distrayéndolo de la acción que pretendemos realizar, para acto seguido desbordarlo. Dentro de este tipo tenemos infinidad de regates que dependerán de la habilidad e imaginación del jugador. Nosotros destacamos la bicicleta (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la pierna contraria), la doble bicicleta (pasar las dos piernas una detrás de otra por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la primer pierna que inició el regate), la media tijera (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior del mismo pie que empieza el regate), la finta lateral (se echa el peso del cuerpo hacia la pierna de apoyo y se lleva la pelota con el exterior de la otra pierna hacia el lado contrario de donde realicemos la finta), etc.

EJERCICIO N° 6.1

GAMBETA CON OBSTÁCULOS ESTÁTICOS

Objetivo: Realizar un movimientos del cuerpo exactos para eludir al adversario.

Descripción: Los jugadores se colocan delante de un cono y el entrenador explica el tipo de regate que vamos a realizar, cuando se haya entendido los jugadores individualmente practican el regate con el cono, mientras el entrenador corrige las dificultades.

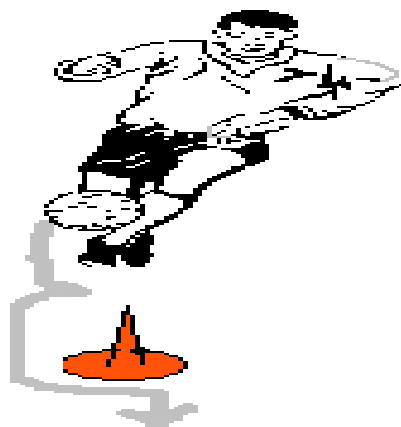
Dimensiones del espacio: 30m x 30m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Una vez dominado el tema del regate al cono se realizará el mismo tipo de ejercicio pero en lugar de conos situaremos jugadores para que intenten defender.

Evaluación: Los estudiantes realizaron el ejercicio con un mínimo de complicación y en el tiempo determinado.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 6.2

EJERCICIO DE DRIBLE CON OBSTÁCULOS CON MAYOR REPETICIONES.

Objetivo: Realizar un movimientos del cuerpo exactos para eludir al adversario.

Descripción: Los jugadores se ubican en una columna y van realizando uno por uno gambetas intentando no ingresar por los conos no en su totalidad, es decir, ingresa un poco con el balón y sale de este y así sucesivamente hasta llegar a la línea final.

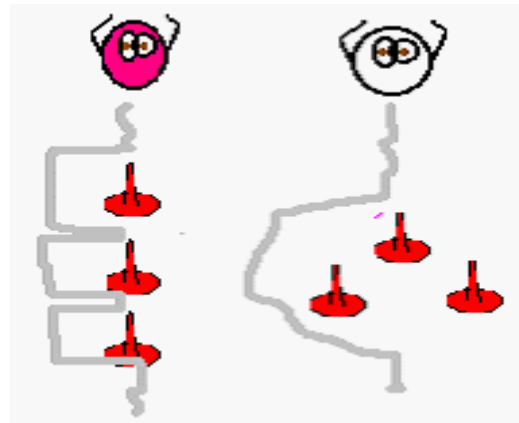
Dimensiones del espacio: 40m x 40m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 10 minutos

Variante: Realizamos un triángulo con los conos y el jugador se desplazara con el balón por los costados de los conos sin ingresar en su totalidad hacia los mismos.

Evaluación: Los estudiantes al realizar el ejercicio de ida tuvieron un poco de complicaciones al regreso lo hicieron con más facilidad.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 6.3

EJERCICIO DE DRIBLE CON 1 ATACANTE Y 3 DEFENSORES

Objetivo: Realizar un movimientos del cuerpo exactos para eludir al adversario.

Descripción: Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador a debe superar al primer adversario con un regate, si lo consigue podrá seguir e intentar desbordar al segundo jugador y si lo consigue al tercero.

Dimensiones del espacio: 40m x 40m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 15 minutos

Variante: Realizamos el mismo ejercicio pero esta vez colocamos 2 atacantes para realizar pases y gambetas y 3 defensores para impedir que ingresen los atacantes.

Evaluación: Los estudiantes lograron esquivar la marca de los defensores 3 veces de 10 intentos.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

EJERCICIO N° 6.4

EJERCICIO EL PAÑUELO CON BALÓN

Objetivo: Realizar un movimientos del cuerpo exactos para eludir al adversario.

Descripción: Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario.

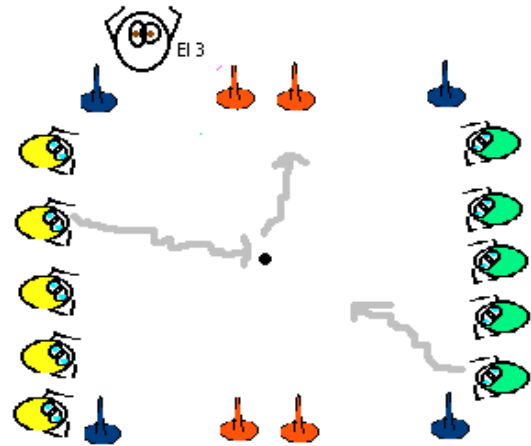
Dimensiones del espacio: 40m x 40m.

Materiales: Pelota, talento humano, conos.

Tiempo: 15 minutos

Variante: El entrenador ira contando una historia y en medio de la historia dirá números los jugadores deben estar atentos al número que diga el entrenador, este juego servirá para desarrollar la reacción de los jugadores.

Evaluación: Los estudiantes concretaron 6 anotaciones al arco al llevarse al oponente y concretar al arco.



Elaborado por: Byron Romero

Fuente: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

VUELTA A LA CALMA

CONCEPTO

- Es la parte final de la clase o del entrenamiento, en la que el objetivo es el contrario al calentamiento, es decir, pasar poco a poco de un estado de actividad física media o alta a otro de baja actividad.

¿PARA QUE SIRVE?

- Se persigue el retorno a la normalidad fisiológica y psicológica del deportista para facilitar la integración del mismo en las actividades más relajadas que va a realizar después del entrenamiento o de la clase de Educación Física. Toda VUELTA A LA CALMA, para que esté bien realizada debe conseguir tres cosas:
 - A. Descender la temperatura corporal
 - B. Descender las pulsaciones (frecuencia cardiaca)
 - C. Relajar la musculatura empleada durante el entrenamiento

CARACTERISTICAS QUE DEBEN RENDIR CADA TIPO DE TRABAJO, JUNTO CON UNA PROPUESTA BASICA:

- a) Con balón
 - Ejercicios distendidos y de carácter lúdico.
 - El nivel de exigencia de atención no debe ser demasiado alto.
- b) Sin balón
 - Estiramientos.
 - Ejercicios de relajación muscular.
 - Ejercicios respiratorios.
- Propuesta:
 - Por parejas acciones técnicas sencillas (pases cortos, paredes...), sin golpes largos y a bajo ritmo (4').
 - Carrera continua (4') a ritmo bajo.
 - Estiramientos (4').

EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA O RECUPERACIÓN



Ejercicio 1. Flexionamos las extremidades superiores e inferiores hacia abajo contando 8 tiempos sin doblar las rodillas y manteniendo el cuerpo inclinado para que el ejercicio este en su correcta aplicación.



Ejercicio 2. Realizamos carrera continua a un ritmo bajo durante 4 minutos para relajar los músculos y recuperarnos después de haber realizado los ejercicios de entrenamiento.

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- Arnold, R. (2000). Título. Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares. Editorial. Pilateleña. Ciudad. Barcelona. País. España. 150 pág.
- Dietrich, M. (2001). Título. Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. Editorial. Paidotribo. Ciudad. Barcelona. País. España. 33 pág.
- Fernández, G. (2007). Título. Descubrimiento de los Talentos Deportivos. Ciudad. Cali. País. Colombia. 13 pág.
- Gómez & Martínez, (2009). Título. La educación por el movimiento en la edad escolar. Editorial. Paidós. Ciudad. Barcelona. País. España. 95 pág.
- Gruskin, R. (1991). Título. Capacidades Físicas del Entrenamiento. Editorial. COE-UAM. Ciudad. Puebla. País. Mexico. 248 pág.
- Hilgard, P. (1977). Título. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo Editorial Científico - Técnico. Ciudad. La Habana. País. Cuba 48 pág.
- Le Boulch, M. (1996). Título. Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y el Entrenamiento. Editorial. AEEB. Ciudad. Madrid. País. España. 204 pág.
- Lorenzo, J. (2010). Título. Entrenamiento con Jóvenes y Niños. Ciudad. Barcelona. País. España. 201 pág.
- Oliven, S. (2001). Título. Apuntes de Preparación Física Curso de Entrenador Superior. Editorial. FEB. Ciudad. Málaga. País. España. 17 pág.
- Pastor, G. (2007). Título. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial. Madruga. Ciudad. Moscú. País. Rusia. 15 pág.
- Peregot, Y. (2006). Título. Evolución de las Capacidades Físicas y su Entrenamiento. Editorial. COE-UAM. Ciudad. Londres. País. Inglaterra. 19 pág.
- Piaget, J. (1966). Título. La formación del símbolo en el niño : imitación, juego, imagen y representación. Editorial. D.F. Ciudad. Sonora. País. Mexico. 235 pág.
- Riera, V. (2005). Título. La Fatiga Deportiva, la Sobrecarga y el Sobreentrenamiento. Editorial. COE-UAM. Ciudad. Madrid. País. España. 25 pág.
- Shephard, J. (2011). Título. Entrenamiento Óptimo. Editorial. Hispano Europeo. Ciudad. Barcelona. País. España 14 pág.
- Vigotsky, E. (1924). Título. La Organización Científica del Entrenamiento. Editorial. D.F. Ciudad. Puebla. País. México. 168 pág.

Venegas, J. (2006). Título. Diccionario Ilustrado. Ciudad. Zaragoza. País. España.
Zhelyazkov, M. (2001). Título. Metodología Aeróbica y Anaeróbica en el Fútbol.
Ciudad. Oviedo. País. España. 43 pág.

LINKOGRAFÍA

(<http://educ-fis.blogspot.com/2014/06/ejercicios-para-el-control-de-la-pelota.html>)

(<http://es.wikihow.com/dominar-el-bal%C3%B3n>)

(<http://professor-educacao-fisica.flcf.com.br/es/physical-education-training->)

(<http://professor-educacao-fisica.flcf.com.br/professor-educacao-fisica-225.html>)

(<http://www.feedturbo.com/reader/349-professor-educacao-fisica-blogspot-com>)

(<http://www.taringa.net/posts/deportes/4685278/Deporte-Rapido.html>)

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

ANEXOS

ANEXO N° 1 AUTORIZACIÓN DEL DESARROLLO DE TESIS

Fundación Cultural y Educativa Ambato
Unidad Educativa Atenas



A-27

Ambato, 30 de marzo del 2016

Doctor Mg.
Angel Sailema Torres
COORDINADOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Ciudad

De mi consideración:

En atención a su oficio CCF-0092-2016, me permito comunicar que se autorizó para que el señor BYRON RAMIRO ROMERO TIPÁN, con C.C. 1804551420, desarrolle el Proyecto de Investigación en la Institución, con el tema "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS – TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS".

Con sentimientos de aprecio y consideración, suscribo.

Atentamente,



Dr. Manuel Fierro
RECTOR



Calle Gabriel Román y Av. Pedro Váscquez, Yacupamba - Izamba
Telfs.: (03) 285-4281 / (03) 285-4297 / (03) 285-5614 / (03) 245-0122
Fax: Ext. 104 P.O.Box: 19-01-887 atenas@atenas.edu.ec
www.atenas.edu.ec
Ambato, Ecuador



ANEXO N° 2

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - <i>Alfa</i> (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8

Tabla No. 40 Tabla de verificación del chi cuadrado

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Byron Ramiro Romero Tipan

ANEXO N° 3 ENCUESTAS No. 1

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial
Encuesta dirigida a los Estudiantes



Objetivo:

- Investigar cómo influye el entrenamiento deportivo en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Conoce usted la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del futbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de dribling, para un mejor desempeño y habilidad del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar sus habilidades como: correr, saltar, para un mejor desempeño dentro del campo de juego?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 8.- ¿Usted cree que mediante un entrenamiento sistemático, el deportista mejorara el gesto técnico de golpeo de balón?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 9.- ¿Cree usted que la técnica y la táctica es importante en la práctica del fútbol?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que la práctica del fútbol ayuda al desarrollo psicomotor?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO N° 4 ENCUESTAS No. 2

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial
Encuesta dirigida a los Docentes y Autoridades



Objetivo:

- Investigar cómo influye el entrenamiento deportivo en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Conoce usted la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del futbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de saltos, para un mejor desempeño y habilidad del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar su velocidad al máximo dentro del campo de juego?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 8.- ¿Usted cree que la agilidad de un deportista depende de un entrenamiento sistemático?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 9.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos de futbol necesitan métodos de enseñanza?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Usted cree que las habilidades técnicas ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del futbol?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO N° 5 ENCUESTAS No. 3

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial
Encuesta dirigida a los Padres de Familia



Objetivo:

- Investigar cómo influye el entrenamiento deportivo en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Conoce usted la metodología correcta para el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Realiza algún sistema de juego para mejorar el entrenamiento deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 3.- ¿Con la aplicación eficiente de las técnicas de entrenamiento, mejoraremos directamente en la técnica y táctica del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿El aprendizaje del futbol indirectamente, será de beneficio para el desarrollo funcional del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Conoce usted ejercicios de cabeceo para mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de golpe de cabeza?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que se utilizan los ejercicios adecuados de saltos, para un mejor desempeño y habilidad del deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 7.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos ayuda al deportista a desarrollar su velocidad al máximo dentro del campo de juego?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 8.- ¿Usted cree que la agilidad de un deportista depende de un entrenamiento sistemático?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 9.- ¿Considera usted que los fundamentos técnicos-tácticos de futbol necesitan métodos de enseñanza?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Usted cree que las habilidades técnicas ayudan al mejoramiento de los fundamentos técnicos-tácticos del futbol?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO N° 6

FOTOGRAFIA # 1



Instalaciones de la Unidad Educativa Atenas.

FOTOGRAFIA # 2



Instalaciones en excelentes condiciones para un entrenamiento adecuado en donde los estudiantes pueden realizar su práctica deportiva en condiciones óptimas.

FOTOGRAFIA # 3



Integrantes de la Selección Futsala Categoría Inferior Varones 2015 – 2016 de la Unidad Educativa Atenas con su entrenador Byron Romero previo a la participación de los juegos Intercolegiales de la Provincia de Tungurahua.

FOTOGRAFIA # 4



Integrantes de la Selección de Fútbol Categoría Superior 2014 – 2016 de la Unidad Educativa Atenas, preparándose para el entrenamiento de fútbol en las instalaciones de la Institución.

FOTOGRAFIA # 5



Charla táctica con la Selección de Fútbol Categoría Intermedia 2015 – 2016 de la Unidad Educativa Atenas, durante el proceso de entrenamiento dirigido por el entrenador Byron Romero.

FOTOGRAFIA # 6



Entrenamiento con la Selección de Fútbol Categoría Intermedia 2015 – 2016 de la Unidad Educativa Atenas, previo a la participación de las competencias de fútbol intercolegiales dirigida por el entrenador Byron Romero.

FOTOGRAFIA # 7



Entrenamiento técnico con la Selección de Fútbol Categoría Intermedia 2015-2016 de la Unidad Educativa Atenas, se observa a un seleccionado realizando dominio de balón con muslos y al entrenador Byron Romero observando su rendimiento.

FOTOGRAFIA # 8



Ejercicios técnicos - tácticos con la Selección de Fútbol Categoría Inferior 2015-2016 de la Unidad Educativa Atenas, dirigida por el entrenador Byron Romero, que da instrucciones para realizar los ejercicios específicos para empezar el entrenamiento.

FOTOGRAFIA # 9



Selección de Futsala Categoría Intermedia Mujeres 2015 – 2016 de la Unidad Educativa Atenas, con su entrenador Byron Romero previo a la competencia de Intercolegiales de Futsala de la Provincia de Tungurahua.