



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 SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA”**

Autor: Alex Fernando Navas Nuñez

Tutor: Lic. Mg. Santiago Garcés Durán

AMBATO – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán con cedula de identidad 1802943900, 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 SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA”**, desarrollado por el egresado, Alex Fernando Navas Nuñez, 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 Honorable Consejo Directivo.



TUTOR

Lcdo. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basando en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la cerra, 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 exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'ALEX NAVAS', is written over a horizontal dashed line.

Alex Fernando Navas Nuñez

C.I.1804275418

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas 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 SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA”** autorizo su producción 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.



Alex Fernando Navas Nuñez

C.I. 1804275418

Autor

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA”**, presentado por el Sr. Alex Fernando Navas Nuñez, egresado de la Carrera de Cultura Física Modalidad Presencial promoción: Abril – Septiembre 2016, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.I. 1802723161

MIEMBRO



Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

C.I. 1803394467

MIEMBRO

DEDICATORIA

Por el incansable apoyo, esfuerzo y sobre todo el sacrificio demostrado durante el trajinar de mi vida estudiantil, dedico este trabajo a DIOS que me dio la vida y quien me permitió haber conseguido llegar hasta este momento importante en mi formación profesional bendiciéndome día a día con la salud y la fortaleza para seguir adelante sin rendirme.

A mi FAMILIA, especialmente a mi madre a mi hermana y mi padre por ser mi apoyo incondicional y contar con ellos siempre, ya que sin su respaldo no hubiese sido posible lograrlo supieron guiarme por el camino correcto con valores y principios que fueron fundamentales para lograr los objetivos planteados en mi vida.

Alex Fernando Navas Nuñez

AGRADECIMIENTO

Cuando se culmina un trabajo como el que emprendí desde hace cinco años, con la ilusión de mejorar mis competencias profesionales en el campo de la educación agradezco a todos los licenciados de la carrera de Cultura Física ya que cada uno de ellos con sus conocimientos ha sido una fuente de ayuda para realizar este proyecto.

No puedo dejar de mencionar a mi Director de Tesis Mg Santiago Garcés Duran, quien con su apoyo incansable, supo orientarme en esta dura tarea de investigación.

Alex Fernando Navas Nuñez

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN .	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización	2
1.2.2 Árbol de problemas	4
1.2.3 Análisis crítico	5
1.2.4 Prognosis.....	5
1.2.5 Formulación del problema	6
1.2.6 Preguntas directrices	6
1.2.7 Delimitación del objetivo de investigación.....	6
1.3. Justificación	7
1.4 Objetivos.....	8
1.4.1 Objetivo General.....	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.....	9
2.2 Fundamentación filosófica.....	10
2.3 Fundamentación Legal.....	11

2.4 Categorías fundamentales	13
2.4.1 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente	16
2.4.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente	33
2.5 Hipótesis	54
2.6 Señalamiento de variables.....	54

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque Investigativo	55
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	55
3.4 Población y Muestra	56
3.5 Operacionalización de variables	57
3.6 Plan de recolección de datos	59
3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información	59
3.8 Plan de Procesamiento de Información.....	60

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS JUGADORES SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA	61
4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES.....	72
4.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DIRECTIVOS.....	82
4.3 Comprobación de la Hipótesis	92

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES	98
5.2 RECOMENDACIONES	99
BIBLIOGRAFIA	100
ANEXOS	102
ARTÍCULO ACADEMICO	113
Resumen.....	114
PALABRAS CLAVES	114
Abstract.....	114
1. INTRODUCCIÓN	115
2. MATERIAL Y MÉTODO	116
Procedimiento	118

3. RESULTADOS.....	120
4. DISCUSIÓN	122
5. CONCLUSIONES	123
REFERENCIAS.....	123

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Tipos de mesociclos	20
Tabla N° 2: Muestra.....	56
Tabla N° 3: Entrenamiento Deportivo	57
Tabla N° 4: Fundamentos Técnicos-Tácticos	58
Tabla N° 5: Plan de Recopilación de datos.....	59
Tabla N° 6: Pregunta 1.- ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	61
Tabla N° 7: Pregunta 2.- ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14	63
Tabla N° 8: Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	64
Tabla N° 9: Pregunta 4.- ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14	65
Tabla N° 10: Pregunta 5.- ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	66
Tabla N° 11: Pregunta 6.- ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos? Jugadores sub 14.....	67
Tabla N° 12: Pregunta 7.- ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos? Jugadores sub 14.....	68
Tabla N° 13: Pregunta 8.- ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos? Jugadores sub 14.....	69
Tabla N° 14: Pregunta 9.- ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	70
Tabla N° 15: Pregunta 10.- ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol? Jugadores sub 14.....	71
Tabla N° 16: Pregunta N°1:¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	72
Tabla N° 17: Pregunta N°2: ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	73
Tabla N° 18: Pregunta N°3: ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	74

Tabla N° 19: Pregunta N°4: ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	75
Tabla N° 20: Pregunta N°5: ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	76
Tabla N° 21: Pregunta N°6: ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos? Entrenadores.....	77
Tabla N° 22: Pregunta N°7: ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos? Entrenadores.....	78
Tabla N° 23: Pregunta N°8: ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos? Entrenadores.....	79
Tabla N° 24: Pregunta N°9: ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	80
Tabla N° 25: Pregunta N°10: ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol? Entrenadores.....	81
Tabla N° 26: Pregunta N°1: ¿Conoce usted algún sistema de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	82
Tabla N° 27: Pregunta N°2: ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	83
Tabla N° 28: Pregunta N°3: ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	84
Tabla N° 29: Pregunta N°4: ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda durante el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	85
Tabla N° 30: Pregunta N°5: ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	86
Tabla N° 31: Pregunta N°6: ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos..	87
Tabla N° 32: Pregunta N°7: ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	88
Tabla N° 33: Pregunta N°8: ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	89

Tabla N° 34: Pregunta N°9: ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos.....	90
Tabla N° 35: Pregunta N°10: ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol? Directivos.....	91
Tabla N° 36: Descripción de la población	93
Tabla N° 37: Tabulación de preguntas.....	95
Tabla N° 38: Tabulación de preguntas.....	95
Tabla N° 39: Tabulación de preguntas.....	96
Tabla N° 40: Frecuencias Observadas	96
Tabla N° 41: Frecuencias Esperadas.....	97
Tabla N° 42: Cálculo de Ji-Cuadrado	97

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	4
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales.....	13
Gráfico N° 3: Constelación de ideas V. I.....	14
Gráfico N° 4: Constelación de ideas V. D.	15
Gráfico N° 5: Pregunta N°1: ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	62
Gráfico N° 6: Pregunta N°2: ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	63
Gráfico N° 7: Pregunta N°3: ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	64
Gráfico N° 8: Pregunta N°4: ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14	65
Gráfico N° 9: Pregunta N°5: ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	66
Gráfico N° 10: Pregunta N°6: ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos? Jugadores sub 14.....	67
Gráfico N° 11: Pregunta N°7: ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos? Jugadores sub 14.....	68
Gráfico N° 12: Pregunta N°8: ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos? Jugadores sub 14.....	69
Gráfico N° 13: Pregunta N°9: ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo? Jugadores sub 14.....	70
Gráfico N° 14: Pregunta N°10: ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol? Jugadores sub 14.....	71
Gráfico N° 15: Pregunta N°1: ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	72
Gráfico N° 16: Pregunta N°2: ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	73
Gráfico N° 17: Pregunta N°3: ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	74

Gráfico N° 18: Pregunta N°4: ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	75
Gráfico N° 19: Pregunta N°5: ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	76
Gráfico N° 20: Pregunta N°6: ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos? Entrenadores.....	77
Gráfico N° 21: Pregunta N°7: ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos? Entrenadores.....	78
Gráfico N° 22: Pregunta N°8: ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos? Entrenadores.....	79
Gráfico N° 23: Pregunta N°9: ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo? Entrenadores.....	80
Gráfico N° 24: Pregunta N°10: ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol? Entrenadores.....	81
Gráfico N° 25: Pregunta N°1: ¿Conoce usted algún sistema de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	82
Gráfico N° 26: Pregunta N°2: ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	83
Gráfico N° 27: Pregunta N°3: ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	84
Gráfico N° 28: Tabla N° 29: Pregunta N°4: ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda durante el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	85
Gráfico N° 29: Pregunta N°5: ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	86
Gráfico N° 30: Pregunta N°6: ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	87
Gráfico N° 31: Pregunta N°7: ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	88
Gráfico N° 32: Pregunta N°8: ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos	89

Gráfico N° 33: Pregunta N°9: ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón? Directivos90
Gráfico N° 34: Pregunta N°10: ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol? Directivos.....	.91
Gráfico N° 35: Zona de aceptación y rechazo94

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA: “El entrenamiento deportivo en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha”

AUTOR: Alex Fernando Navas Nuñez

TUTOR: Lic. Mg. Santiago Garcés Duran

RESUMEN EJECUTIVO

La preparación física en la actualidad prevalece aquel conjunto de actividades que permiten desarrollar las diversas capacidades físicas, motoras de cada individuo lo cual garantiza con el entrenamiento deportivo el perfeccionamiento multilateral y armónico del organismo del deportista. Más aun sabiendo que los jóvenes no obtienen un entrenamiento especializado en la técnica, la táctica y el desconocimiento de nuevos métodos científicos de entrenamiento por parte de entrenadores que llegan a utilizar formas de enseñanza monótonas sin pensar en el futuro del deportista, es por eso que a través de la preparación física general y específica que no solo mejoran las capacidades de trabajo, sino también garantiza elevar la capacidad de simulación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud. La personalidad 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 capacidades físicas a un nivel óptimo para la actividad que se realiza fortaleciendo también la salud del deportista, aumentando la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación flexibilidad amplitud de movimiento; cada una de ellas en el porcentaje de cada deporte.

Palabras claves: técnica, táctica, capacidades, multilateral, organismo, actividad, movimiento, desarrollo, salud.

INTRODUCCIÓN

Este estudio encaminado a evidenciar como “el entrenamiento deportivo incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha en el año 2016”.

El presente trabajo de investigación va dirigido hacia la formación de profesores o entrenadores preparados para poner en práctica métodos adecuados e innovadores preparando a los jugadores tanto técnica como tácticamente en la formación de deportistas en la práctica del fútbol.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos.

CAPÍTULO 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 problema, 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 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS; se presenta 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 describe las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA”.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el **Ecuador**, la práctica deportiva ha tenido poco apoyo por parte de las autoridades y gobiernos de turno, al momento de hacerlo se ha enfocado en este deporte que es el fútbol, ya que en los últimos años ha tenido una gran trascendencia tanto en las divisiones formativas como en la selección ecuatoriana de fútbol, por tal motivo la técnica y la táctica se lo enseña y se lo practica en todos los clubs con divisiones inferiores y escuelas formativas del país. Los programas de planificación de Educación Física que se aplica, tanto en las instituciones educativas como en centros de formación deportiva son muy importantes en esta categoría, ya que va encaminado al desarrollo los jóvenes mejorando una serie de habilidades y destrezas para con el fútbol.

La actividad física y deportiva en estas edades contribuye a mantener en el deportista un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades además de relacionarse con jóvenes de su misma edad, padres de familia y autoridades de la Liga Cantonal Mocha y demás personas que lo rodean.

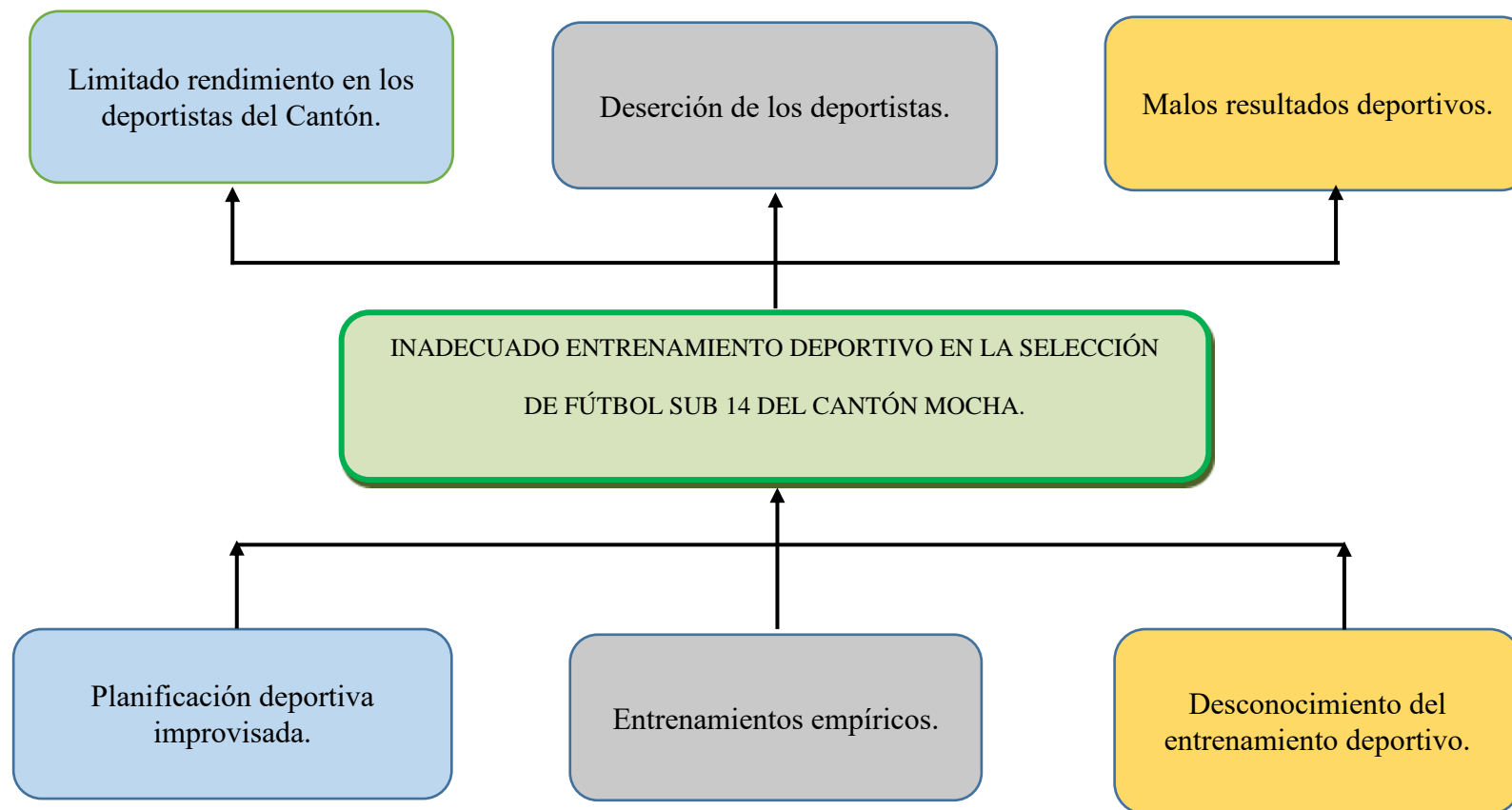
A nivel de la Provincia de **Tungurahua**, con los entrenadores de fútbol no se ha obtenido resultados positivos, ya sea este planificado o mantengan un seguimiento permanente, por lo que en la actualidad nos podemos dar cuenta que no hay muchos futbolistas destacándose en el fútbol profesional, ya que la práctica de este deporte se realiza sin demostrar fundamentos técnicos peor aún la táctica en el campo de juego.

En el Cantón **Mocha**, los jugadores pertenecientes a la selección sub 14 necesitan mejorar sus habilidades para el fútbol mediante una correcta planificación en entrenamiento deportivo, tanto en temas que son de vital importancia como la de utilizar su espacio y tiempo durante el entrenamiento y en sus partidos de preparación.

Los jugadores de la selección necesitan desarrollar más sus capacidades básicas como las de correr y saltar ya que son estas las más importantes en la práctica del fútbol, posteriormente desarrollar de mejor manera tanto la técnica individualmente como la táctica en conjunto con todo el equipo y con esto les proporcionara beneficios como las de mejorar sus reflejos y habilidades, movimientos más rápidos, pérdida de miedos y aumentar el autoestima y la autoconfianza en sí mismo y todo el grupo de jugadores.

1.2.2 Árbol de problemas

EFEECTO



CAUSA

Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

1.2.3 Análisis crítico

Al realizar una improvisada planificación deportiva en los procesos para el entrenamiento deportivo en la actualidad son muy importantes, ya que con esto nos planteamos unos objetivos con diferentes procesos para entrenar utilizando la metodología adecuada en cada una de las practicas, buscando con esto lograr obtener jugadores con un buen rendimiento deportivo para el beneficio del Cantón y del país, ya que al no cumplir con los parámetros de lo planificado se obtendrá un limitado rendimiento deportivo de los deportistas en esta categoría haciéndoles poco competitivos en la práctica del fútbol, teniendo deficientes fundamentos tanto en lo técnico así como también en lo táctico.

Al realizar un entrenamiento deportivo empírico como lo realizan algunas personas que se dedican a entrenar a deportistas en esta categoría va a repercutir en el bajo nivel competitivo de los deportistas y por ende del Cantón, ya que al utilizar un entrenamiento monótono los deportistas no van a sentirse a gusto durante los entrenamientos y estos van a perder el interés teniendo una deserción de deportistas en la práctica de este deporte, en los momentos actuales se debe buscar la mejor manera para que cada entrenamiento sea divertido y diferente para captar el nivel máximo de atención de cada uno de los deportistas mediante la motivación.

El desconocimiento del entrenamiento deportivo con la incorrecta preparación técnico-táctica en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la categoría sub 14 del Cantón Mocha atrae una serie de problemas dentro de la misma debido a la falta de interés que existe por parte de las autoridades de Liga Deportiva Cantonal en la práctica de este deporte ya que es muy practicado en todo el Cantón, por lo cual como resultado se obtendrá malos resultados deportivos al instante de participar en campeonatos inter-cantonales, por ende la imagen del Cantón no será del agrado de todos los moradores del mismo.

1.2.4 Prognosis

Si no encontramos solución a este tema que genera mucha controversia y que afecta a los jugadores sub 14 del Cantón Mocha, en un futuro afectaría al desarrollo de la técnica y la táctica de los seleccionados, dando como conclusión el no poder obtener

resultados positivos en el rendimiento deportivo en cada uno de las competencias a nivel inter-cantonal. El poco éxito en este deporte será algo repetitivo que afectaría la imagen deportiva que la institución presenta, todo esto debido a la falta de compromiso por parte de las autoridades y entrenadores para con la misma, encargados de esta disciplina y el de no actualizar tanto los conocimientos como métodos para impartir los mismos los resultados a obtener no serán los deseados, por lo tanto se debe dar una solución urgente para obtener mejores resultados en la práctica de este deporte.

Al no realizar un buen entrenamiento deportivo no se podrá mejorar la técnica y la táctica para el desempeño del fútbol. La planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar en un futuro el rendimiento deportivo deseado.

Al no existir una planificación adecuada y muy bien estructurada el resultado será un limitado rendimiento deportivo, el nivel de los deportistas será bajo por ende ocasionara que la institución no obtenga logros deportivos durante el periodo de competencias.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo el entrenamiento deportivo influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha en el año 2016?

1.2.6 Preguntas directrices

¿Cómo incentivar al entrenamiento deportivo a los jugadores de la selección de fútbol del Cantón Mocha?

¿Cómo mejorar los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha?

¿Cuál sería la mejor solución al problema plantado?

1.2.7 Delimitación del objetivo de investigación

1.2.7.1 Delimitación de contenidos

Campo: Deportivo

Área: Fútbol

Aspecto: preparación técnico-táctico

1.2.7.2 Delimitación Espacial

La presente investigación se realiza con los jugadores de la selección de fútbol sub 14 del Cantón Mocha.

1.2.7.3 Delimitación Temporal

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el periodo: 2016/2017.

1.2.7.4 Unidades de Observación

- Autoridades
- Jugadores de fútbol sub 14 del Cantón Mocha

1.3. Justificación

La investigación es **factible** porque se cuenta con suficiente información, además se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo viable por la colaboración brindada por todos los jugadores de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

Al ser desarrollado este proyecto encontraremos como **beneficiarios** directos a todos los jugadores sub 14 del Cantón Mocha en la práctica del fútbol y en especial a los directivos de Liga Deportiva Cantonal Mocha, además indirectamente se encontrara como beneficiaria la Universidad Técnica de Ambato y especialmente la Carrera de Cultura Física, al dejar sentadas nuevas bases para posteriores investigaciones.

La investigación **es importante** porque se busca una solución al problema y al fomentar un innovador proceso en el entrenamiento deportivo con el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos, se está dando un giro total a la forma empírica con la que algunos entrenadores realizaban en sus entrenamientos y que así se pueda conseguir buenos resultados tanto por el bienestar de la institución como de sus jugadores en esta categoría.

El **interés** que mostrara la investigación está centrado en darle solución al problema existente para con los entrenadores y jugadores que realizan la práctica de este deporte empíricamente, y así poder mejorar tanto en la preparación técnica como táctica para que de esta forma poder evidenciar resultados que garanticen una formación integrada y satisfactoria en los deportistas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Investigar el entrenamiento deportivo en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Organizar el entrenamiento deportivo que realizan los jugadores de la selección de fútbol sub 14 del Cantón Mocha.
- Indagar cómo mejorar los fundamentos técnicos-tácticos que practican los jugadores de la selección de fútbol sub 14 del Cantón Mocha.
- Presentar el resultado de la investigación del entrenamiento deportivo en la preparación técnico-táctica de los seleccionados de fútbol sub 14 del Cantón Mocha.

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

AUTOR: Yaguana Guzmán Luis Fernando

CONCLUSIÓN:

- Intenta determinar el nivel de correlación existente entre los fundamentos técnicos del fútbol y el rendimiento deportivo, la cual ha dado como este tema de investigación.
- Permite determinar que los fundamentos técnicos son de vital importancia para el desarrollo del fútbol infantil, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotatoria, reflexiva, participativa y

humana que se refleja en la escuela Básica General Córdova de la Parroquia Pishilata.

TEMA: “LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO DE ENTRENADORES INGENIERO HÉCTOR MORALES DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”.

AUTOR: LIC. MILTON LÓPEZ LÓPEZ

CONCLUSIÓN:

- Se refiere a los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los Entrenadores de fútbol del Instituto Ing. Héctor Morales de la ciudad de Ambato en la Provincia de Tungurahua, la propuesta fue de realizar una guía didáctica de métodos de entrenamiento para el desarrollo de la Preparación Física en el Fútbol.
- Predomina la competitividad en todos los campos de la vida, como grupo de investigadores no podían quedar fuera de este avance que el mundo cada día va teniendo, más aun sabiendo que los deportistas de elite no obtienen la necesaria guía; y el desconocimiento de métodos que reina en el entrenadores.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma critico-propositivo, ya que busca interpretar una realidad social y así incentivar un cambio significativo en la manera de preparar a los deportistas y con esto beneficiar al Cantón Mocha y a Liga Deportiva Cantonal.

Ya que al tener un entrenamiento deportivo continuo se podrá lograr avances en el desarrollo de los fundamentos tanto técnicos como tácticos, y con esto los deportistas puedan tener una formación correcta y así a postre poder obtener resultados positivos que sean en beneficio tanto de los deportistas como para Cantón.

Epistemológicamente el entrenamiento deportivo, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la formación de los deportistas, 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 enfermedades cardiovasculares. Por medio del entrenamiento deportivo podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evaluación de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

Ontológicamente la problemática a investigar es una situación social, los jóvenes deportistas no realizan un correcto entrenamiento deportivo por diferentes causas, la problemática a investigar es una situación real, los deportistas no han desarrollado sus capacidades motrices, por no practicar este tipo de deporte en una forma correcta en sus barrios donde viven y en las instituciones.

Axiológica el profesor como representante de la sociedad debe dirigir las acciones del proceso formativo del deportista 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 todos los deportistas, el 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 FÚTBOL.

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 fútbol profesional del Ecuador, mantendrá, de acuerdo con lo previsto en el reglamento del Comité Ejecutivo de Fútbol 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 Fútbol Profesional.

2.4 Categorías fundamentales

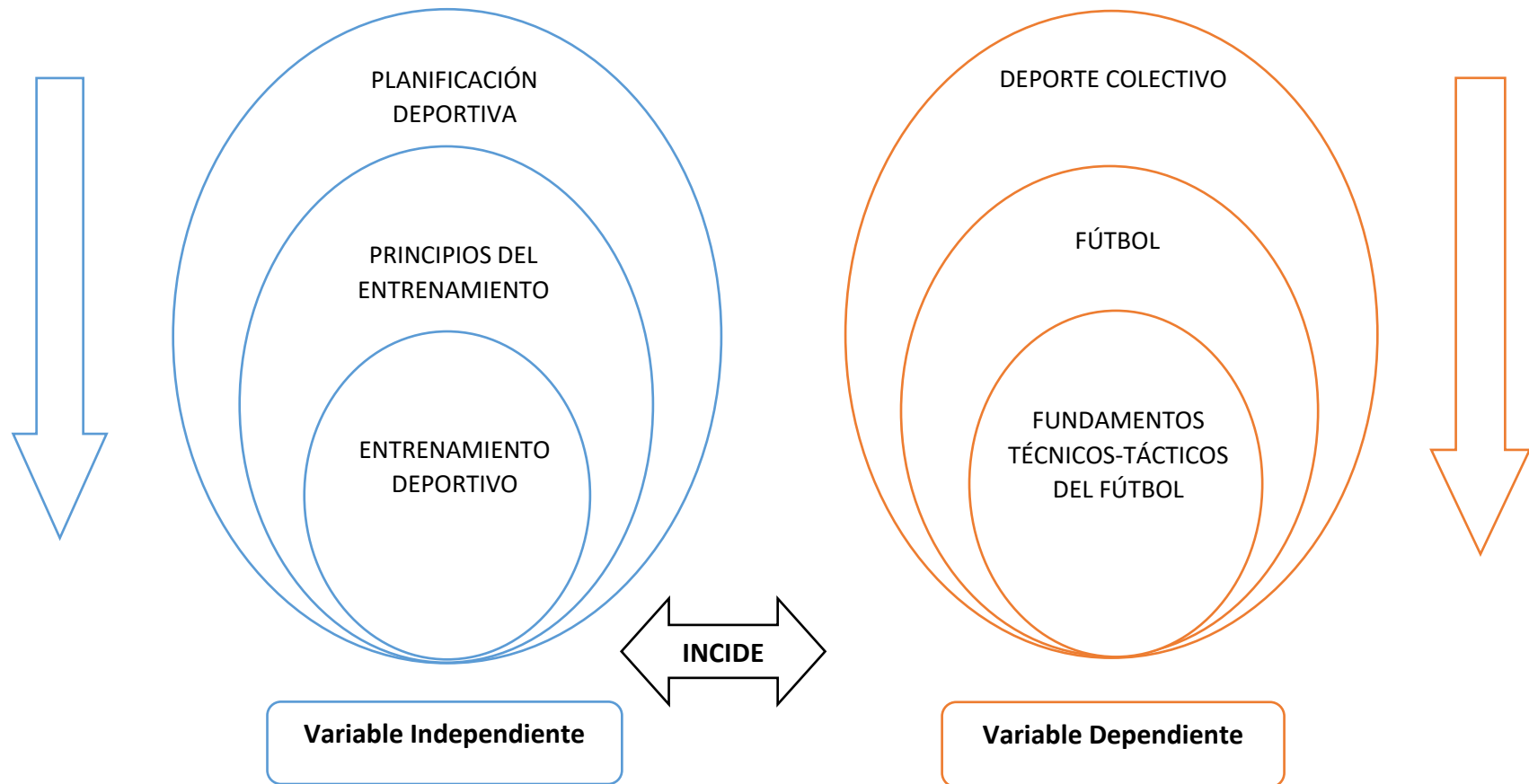


Gráfico N° 2: Categorías fundamentales
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Constelación de ideas: Variable Independiente



Gráfico N° 3: Constelación de ideas V. I.
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Constelación de ideas: Variable Dependiente

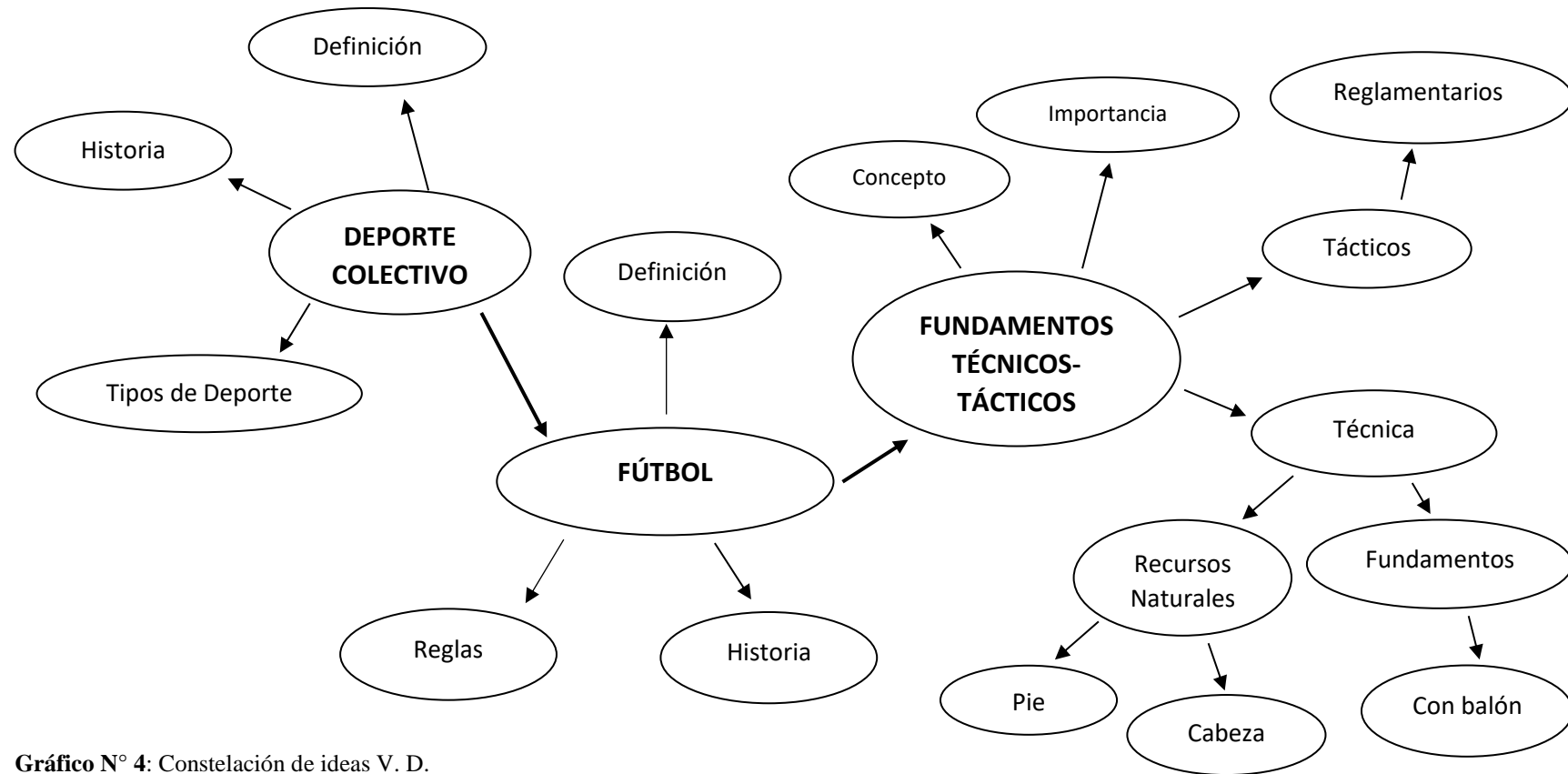


Gráfico N° 4: Constelación de ideas V. D.
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

2.4.1 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

CONCEPTO

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 es considerado como el padre de la periodización, Lev Pavlovich Matveiev, definió la periodización como: “El proceso de vivir el plan anual en periodos/fases de entrenamiento más pequeñas y de esta manera asegurar que se alcance una óptima forma deportiva o la máxima condición atlética en la fecha establecida (obtener alto rendimiento en un tiempo programado) para la o las principales competencias del año. (Biolaster, 2014, p118)

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 permiten modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición. (Biolaster, 2014, p120)

López (2002) afirma. “es una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios de juego: tácticos-físicos-psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición.

Es por eso que la planificación deportiva hace referencia al proyecto o plan que se va a ejecutar dentro del proceso de entrenamiento del deportista, en el cual se ejecutara todos los objetivos que se propone el entrenador o director técnico y así tratando de diagnosticar que es lo que se va a requerir en un futuro cercano, como se lo va a obtener, quien lo va a ejecutar y además uno de los puntos importantes es en qué tiempo se realizara y ejecutara dicho proyecto.

Dentro de este proceso de la preparación al que cada deportista se sujeta, implica que exista una planificación de manera global en la que se encuentra detallado todos los objetivos y metas para cumplir, además posee planes de entrenamiento diario en los que paso a paso se cumplan todos los objetivos y metas anteriormente propuestas, ya que todo esto es puesto en marcha por el coordinador o monitor del deportista.

También podemos decir que la planificación son todos los pasos o conjunto de actividades que poseen una secuencia lógica para poder llegar a conseguir los objetivos propuestos en dicha planificación, es decir, en la planificación deportiva se encuentra enmarcados todos los pasos que el deportista debe seguir para poder obtener resultados valederos y en un futuro conseguir cumplir con los objetivos que el entrenador o monitor propuso para sus dirigidos.

Objetivos de la Planificación Deportiva

Aquí se detalla los principales objetivos que identifica una planificación:

- Mantener la forma deportiva.
- Evitar la improvisación, esto puede conllevar a un fracaso rotundo.
- En competiciones posee un estado de forma óptimo.
- Obtener una progresión continua en el mismo.

Componentes de la Planificación Deportiva

Según Bompa (2000) afirma:

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos, es decir en:

- Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de dos a ocho semanas).
- Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

Es decir, la buena planificación deportiva conlleva a preparar el proceso de entrenamiento en tres etapas bien definidas, estas etapas son macrociclos,

mesociclos, microciclos, y en cada sesión de entrenamiento a la que se sujeta el deportista.

A continuación se detalla cada periodo temporal de entrenamiento.

Macro ciclo.

Se caracteriza por ser una reunión de varios periodos, son ciclos de entrenamiento que conlleva un tiempo indefinido que en la mayoría de los casos va desde 5 a 6 semanas y que también pueden llegar a ser de 3 a 4 años. Posee las siguientes fases: de adquisición o periodo preparatorio (general y específico), estabilización o periodo competitivo y pérdida temporal o periodo transitorio.

Periodo de preparación general

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

Características:

- Se caracteriza por el predominio del volumen, la densidad y la frecuencia semanal de trabajo, sobre la intensidad.
- Determinar nuevos fundamentos técnicos y tácticos.
- Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirma el acondicionamiento específico o especial.
- Se procura la enseñanza de los procesos coordinativos (técnica-táctica).
- Elevación del nivel de las funciones básicas del organismo.
- Predomina el trabajo multilateral.

Duración: principio; 60% - 80% del Periodo Preparatorio. Avanza: 20% - 40% del Periodo Preparatorio. (Platanov, 2007, p.156)

Periodo de preparación especial

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

Características:

- Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos en las situaciones de juego.

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

Duración: Principiantes; 20% - 40% del Periodo Preparatorio. Avanzados: 60% - 80% del Periodo Preparatorio. (Platanov, 2007, p.313)

Periodo competitivo o de Adquisición

Objetivo:

Mantener y estabilizar de 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). (Platanov, 2007, p.455)

Periodo de transición o pérdida temporal

Objetivo: buscar la pérdida momentánea de la Forma Deportiva.

Características:

- Es de recuperación, es un descanso activo.
- Es el enlace entre ciclos de entrenamiento.
- Se cambian las actividades, pero no se deja de entrenar.
- 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.

Mesociclo

Este periodo de entrenamiento son estructuras de organización para el rendimiento físico, se encuentra formado por un conjunto de varios microciclos y su tiempo de duración va de entre 2 a 8 semanas.

Harre (1987, 108) adaptó diferentes tipos de mesociclos para la aplicación en la planificación del entrenamiento.

TIPOS	OBJETIVOS PRINCIPALES
Introdutorio	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
Básico	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Preparatorios y de control	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrolla en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Complementario	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
Competitivo	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones débiles.
Intermedio a: (recuperación-preparatorio)	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
Intermedio b: (recuperación-mantenimiento)	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
Precompetitivo	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

Tabla N° 1: Tipos de mesociclos

Fuente: efdeportes

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Microciclo

Se mencionan así a los periodos de entrenamiento que van en intervalos de tiempo de 7 a 10 días. Poseen las siguientes características.

- Son un conjunto de sesiones de entrenamiento en las que se enfocan en volumen e intensidad del deportista durante dicho periodo.
- El porcentaje de carga varía de cada sujeto.
- Mantiene la creciente de una carga en el deportista.
- Posee como fundamento principal la relación entre carga y recuperación.

Tipos de microciclos:

Este periodo se clasifican en:

- **Iniciación o introductorio:** Es la tapa inicial de un entrenamiento.
- **Carga:** Se utiliza cargas importantes para elevar el rendimiento deportivo.
- **Choque:** Se utiliza para emplear grandes cargas de entrenamiento y buscar un efecto de choque en el rendimiento.
- **Acumulación:** Se utiliza para continuar o acumular las cargas de entrenamiento.
- **Competición:** Se utiliza para preparar una competición y obtener un pico alto en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** Sirve para recuperar o restablecer los periodos de carga del entrenamiento del deportista.

Unidades de entrenamiento

Son todas las sesiones que se utilizan durante un entrenamiento y que el entrenador utiliza para trabajar y conseguir cumplir los objetivos en sus deportistas.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Al hablar de entrenamiento nos referimos a un conjunto de actividades realizadas de manera progresiva que tiene por objetivo mejorar el rendimiento físico del deportista. Para alcanzar este propósito, es necesario que el proceso se deba realizar de una manera sistemática, regular y progresiva.

Principio de la Progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir que van progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Ya que con esto podemos conseguir un aumento de nuestro nivel de la condición física y es necesario ampliar de manera gradual el ejercicio físico y de esta manera sujetar 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 su nombre lo indica marca la elevación progresiva de las cargas de entrenamiento, el aumento de volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es necesario tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener una relación directa con el rendimiento del deportista. (Petit, 1993, p127)

Principio de la Continuidad

Se debe practicar ejercicios físicos de manera frecuente que sea de provecho y de esa forma aprovechar todos los efectos positivos que las sobrecompensaciones nos otorgan. Si se toman demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento se podría perder todos los efectos positivos que sobre la compensación nos había entregado. Si esto sucediera cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo y se notara una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida.

Es por esta razón que es muy beneficioso de no solo mantener, sino también aumentar nuestra práctica de ejercicios físicos.

Principio de la Alternancia

Cuando se realiza una planificación para nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas de trabajo, ya que tenemos que saber combinar a nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro periodo de recuperación. Es sumamente importante que nuestro organismo se recupere del cansancio ya que es producido de la actividad física que se acaba de realizar. Sin embargo, este tiempo puede ser provechoso para desarrollar otro aspecto. (Petit, 1993, p129)

Primeros Principios del Entrenamiento

Principio de la Unidad Funcional: el organismo de cada individuo funciona como un todo, de tal manera que todos los organismos y sistemas del cuerpo humano están interrelacionados, por lo cual si uno de estos falla es imposible continuar con el trabajo. Es por eso, que el entrenamiento debe contemplar el desarrollo de cada uno de los sistemas, de la misma forma en la que se relacionan.

Principio de Especificidad: el entrenamiento debe 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, pág. 33)

Principio de Sobrecarga: hace referencia al tipo de carga que se lleva a cabo durante una sesión. Si la carga es adecuada y da en el umbral, se produce 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 sobrepasar el umbral, no solo no hay mejoras sino que además puede haber retrocesos. (Dietrich, 2001, pág. 33)

Principio de Supercompensación: se trata de un principio básico del entrenamiento. Cuando se aplica una carga optima, nuestro organismo se adapta con facilidad y luego de la recuperación consigue un estado alto, esto permite afrontar una carga levemente superior. Al aplicar varias cargas eficaces esto 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, pág. 168)

Principio de Adaptación: este principio implica que durante la utilización de un programa de entrenamiento, vayan produciendo cambios funcionales que hagan más resistibles a las demandas específicas de los ejercicios, es decir, que se vaya produciendo la adaptación.

Principio de la 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 aplicación avance. (Lorenza. 2010, pág. 198)

Principio de Respuesta Individualizada: este principio se refiere a las distintas personas que realizan ejercicios respondan de forma distinta a un determinado entrenamiento.

Principio de la Variación: este principio sirve para evitar la pérdida de interés, la monotonía y el aburrimiento. Cada programa de entrenamiento debe ser variado, ya que esto dependerá específicamente del equilibrio entre el trabajo y el descanso, la variación de rutinas, los ejercicios y los lugares donde se va a realizar el entrenamiento.

Principio de Reversibilidad: la mayoría de las adaptaciones provocadas por el entrenamiento son reversibles, y al deja de realizar una actividad, los efectos conseguidos con el entrenamiento se pierden. En el diseño de una planificación de entrenamiento, se debe incluir lo necesario para que las mejoras conseguidas se puedan mantener. (Lorenzo, 2010, pág. 201)

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DEFINICIÓN:

Matveev, L. (1985). Es un conjunto de conocimientos generalizados sobre sobre la preparación del deportista, la que se materializa en su forma principal: el entrenamiento, el curso está encaminado a descubrir los rasgos más sustanciales, el contenido fundamental y las regularidades de la estructura del entrenamiento, comunes para las diversas modalidades del deporte. El objetivo es exponer sobre la base del entrenamiento, la esencia del entrenamiento deportivo en su aspecto general y formular un postulado científico práctico que tenga importancia de principio para las distintas modalidades deportivas.

“Es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes”. (Bompa, 1993)

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, pag.76)

El entrenamiento deportivo son unos procesos basados en los principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo; tiene como objetivo que los deportistas logren el máximo rendimiento en un deporte o disciplina, de manera planificada y sistemática sobre la capacidad de rendimiento y la disciplina para este.

En el lenguaje general, el significado de la palabra entrenamiento se emplea con diferentes significados: los fisiológicos del trabajo que se entiende por entrenamiento a todas las cargas físicas, que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por ende se obtendrá un aumento del rendimiento. Es por eso que el trabajo físico también se puede asumir, por ejemplo, un carácter de entrenamiento y provocar adaptaciones.

Los fisiólogos de este trabajo otorgan con el nombre de ejercicio al mejoramiento de la coordinación neuromuscular, es decir, el aprendizaje o perfeccionamiento de la ejecución de movimientos se llaman provecho del ejercicio al efecto incrementador del rendimiento.

Hablando en un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad en toda enseñanza organizada la misma que está dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

En general en el campo del deporte hablamos de entrenamiento deportivo, a la preparación de los deportistas para lograr eminentes y máximos rendimientos deportivos.

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significa 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. (Instituto Europeo Campus Stella, 2012)

Según Martin (2001) dice: “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristalizada en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”.

Estos autores antes mencionados definen al rendimiento deportivo como el nivel o condición física, mental y emocional que cada deportista expresa al realizar actividad física, podemos decir que es la forma en que el sujeto se desenvuelve antes, durante y después de cada competición. Existe una variedad de teorías que manifiestan el concepto de rendimiento deportivo que se va a enumerar a continuación:

- ✓ **Enfoque bioenergética del rendimiento deportivo:** se encuentra dirigido a demostrar las características energéticas, es decir, a la cantidad de energía que cada deportista posee.

- ✓ **Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo:** en esta teoría influye el fortalecimiento del sistema cardiaco y esto se produce mediante el entrenamiento, es decir, que es el nivel de resistencia que cada deportista presenta.
- ✓ **Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud:** esta teoría se enfoca en la aclimatación en el que el deportista se presenta, ya que por las condiciones climáticas pueden llegar a alterar el desarrollo metabólico del deportista.
- ✓ **Teoría del entrenamiento:** el entrenamiento deportivo según Petit Robert (1993), define como: “la preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados”, haciendo referencia a la definición de Instituto Europeo Campus Stella (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios y la noción de planificación.
El entrenamiento con las competencias influyen en el estado del rendimiento que el deportista presenta en los mismos.

La científicidad en la Actividad Deportiva

El entrenamiento deportivo cada día que pasa se va actualizando, con el objetivo de mejorar ese factor valedero y que es determinante al instante de preparar a los deportistas, este factor es el empleo del proceso científico – pedagógico, que se encuentra dirigido hacia el desarrollo físico-técnico de cada deportista, aumentando el trabajo específico con el fin de obtener los resultados deportivos deseados.

Se destaca el trabajo de la ciencia inmerso en el ámbito deportivo, siendo el principal eje el progreso y los cambios significativos en el deporte, asumiéndolo como ayuda tanto en lo cognitivamente y procedimentalmente, ya que de esta manera se brinda confianza al entrenador dentro de cada proceso del entrenamiento, además:

- ✓ Permite un uso racional de los métodos y formas
- ✓ Aporta en el fortalecimiento y mejoramiento de cada uno de los deportistas

Existen muchas maneras de diversificar el rendimiento de los deportistas, haciendo enfoque en crear modelos para mejorar durante el entrenamiento deportivo, cada una con características extraídas de diferentes ciencias. Desde hace mucho tiempo atrás hasta la actualidad los especialistas dentro del deporte, tienen como objetivo primordial preparar de mejor manera a sus deportistas, partiendo desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales.

Encontramos elementos que han aportado para que en la actualidad se modifique la planificación de cada entrenamiento.

- ✓ Todas las competencias que los deportistas tengan en la temporada
- ✓ Todas las actividades que los deportistas ejecutaran en la competición

El aumento en el número de competencias y actividades que se da principalmente por el deseo de incrementar los ingresos económicos del deportista y la lucha por conseguir mayor ganancias y esto se debe a:

- ✓ Las disputas por la ejecución de eventos deportivos y derechos de todas las competencias más importantes.
- ✓ El interés por patrocinadores empresariales
- ✓ La utilización de la tecnología en el deporte
- ✓ Sustento de organismos promotores del deporte

Los aspectos antes mencionados han sido la parte más importante dentro de un cambio o evolución que se ha ejecutado en todos los deportistas para optimizar su rendimiento para poder obtener los resultados positivos y generar ingresos.

- ✓ Cada una de las capacidades debe ser trabajada especialmente.
- ✓ Deshacer los mesociclos en los que se establezca el rendimiento.
- ✓ La planificación para los entrenamientos deben contener objetivos donde se pueda medir el rendimiento parcialmente.
- ✓ En ocasiones se debería entrenar en doble jornada.
- ✓ Desarrollar los macrociclos de doce a veinte y cuatro semanas.
- ✓ Planificar secuencialmente los contenidos de cada entrenamiento.
- ✓ Desarrollar una media de doce entrenamientos semanales.
- ✓ Adaptarse a las exigencias de la competencia.

Muchos han sido los cambios con un gran aporte de cada una de las teorías exigentes en cada entrenamiento con la creación de métodos cada vez más renovadores debido a la ayuda que brinda la ciencia.

Los entrenadores, profesores, monitores y especialistas en el tema son la vía de apoyo para el mejoramiento de cada una de las teorías, contribuyendo con métodos que a continuación detallamos:

Sistema Pendular (Arosiev)

Este sistema desarrolla una aproximación a la competición por varias ocasiones durante el año de entrenamiento, se orienta en la preparación netamente especial del deportista y puede ser ejecutado en diferentes ciclos.

Propone dos microciclos en su desarrollo, ya que estos son el principal y el de regulación. Está dirigido y especializado en estabilizar la técnica y la táctica del deportista.

Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev)

Voroviev plantea un entrenamiento totalmente especializado en cargas elevadas, que son fundamentados en los siguientes aspectos:

- ✓ Prioriza las cargas durante el entrenamiento
- ✓ Realizar cambios en las cargas de entrenamiento, con el propósito de adaptar al organismo a las diversas situaciones de competencia.
- ✓ Estructurar la planificación para el año en fases d corta duración.

Modelo de Alta Intensidad (Tschiene)

Este autor fue uno de los principales críticos del modelo tradicional de Matveev, su modelo está encaminado para las altas intensidades de las cargas.

Campanas Estructurales (Forteza)

En este método las cargas de entrenamiento durante la preparación específica de cada deportista son altas, proporcionándole al deportista un nivel de competencia desde el inicio del periodo de entrenamiento. Se puede elaborar varias campanas estructurales durante una temporada.

Estructura de Bloque de (Verjoshanski)

Este método se enfoca estrictamente en el trabajo de fuerza hacia todas las capacidades y de esta manera obtener los resultados en la precisión técnica y velocidad en la misma, dadas por un efecto de acumulación tardío.

En cada sesión de entrenamiento se debe poner énfasis en las cargas específicas, ya que si no se utiliza dichas cargas pueden producir efectos negativos en el organismo de los deportistas. Se las debe organizar en dos factores, el tiempo y la organización para poder desarrollar este método.

Método de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R. (Navarro)

Este método altera el sistema anteriormente propuesto por Verkhoschanski, el cual desglosa un macrociclo y lo convierte en tres mesociclos a los que se denomina ATR.

A: Mesociclo de acumulación

T: Mesociclo de transición

R: Mesociclo de realización

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 a la velocidad

Resistencia

- ✓ Corta duración
- ✓ Media duración
- ✓ Larga duración

Capacidades Coordinativas

Estas capacidades son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de todos los movimientos, con una finalidad determinada. Estas capacidades se desarrollan sobre una base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su entrenamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, ya que 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

Se debe tener en cuenta que en el programa de Educación Física I se denomina “cualidades físicas”, sin embargo, de forma general se llama capacidades físicas y en la antigüedad se le 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, 200, pág. 150)

Clasificación

Capacidades físicas condicionales son:

Flexibilidad: en esta capacidad permite el máximo recorrido de las articulaciones, dando gracias a la elasticidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Esta capacidad física se va perdiendo mientras se va creciendo, la

flexibilidad de la musculatura comienza a decrecer a partir de los 9 0 10 años si no se logra trabajar sobre ella, es por eso que la flexibilidad forma parte importante del currículo de la Educación Física ya que si no fuera así se daría una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: Básicamente consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, esta capacidad es relativamente fácil de mejorar, existen distintas manifestaciones de la fuerza: si el trabajo se realiza empujando contra un muro o algo fijo no lograremos desplazarlo, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A este ejercicio se lo llama Isométrico.

Con esta clase de trabajo cada uno de las masas musculares se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, esta es la fuerza del musculo en reposo. Ya que si en vez de empujar un muro se lo realiza con un compañero lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que se accionan a tal fin. A este trabajo se lo llama Isotónico. (Peregot, 2006, pág. 19)

La Resistencia: Esta capacidad es la de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad elevada y que está localizada en algunos grupos musculares.

Esto depende de gran parte de la fuerza que genera los músculos, pero también tiene mucho que ver el hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, sin alcanzar un estado tetánico, en este esfuerzo la aportación de oxígeno que necesita los músculos son insuficientes.

No se puede 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, consiste en recorrer una cierta distancia determinada en un mínimo tiempo posible. Los factores que determinan la velocidad son de diferente orden:

Desarrollo

Todas estas capacidades físicas se van desarrollando diariamente en cada persona de acuerdo a su actividad deportiva y en conjunto determinan la condición física de un individuo, el ser humano alcanza el desarrollo a medida que su organismo va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social.

Las capacidades se van formando desde edades tempranas, las cuales se van preparando al individuo tanto físicamente como mentalmente para ser capaz de enfrentar las adversidades de cada una de las competencias. Es muy importante poder desarrollarlas todas las capacidades de manera uniforme, en beneficio de la salud de cada individuo.

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, psicológicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas. (Arnold, 2000, pág. 150)

2.4.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente

DEPORTE COLECTIVO

DEFINICIÓN

Si consultamos en el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992, pág. 482), se menciona en su primera aceptación el termino deporte significa: “recreación, diversión, placer, pasatiempo o ejercicios físico, por lo común al aire libre”. Mientras tanto en un segundo significado se refiere a la “actividad física, que es ejercida como un juego o una competición en donde se supone realizar una práctica con entrenamiento y sujeción a normas. El término deporte se caracteriza principalmente en los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas y normas para la competición, diversión o juego.

A pesar de no entrar en la definición, determinadas actividades guardan similitudes con el deporte y por eso si 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)

El deporte es un derecho del ser humano según el Comité Olímpico Internacional, por tal motivo todas las personas pueden realizar cualquier actividad física sin estar sometidos a discriminaciones, maltratos, burlas ya que debe ser todo lo contrario formando el compañerismo, unión, colaboración pero sobre todo el espíritu del triunfo teniendo siempre en cuenta el jugar limpio.

Para poder legalizar una actividad como el deporte, los organismos deportivos o instituciones relacionadas con el deporte deben un estudio para certificarlo y poder crear un reglamento. Si cualquier actividad física no se encuentra legalizada, no tiene ningún impedimento para poder ejecutarla, a esto se le conoce como deporte alterno o rural.

El deporte no define como una actividad física que al practicarla deba ser agotadora, por ejemplo el ajedrez ya que este no implica mayor esfuerzo físico, sin embargo dicha actividad este deporte mantiene un reglamento y se encuentra bajo estrictas normas de competencia y está aprobada por varias federaciones como un deporte.

TIPOS DE DEPORTES

Según Hernández (1994) menciona que se debe realizar una clasificación sobre el deporte atendiendo a la presencia o ausencia de compañeros y adversarios que nos sirve para realizar posteriormente este análisis:

- Deportes Psicomotrices o individuales. Estos serán todos los deportes en los que se puede participar individualmente sin la presencia de compañeros ni de adversarios: como ejemplo podemos mencionar (salto de longitud, lanzamiento de jabalina).
- Deportes de Oposición. Serán todos los deportes individuales en los que se enfrenta a otro oponente. Comprendería todos aquellos deportes que se denominan tradicionalmente de adversario como ejemplo podemos mencionar (tenis o bádminton individual, deportes de lucha).

- Deportes de Cooperación. Son todos aquellos deportes en los que participan 2 o más compañeros sin la presencia de adversarios, por ejemplo (el patinaje por parejas, gimnasia rítmica por equipos).
- Deportes de Cooperación-oposición. Serán todos los deportes en los que de un equipo de 2 o más jugadores se enfrentan a otro de similares características. Se incluye aquí todos los deportes colectivos. Hernández, M. (1994) distingue 3 grupos dentro de esta rama de los deportes. En primer lugar están aquellos deportes de cooperación-oposición, estos se realizan en espacios separados y con la participación alternativa de los intervinientes como ejemplo podemos mencionar a los siguientes deportes (voleibol o tenis dobles). En segundo lugar son aquellos que practican en espacios comunes pero con participación alternativa como ejemplo el frontón de parejas. Por último estarían aquellos que se desarrollan en espacios comunes y con participación simultánea como ejemplo el baloncesto, el fútbol o el balonmano.

FÚTBOL

DEFINICIÓN

El fútbol o football (en el inglés británico football), es también conocido como balompié. El fútbol es un deporte jugado en grupo entre dos conjuntos de once jugadores en cada equipo y árbitros que son los encargados de hacer cumplir las normas correctamente. También es ampliamente conocido como el deporte más popular del mundo.

Es un juego típico en el cual los jugadores tratan de llevar la pelota hasta la portería rival, el cual se denomina gol el cual se lo logra a través del control individual de la misma conocido como regate o dribling, realizando pases entre compañeros y tiros a portería en la cual está protegida por un portero. Todos los jugadores rivales tratan de recuperar el control de la pelota, impidiendo los pases o quitándole la pelota al jugador rival que lo lleva; mientras que, el contacto físico es limitado. El fútbol como juego fluye libremente y se detiene únicamente cuando el balón sale del campo del juego o cuando el árbitro da por terminado el partido. Después de cada detención del partido se reinicia el juego con una jugada específica, al terminal

el tiempo de juego el árbitro compensa del tiempo total unos minutos que se suspendieron durante el juego por diferentes circunstancias.

Si bien es verdad el fútbol es un deporte tradicionalmente masculino, sin embargo, 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)

Historia

La historia del fútbol asociación que es conocido simplemente como fútbol, sus orígenes se remontan a varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la edad media. Existen deportes en común en juegos con la pelota que se desarrollan desde el siglo III a. C.

La formación definitiva del futbol association tuvo su momento definitivo durante el siglo XIX. En 1848 representantes de los colegios ingleses se reunieron en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, el cual funcionaria como base para la creación del reglamento del fútbol moderno y finalmente en Londres en 1863 se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

Desde ese instante el fútbol ha tenido un crecimiento constante para seguir siendo el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas. En la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, este deporte como tal se ha expandido hasta lograr llegar a todos los riñones del mundo. En 1930 y a partir de este año se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, el cual se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia de público en el planeta.

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 promuevan el fútbol como cultura a nivel internacional es el Goethe-Institut, que ha realizado exposiciones alrededor del mundo cuyos temas eran el futbol. (Oliven, 2001, pág. 17)

Las reglas de juego

El fútbol moderno está reglamentado por 17 reglas o leyes, las cuales se utilizan universalmente, sin embargo, dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol infantil, senior y femenino.

Todas las reglas están claramente definidas, pero existen ciertas diferencias en las aplicaciones de las mismas las cuales se deben a varios aspectos, uno muy importante de ellos es la región futbolística donde se desarrolla el juego.

El origen del fútbol tuvo lugar en Inglaterra la Football Association desarrollo en 1863 en mayor parte las reglas que hoy en día aún se las rigen. En la actualidad la Federation Internationale de Football Association (cuya sigla es FIFA) el cual es el máximo organismo encargado de regir el fútbol a nivel mundial. Es importante señalar una variedad de jugadores que se han convertido por su capacidad y cualidades en figuras claves dentro de este deporte, por ejemplo podemos nombrar al brasileño Pele ya que para muchos ha sido el mejor jugador de la historia.

Tampoco se puede dejar pasar por alto el reconocimiento a otros grandes futbolistas que han dejado una huella imborrable en este deporte como los delanteros Argentinos Diego Armando Maradona y Alfredo Di Estefano, el Holandés Johan Cruyff, el Alemán Franz Beckenbauer, el Brasileño Ronaldo y el Italiano Michael Platini entre otros.

En la actualidad el futbolista que está considerado como el mejor jugador del mundo y también uno de los más grandes de la historia es el Argentino Lionel Messi, el cual milita actualmente en el F.C. Barcelona, en toda su carrera de futbolista ha obtenido premios importantes a nivel mundial como la bota de oro, el balón de oro y varias distinciones por ser el máximo goleador de la Liga de Campeones en una sola temporada.

Cada 4 años la FIFA organiza la Copa Mundial en el cual reúne a las mejores selecciones del mundo, las cuales clasifican al torneo después de lograr superar una etapa eliminatoria (Delgado, 2010, pág. 20)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL

CONCEPTO

“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”. (Vogotsky, 1924, pág. 168).

La técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación 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 ponga 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 asemejan a una competición. (Arana, 2003, pág. 55)

Los fundamentos técnicos se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad. (Merino, 2012, pág. 56)

Los fundamentos técnicos son todas las acciones o movimientos que el deportista ejecuta con o sin el implemento en este caso con un balón, para su aprendizaje los mismos deben primero ser enseñados en tempranas edades para que en un futuro cercano sean desarrollados y ejecutados correctamente y así obtener resultados positivo tanto individual como colectivamente en cada acción técnica que el o los jugadores ejecuten.

- ✓ Tipos de Técnicas
- ✓ Técnica Individual

Al hablar de técnica individual se refiere a todos los movimientos que sean ejecutados por un solo jugador.

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. (Irma, 2011, pág. 62)

Para desarrollar una excelente técnica individual cada jugador debe dominar correctamente todos los fundamentos técnicos para así obtener resultados valederos tanto en beneficio para el como para el equipo.

Importancia de la técnica y la táctica

Existe una estrecha relación de estos dos elementos imprescindibles en la enseñanza de cualquier deporte: la técnica y la táctica. Se debe tomar en cuenta que estos dos elementos son de vital importancia en el aprendizaje de este deporte, pero que en todos no tienen la misma importancia. El aprendizaje de la técnica en todos los deportes está mucho más incluida con el mecanismo de ejecución.

Desde este punto de vista, la técnica tendrá una mayor importancia en los deportes psicomotrices o también llamados individuales como: el salto de longitud, lanzamiento de jabalina, etc., los de colaboración como: la gimnasia rítmica por equipos, el voleibol, el baloncesto, el fútbol o balonmano. Por otro lado, la táctica tendrá mayor importancia y los deportes de cooperación-oposición y los deportes de oposición. (López y Castejón, 1997, pág.. 16)

Los fundamentos técnicos

Es una parte fundamental del fútbol, puesto que todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patearlo y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol. (Beraldo, 2000)

En la técnica guarda íntima relación en la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, es quizás la parte donde existen más falencias porque requiere mayor tiempo de preparación con el fin de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías.

- Controlar el balón.
- Conducir el balón.
- Pasar el balón.
- Disparar.

Los fundamentos técnicos:

- Todos los fundamentos técnicos son acciones en el cual primero se enseñan paso a paso y de la mejor manera en lo teórico para posteriormente entrenar en la práctica.
- Muy pocas veces los fundamentos técnicos se presentan separados entre sí, la mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos son entrelazados.

Fundamentos técnicos con balón:

Son acciones que a través de los gestos técnicos son destinados en una óptima utilización del balón, con el fin de tener un dominio en el juego colectivo.

Con estos fundamentos se busca una eficaz comunicación técnica entre todos los jugadores: los fundamentos a trabajar son: el pase, la conducción, el dribling y el remate. (Cailly, 2001, pág. 102)

Se clasifican por niveles de eficiencia según la superficie del pie donde realiza contacto con la que se golpea el balón. Estos se clasifican en recursos naturales y recursos circunstanciales.

1.-Recursos naturales:

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

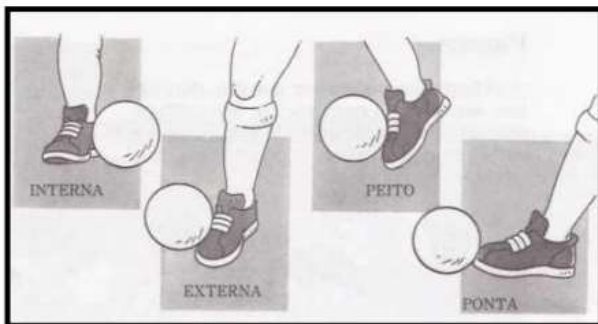
A.-Pie: las superficies de contacto más utilizadas son: la parte interna del pie (borde interno), parte externa del pie (borde exterior), la parte superior (empeine), la punta, el talón y la planta.

1. Parte interna: es la parte del pie que más se utiliza en el partido, porque con esta se da mayor seguridad en los pases.

Este golpeo se utiliza para realizar pases cortos y que no lleven mucha fuerza, esto se realiza para que no tenga mucha dificultad en la recepción de balón nuestro compañero y en la devolución en su primer toque.

Este toque puede ejecutarse cuando el jugador está parado, en trote y cuando va a velocidad dando un golpe al balón de la misma forma como lo recibió; al ras del piso, botando o elevado.

2. Parte externa: es la parte externa del pie, se la utiliza para golpeos con efecto (rosca), los golpes que se realizan son de gran precisión, fuerza y velocidad.
3. Empeine: con esta parte del pie se realiza los golpes con más potencia para lanzar pases largos o tirar a la meta. Este tipo de golpeo es más eficiente teniendo en balón en movimiento, ya que para muchos jugadores la técnica de ejecución se dificulta cuando el balón está parado por temor de meter demasiado el pie sobre el balón.



<http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/es/physical-education-training->

B.-Cabeza: podemos definir a todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza. Las superficies de contacto que tenemos son:

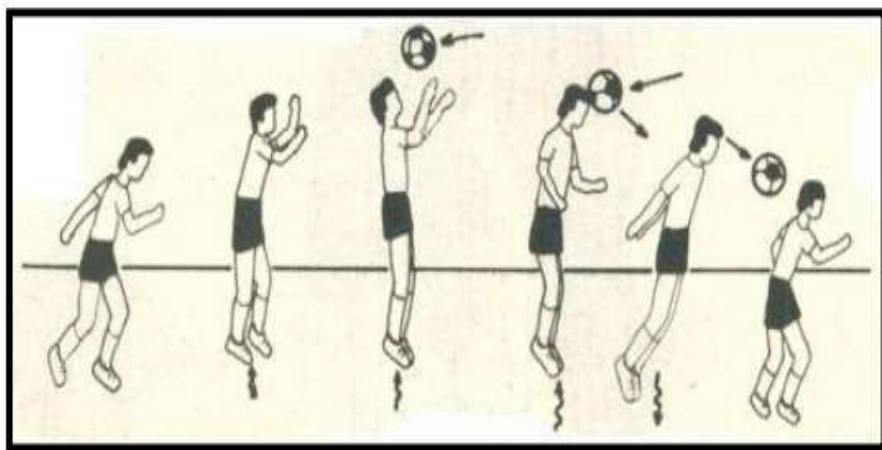
- Frontal: para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: para dar potencia y dirección (premisa fundamental, el giro de cuello).
- Parietal: para los desvíos.
- Occipital: para las prolongaciones.

Existen diferentes formas de ejecutar el golpeo:

- De parado.
- En el sitio o de parado vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (de mayor impulso).
- En plancha (parado o en carrera).

El destino que se da al balón lleva contacto diferente, según su función ya sea defensiva u ofensiva:

- Defensiva: intercepciones por: despeje, defensa, desvíos, anticipación.
- Ofensivas: para pases, desvío al gol, remates, controles, prolongaciones.



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

Fundamentos técnicos de conducción

Generalmente significa llevar el balón de un sitio a otro mediante varios 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. (Haward, 2004, pág. 54)

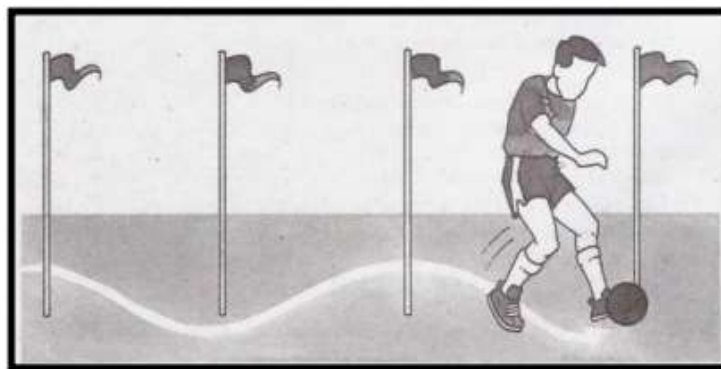
Fundamentos técnicos con balón

Son todas las acciones a través de gestos técnicos que son destinados para una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Con el fin de buscar una eficaz comunicación técnica entre los jugadores, los fundamentos que más son utilizados para trabajar son: el pase, conducción, dribling y el remate.

El control del balón es la base principal en todos los aspectos del fútbol y sirve como motivación para los jóvenes deportistas ya que el controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la parte fundamental para muchas otras. Dar tiques es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él. (Matveev, 1995, pág. 8)

La conducción del balón

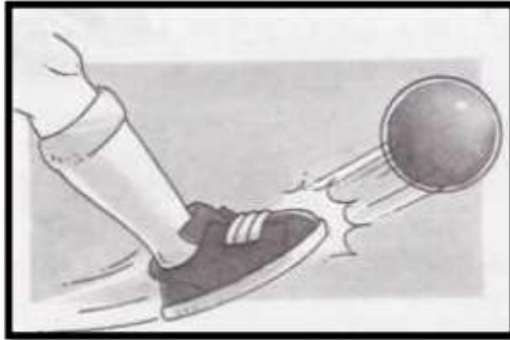
Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie, dándole una trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica.



<http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/professor-educacao-fisica-225.html>

El pase del balón

Es un acuerdo táctico entre dos o más jugadores que consiste en transferir el balón de un compañero a otro. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo siempre y cuando no penalice el reglamento del fútbol.



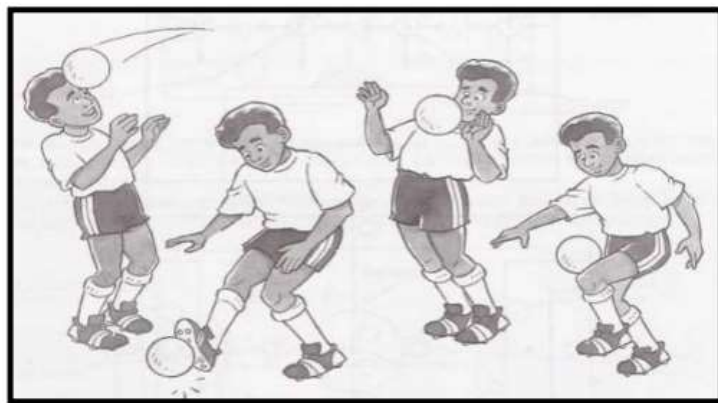
<http://www.feedturbo.com/reader/349-professor-educacao-fisica-blogspot-com>

El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro, los pases pueden no ser ofensivos o defensivos por naturaleza.

Recepción

Este consiste en amortiguar la trayectoria del balón utilizando todas las partes útiles del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

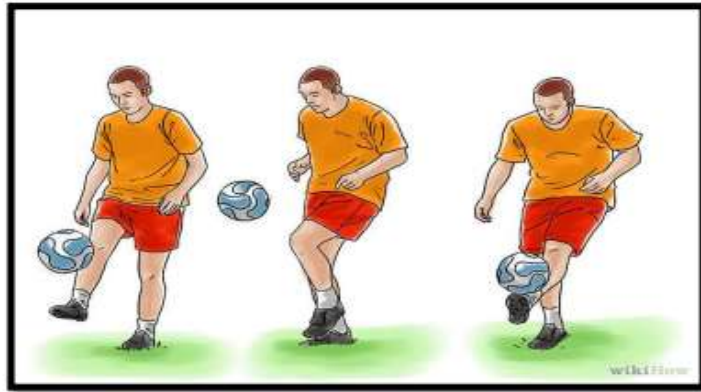
Cuando se está corriendo a un lugar determinado, es mejor dirigir de la mejor manera el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Se tiene como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiera enviarlo. (Matveev, 1985, pág. 22)



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

Dominio o control del balón

Consiste en controlar el balón con cualquier parte del cuerpo manteniéndolo la mayor cantidad de tiempo posible sin dejarlo caer al piso.



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

El dribling

El la habilidad en el dominio del balón al momento de ejecutar una carrera, sorteando, evitando o eludiendo a un adversario con el fin de llegar al arco rival sin perder la posesión del balón.

Driblar no es más que moverse de un lugar a otro a lo largo del campo de juego sin perder la posesión del balón. Es una habilidad usada para la reubicación de un jugador en un lugar deseado en donde se pueda disparar o pasar el balón. El dribling se transforma en un arte cuando son los defensores que tratan que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

El remate o disparo

Consiste básicamente en golpear el balón con el fin de dirigir al disparo al arco rival en busca del gol.

Es la capacidad para manejar el balón y prepararlo para posteriormente utilizar en otras técnicas tales como son el de realizar un pase o el de disparo al arco; esta opción 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)

Estrategias técnicas

Al hablar de la técnica, se piensa siempre en un sentido de eficacia de logro y de conseguir lo propuesto por medios más apropiados a los específicamente naturales. La palabra técnica deriva de la palabra griega *technikos* y de la latina *technicus* que significa el arte o conjunto de procesos de un arte o de una fabricación, es decir, tiene el significado de cómo hacer algo.

El concepto de técnica didáctica suele también aplicarse mediante términos como son la estrategia didáctica o los métodos de enseñanza, por lo que se considera importante establecer algunos marcos de referencia que permitan aclararlos.

Existen una variedad de técnicas didácticas y existen diferentes formas de clasificarlas. La técnica incide por lo general en una fase o tema que puede ser adoptada como estrategia si su diseño impacta al curso en general.

Fundamentos tácticos

Definición:

Son todas aquellas acciones de defensa o de ataque que se puede realizar para neutralizar o combatir a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

La táctica es el sistema o método que se desarrolla para ejecutar un plan y obtener un objetivo en particular. Este término también es usado para nombrar a la habilidad y poder aplicarlo en dicho sistema.

También la táctica ayuda a poner en orden todos los recursos para un fin determinado. Y de esta forma se reduce el margen de error ya que se va minimizando las acciones espontáneas o impensadas que se puede poner en práctica aquello que ya se entrenó.

Son todas las acciones estratégicas que pueden desarrollar a un equipo cuando se encuentra con el dominio de balón.

Las acciones importantes son:

El desmarque: Es la acción constante de todo jugador al ocupar los espacios libres cuando un compañero entra en posesión del balón, es decir, escapar de la vigilancia de un adversario cuando el equipo tiene el dominio del balón.

Podemos encontrar:

- **Desmarque de apoyo:** es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón para facilitar la acción.
- **Desmarque de ruptura:** cuando se supera la posición del compañero en posesión del balón y reduciendo la distancia con la portería adversaria, desbordando al jugador que le está marcando para buscar una progresión.

Ataques: Es intentar llegar a la portería adversaria con la posesión y el dominio del balón, ya sea este cuando está en juego o cuando se recupere el balón. Esta acción requiere el apoyo de todo el equipo.

Contraataques o contragolpes: Esta acción se refiere al robo del balón al adversario e intentar llegar rápidamente a la portería contraria, tratando de sorprender de una forma donde no se puedan replegar ni organizarse defensivamente y buscando explotar los espacios libres que dejaron al adelantarse. Para esta acción es fundamental la velocidad y la potencia de los jugadores para poder realizar esta acción.

Desdoblamientos: Son acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que tiene en posesión el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Espacios libres: Es relacionado con los dos puntos anteriores ya que para que éste espacio sea aprovechado de la mejor manera es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupa. Por tal razón los espacios libres se deben crear, ocuparse y aprovecharlos.

Apoyos: Es acercarse o alejarse sin ningún obstáculo del que posee el balón, estos pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde adelante. Por ejemplo en un saque lateral o de arco, los jugadores que se acercan son apoyos.

Paredes: Es el pase y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores del mismo equipo, es el toque mediante un solo contacto para superar al menos un contrario.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas realizadas con astucia durante el juego para obtener la ventaja, realizadas por un equipo tácticamente hablando.

Conservación del balón / Control de juego: Son las acciones reiteradas que se realizan sin perderla posesión del balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin ninguna otra intención aparenta la disposición de la iniciativa lógicamente con el balón.

Ritmo de juego: Es cuando se mantiene desde que inicia el juego hasta que se termina el mismo, requiere algunos refuerzos y acciones que durante su desarrollo no sufren ningún cambio en cuanto a su intensidad:

- **Cambio de ritmo de juego:** Son los movimientos en cuanto se refieren a la velocidad o lentitud de los jugadores de un equipo que se encuentran en posesión del balón y están en distintas velocidades y trayectorias. Pueden ser tanto colectivas como individuales.
- **Cambio de orientación:** Son los envíos cortos, medios y largos del balón que cambian de trayectoria, son realizados para aprovechar espacios libres,

desorientar al adversario, conseguir una mayor amplitud en el ataque y buscar de espaldas al adversario.

Progresión en el juego: Son aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón en sentido perpendicular a la portería contraria. Esta progresión puede ser más o menos rápida pero con el fin de manifestarse claramente.

Vigilancias: Son las acciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios, incluso aun cuando el balón está en poder de algún compañero.

Sistemas de juego

Que es un sistema de juego?

Es la posición de un equipo dentro del campo de juego, claramente definida la posición de partida de los jugadores y antes de ejecutar los movimientos defensivos y ofensivos. La disposición de cada uno de los jugadores se observa normalmente después de un saque de meta, de un despliegue, al inicio del partido y en otras situaciones similares.

Fundamentos: Un buen sistema siempre constará de los siguientes aspectos:

- Una correcta ocupación del terreno
- Una eficiente labor en posición de partida y de llegada
- La atención y la concentración de todos
- Un correcto equilibrio entre líneas
- Una transformación rápida y racional de la relación ataque-defensa

Aprendizaje: Se debe tener en cuenta la edad de los jugadores ya que es muy importante para que la evolución sea gradual.

Objetivos: Deben tener un fin concreto para que haya un aprendizaje en cada sesión. Se debe preparar cada sesión de entrenamiento, teniendo ejercicios

específicos para todos los jugadores del campo como los porteros, defensas, mediocampistas, delanteros y hasta para jugadores lesionados.

Esquemas: Existe una variedad de acciones que puede realizar un entrenador con su equipo durante los entrenamientos, para posteriormente poder escoger y realizar lo mejor en cada partido siempre tratando de superior al equipo contrario. Se pueden realizar variantes dentro de los mismos sistemas.

Colocación de los jugadores: De acuerdo al número de jugadores de un equipo que se presenta en cada una de las líneas podemos decir que sistema de juego utiliza.

- Línea de defensa o zona de iniciación (ZI)
- Línea central del campo o zona de creación (ZC)
- Línea de delanteros o zona de finalización (ZF)

Variantes del sistema de juego: Llamamos variantes cuando a un jugador que partiendo de una posición inicial se adelanta o atrasa de dicha posición sin llegar a incorporarse a otra línea.

Al momento de asignar una posición se adelanta modificando así la posición de partida, podemos decir que es una variante ofensiva y si por el contrario retrasamos su posición de partida es una variante defensiva.

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes que son:

- **Física:** Esto mantiene una íntima relación con la preparación física de cada jugador para poder desarrollar toda su capacidad en cada partido de modo de no cansarse y realizar los despliegues y movimientos dentro del campo de juego.
- **Técnica:** Tiene relación entre los jugadores al momento de realizar distintas jugadas durante el partido, quizás es una de las situaciones donde se tiene falencias en los jugadores ya que requieren una mayor preparación y la más difícil de conseguir en todos los jugadores.

- **Táctica y Reglamento:** Es la parte del juego en la cual se encarga el entrenador o preparador físico, ya que es la persona encargada preparar la táctica que va utilizar para derrotar al equipo contrario. A su vez el jugador también tiene un papel importante ya que debe poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.
- **Reglamento:** Tiene una especial relación ya que es la que se debe seguir o cumplir en cada partido, es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe tener en cuenta y poner énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.
- **Psicología y Médica:** Se refiere al estado de anímico y mental del jugador, a la misma vez es una parte importante dentro del juego ya que la preparación también depende de la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar cada partido. Y la medicina deportiva también es importante para prevenir y curar lesiones utilizando suplementos y complejos vitamínicos.

Estrategia como sistema: Es un sistema de planificación aplicable a un conjunto de acciones para llegar a una meta. De tal manera que no se pueden hablar y estas se usan cuando no hay una meta donde se orientan acciones. La estrategia debe estar fundamentada en un método pero con la diferencia que la estrategia es flexible y puede tomar forma con base de las metas a donde se desea llegar. La estrategia en su aplicación puede hacer uso de una serie de técnicas para conseguir los objetivos que se persigue.

1. Sistema 1-4-5-1



http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_1451.JPG

Origen del Sistema

Este sistema tiene su origen en el 1-4-4-2, al retrasar a uno de los delanteros al centro del campo de forma estable, con la intención de reforzar esa zona en especial al enfrentarse a rivales superiores. Se consigue un reparto del terreno para que los esfuerzos sean menores y poder defender y tener más posibilidades del contraataque.

La distribución más habitual de este sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 5 medio campistas y 1 delantero.

2. Sistema 1-4-1-4-1



http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_14141.JPG

Origen del sistema

Este sistema de juego se originó del 1-4-4-2, en su aplicación del 1-4-5-1 situado fijo a uno de los cinco centro campistas por delante de los defensas, para realizar coberturas a los cuatro restantes.

Ocupación y desarrollo

La distribución de este sistema es 1 portero, 4 defensas, 1 centro campista por delante de los defensas, otra línea de 4 medio campistas más adelantada y 1 delantero.

Los defensas son dos laterales que pueden ser con o sin recorrido ofensivo-defensivo, esto depende del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas y los dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y la velocidad.

3. Sistema 1-4-3-2-1



http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_14321.JPG

Origen del sistema

Tiene su origen del sistema 1-4-2-3-1, al retrasar a un centro campista de la línea ofensiva a la defensiva, con el propósito de mejorar la eficacia del juego defensivo cerca de la propia área. Es una formación menos utilizada que las explicadas anteriormente.

Ocupación y desarrollo

La composición más habitual corresponde a 1 portero, 4 defensas, 3 medios centros, 2 medios ofensivos y 1 delantero.

Los defensas son dos laterales con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, con dominio de juego aéreo y velocidad.

4. Sistema 1-4-4-2



http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_1442.JPG

Origen del sistema

Tiene su origen del sistema 1-4-3-3, ya es habitual en las nuevas formaciones que surgen al retrasar a un delantero hacia la zona del centro del campo, con la intención de repartir mejor los espacios y con esfuerzos tratando de equilibrar las acciones defensivas y ofensivas del equipo, y por otro lado para poder competir ante rivales que juegan, el 1-4-3-3 con jugadores más idóneos que los nuestros para desarrollar este sistema.

Ocupación y desarrollo

La composición es de 1 portero, 4 defensas, 4 centro campistas – 2 en el centro y 2 en la banda y 2 delanteros.

Los defensas son 2 laterales con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de cada futbolista y 2 defensas centrales caracterizados por su contundencia en el juego aéreo y la velocidad.

2.5 Hipótesis

H₀= El entrenamiento deportivo no incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

H₁= El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Entrenamiento deportivo

Variable Dependiente: Fundamentos técnicos-tácticos del futbol

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque Investigativo

La siguiente investigación es cuali-cuantitativa.

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

Es cualitativa porque se evalúa a los deportistas 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 utilizó la consulta bibliográfica porque se ampliara y se profundizara 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 realizó 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 identifica 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 realizó con los deportistas de la selección de fútbol, entrenadores y dirigentes de Liga Deportiva Cantonal de Mocha. Donde no se aplicó ninguna fórmula debido a que la población es pequeña. Se encuestaran a 25 deportistas, 5 entrenadores y 10 dirigentes por ser muy bajo el número se los encuestará en el 100%.

Población	Muestra	Porcentaje
Jugadores sub 14	25	62,5 %
Entrenadores	5	12.5 %
Dirigentes	10	25 %
Total	40	100%

Tabla N° 2: Muestra

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

3.5 Operacionalización de variables

Variable Independiente: Entrenamiento Deportivo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Téc e Instr
Es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo.	Proceso	Métodos Sistemas	¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo? Si () No ()	Encuesta Cuestionario
	Juego	Individuales Asociados	¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo? Si () No ()	
	Rendimiento	Intensidad Duración	¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo? Si () No () ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo? Si () No () ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo? Si () No ()	

Tabla N° 3: Entrenamiento Deportivo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Variable Independiente: Fundamentos Técnicos-Tácticos

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Téc e Instr
Es la parte más específica del entrenamiento deportivo ya que a través de ellas se lleva a cabo la competencia. Todo el proceso de preparación del atleta va encaminado a lograr la ejecución adecuada de los elementos técnicos y las acciones tácticas .	Entrenamiento	Individual Colectivo	¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos? Si () No ()	Encuesta Cuestionario
	Preparación técnica	F. técnicos *pase *dribling	¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos? Si () No ()	
	Preparación Táctica	F. tácticos *sistemas ofensivos *sistemas defensivos	¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos? Si () No () ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo? Si () No () ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol? Si () No ()	

Tabla N° 4: Fundamentos Técnicos-Tácticos
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

3.6 Plan de recolección de datos

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 aplicara 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 mejorar los fundamentos deportivos.
2.- ¿De qué personas u objeto?	Deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Mocha.
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Fundamentos técnicos-tácticos en la práctica del futbol.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Alex Fernando Navas Nuñez
5.- ¿Cuándo?	Año 2017
6.- ¿Dónde?	Liga Deportiva Cantonal de Mocha
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	En Liga Deportiva Cantonal de Mocha

Tabla N° 5: Plan de Recopilación de datos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Con la recopilación de datos a través de la encuesta se analizó y se procedió a la información de la siguiente manera:

- ✓ Revisión crítica de la investigación recogida
- ✓ Se tabularan los datos, según variantes, a hipótesis, estudios estadísticos, presentación de los resultados.
- ✓ Selección de recolección en casos indivisibles para corregir faltas de constatación.

3.8 Plan de Procesamiento de Información

- ✓ Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información.
- ✓ Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- ✓ Representación grafica

- 1.- Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- 2.- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
- 3.- Comprobación de hipótesis.
- 4.- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV
ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS JUGADORES
SUB 14 DEL CANTÓN MOCHA**

ENCUESTA REALIZADA A LOS DEPORTISTAS

Pregunta #1. ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	84,00
NO	4	16,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 6: Pregunta N°1: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo?

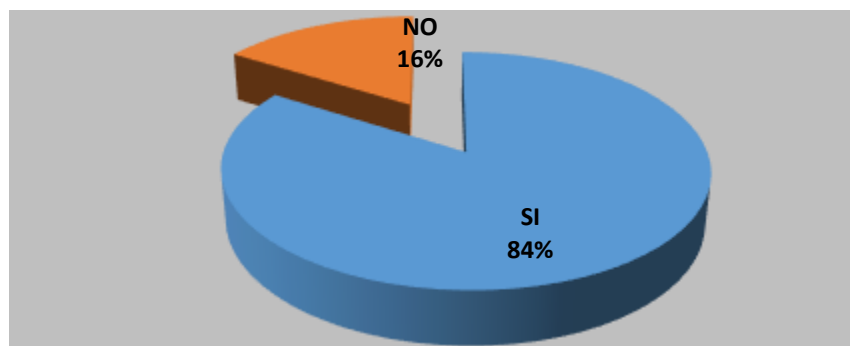


Gráfico N° 5: Pregunta N°1: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 84% de los encuestados consideran que si se debe aplicar un sistema de juego en el entrenamiento deportivo y el 16% mencionan que no se debe aplicar un sistema de juego en el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, deben poner en práctica un sistema de juego durante el entrenamiento deportivo, puesto que es una parte fundamental para el desarrollo de la táctica durante los partidos.

Pregunta # 2. ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	72,00
NO	7	28,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 7: Pregunta N°2: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

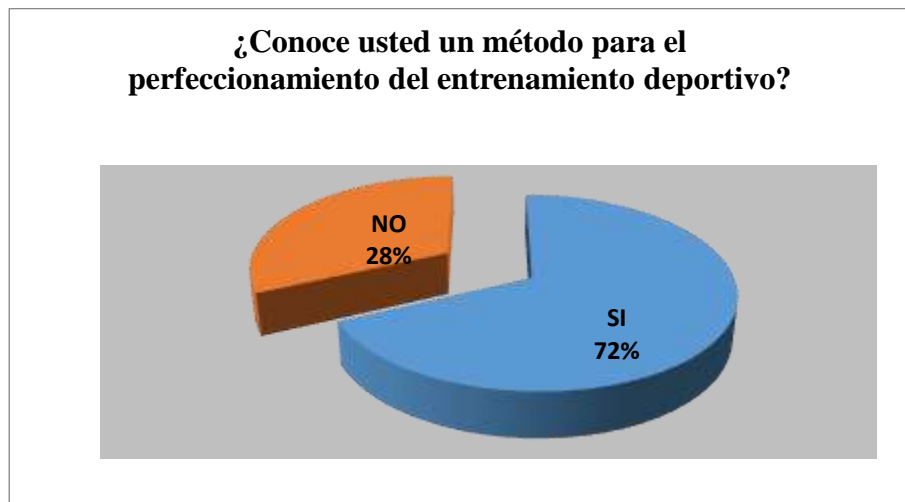


Gráfico N° 6: Pregunta N°2: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 72% de los encuestados consideran que si conocen un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo y el 28% mencionan que desconocen de un método para el perfeccionamiento del entrenamiento.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, tienen conocimiento de un método de entrenamiento para el perfeccionamiento del mismo.

Pregunta # 3. ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	88,00
NO	3	12,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 8: Pregunta N°3: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

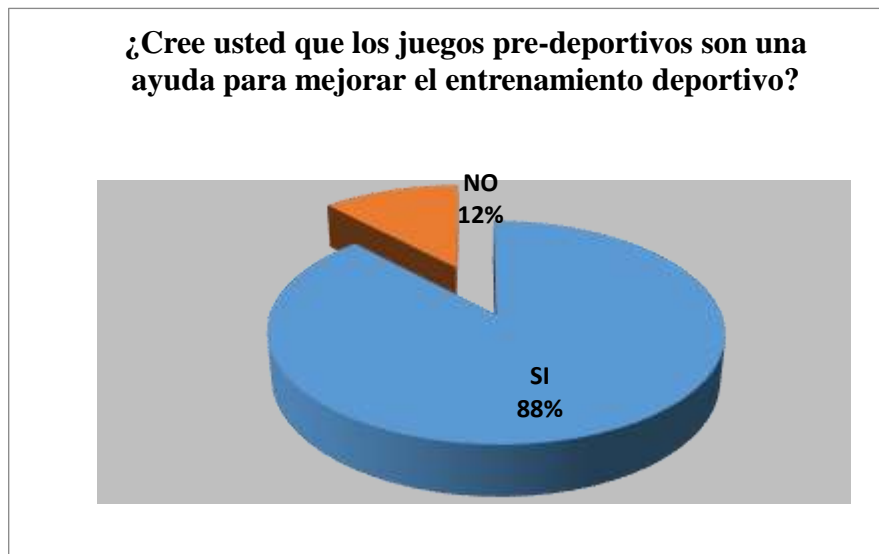


Gráfico N° 7: Pregunta N°3: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 88% de los encuestados consideran que si conocen tipos de juegos pre-deportivos son de ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo y el 12% mencionan que los juegos pre-deportivos no son de ayuda para el entrenamiento.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, tienen conocimiento de juegos pre-deportivos son de ayuda durante el entrenamiento para el perfeccionamiento del mismo.

Pregunta # 4. ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda durante el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	84,00
NO	4	16,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 9: Pregunta N°4: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

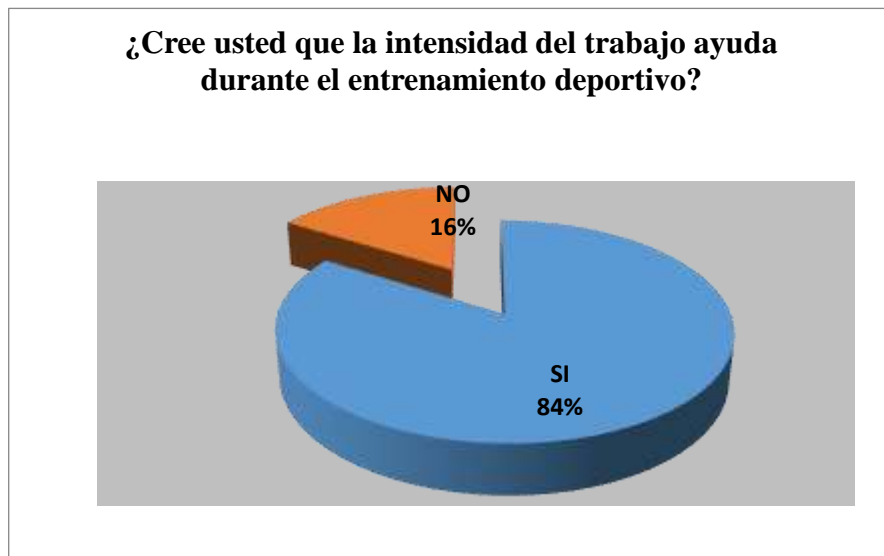


Gráfico N° 8: Pregunta N°4: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 84% de los encuestados consideran que la intensidad de trabajo si ayuda durante el entrenamiento deportivo, mientras que el 16% menciona que la intensidad de trabajo no ayuda en el entrenamiento.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que la intensidad de trabajo ayuda mientras se realiza el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 5. ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	88,00
NO	3	12,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 10: Pregunta N°5: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

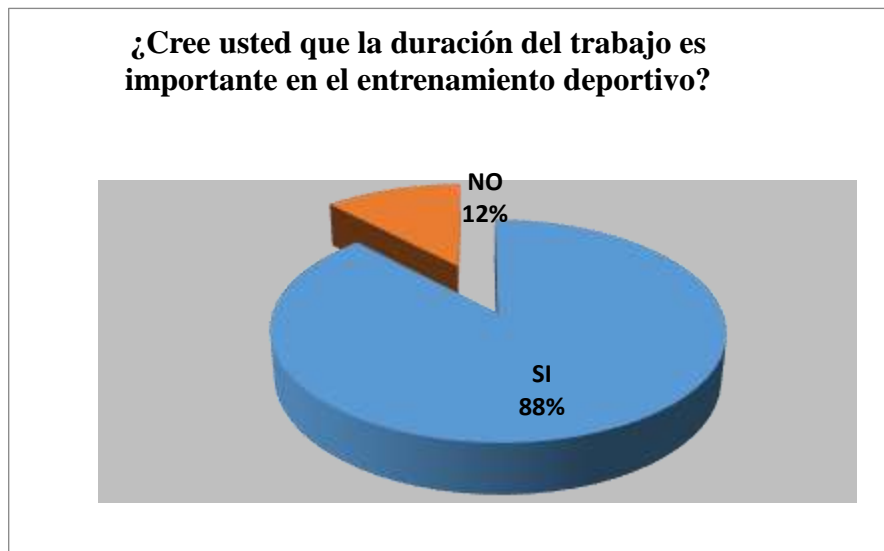


Gráfico N° 9: Pregunta N°5: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 88% de los encuestados consideran que la duración del trabajo si es importante en el entrenamiento deportivo, mientras que el 12% menciona que la duración de trabajo no es importante en el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que la duración de trabajo es importante en el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 6. ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	80,00
NO	5	20,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 11: Pregunta N°6: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

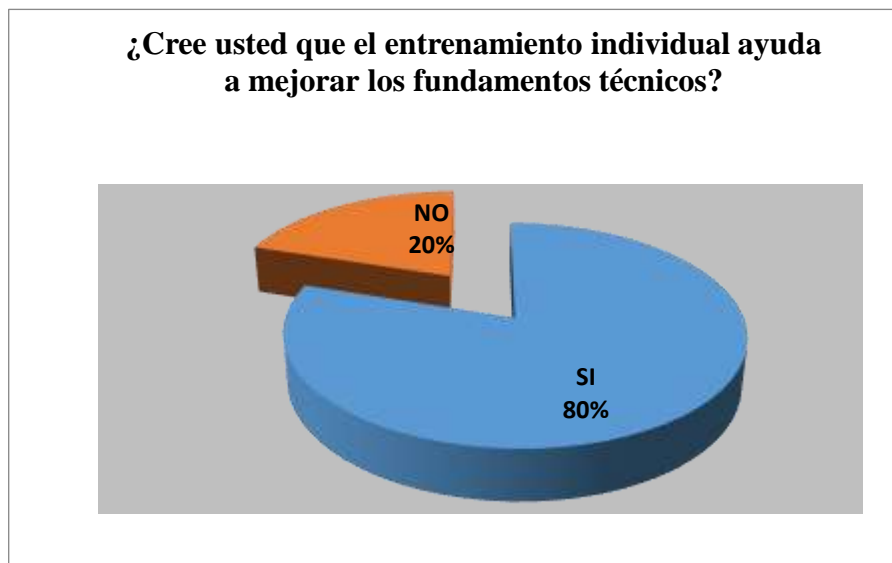


Gráfico N° 10: Pregunta N°6: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados consideran que el entrenamiento individual si ayuda a mejorar los fundamentos técnicos, mientras que el 20% menciona que el entrenamiento individual no ayuda a mejorar los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos.

Pregunta # 7. ¿Considera usted que los diferentes entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	60,00
NO	10	40,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 12: Pregunta N°7: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

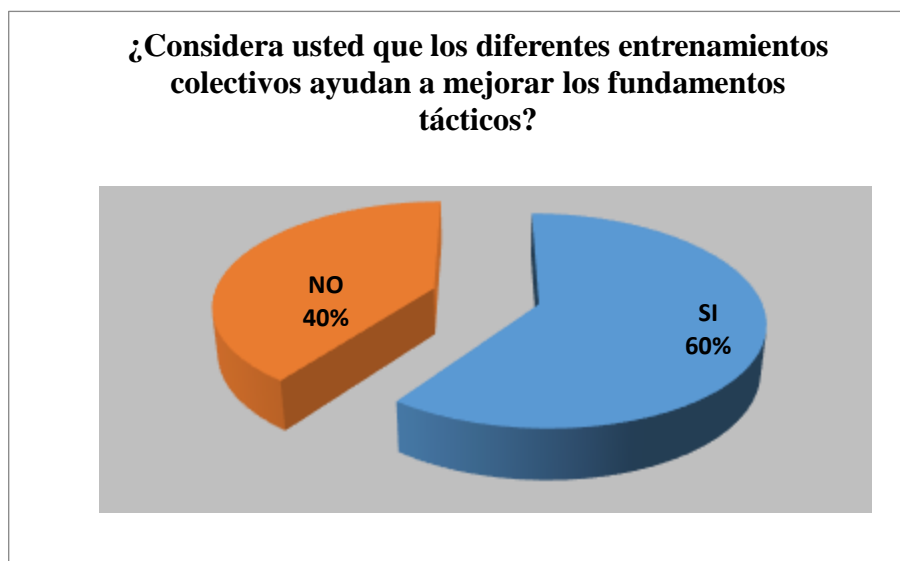


Gráfico N° 11: Pregunta N°7: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 60% de los encuestados consideran que los diferentes entrenamientos colectivos si ayudan a mejorar los fundamentos tácticos, mientras que el 40% menciona que los diferentes entrenamientos colectivos no ayudan a mejorar los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que los diferentes entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos.

Pregunta # 8. ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	76,00
NO	6	24,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 13: Pregunta N°8: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

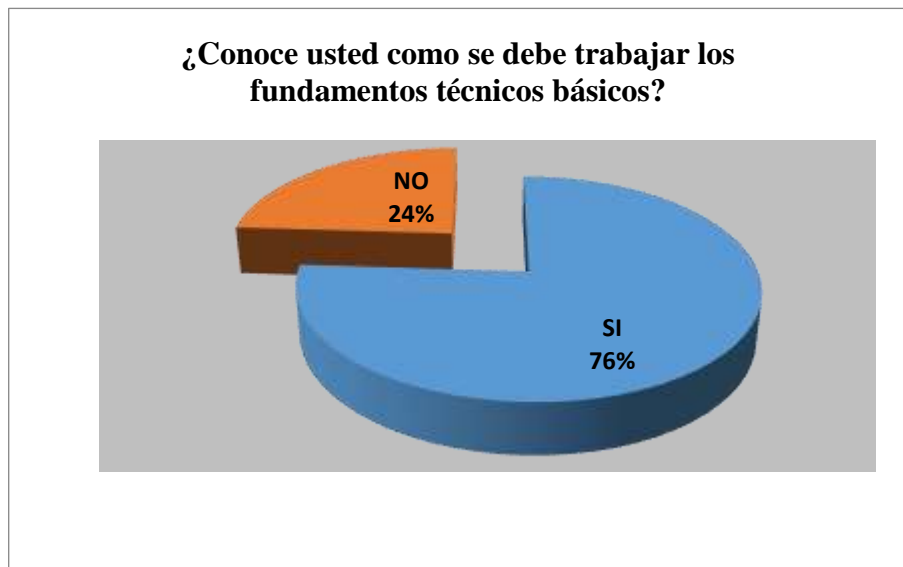


Gráfico N° 12: Pregunta N°8: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 76% de los encuestados si tienen conocimiento de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos, mientras que el 24% mencionan que no tienen conocimiento de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, tienen conocimiento de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos.

Pregunta # 9. ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	88,00
NO	3	12,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 14: Pregunta N°9: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

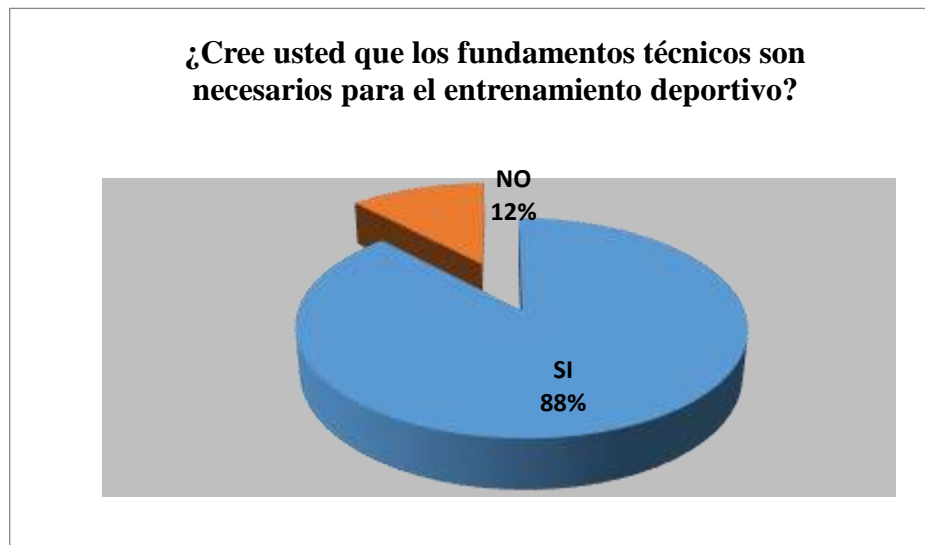


Gráfico N° 13: Pregunta N°9: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 88% de los encuestados consideran que los fundamentos técnicos si son necesarios para el entrenamiento deportivo, mientras que el 12% menciona que los fundamentos técnicos no son necesarios para el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que los fundamentos técnicos son importantes durante el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 10. ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	96,00
NO	1	4,00
TOTAL	25	100%

Tabla N° 15: Pregunta N°10: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

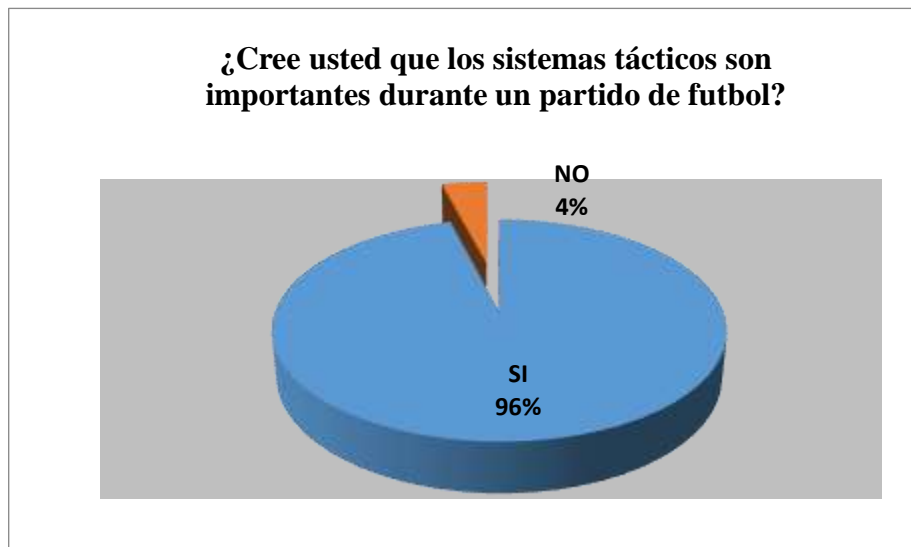


Gráfico N° 14: Pregunta N°10: Jugadores sub 14

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 96% de los encuestados consideran que los fundamentos tácticos si son importantes durante un partido de futbol, mientras que el 4% menciona que los fundamentos tácticos no son importantes durante un partido de futbol.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas del Cantón Mocha, consideran que los fundamentos tácticos son importantes durante un partido de futbol.

4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES.

Pregunta # 1. ¿Conoce usted algún sistema de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80,00
NO	1	20,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 16: Pregunta N°1: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

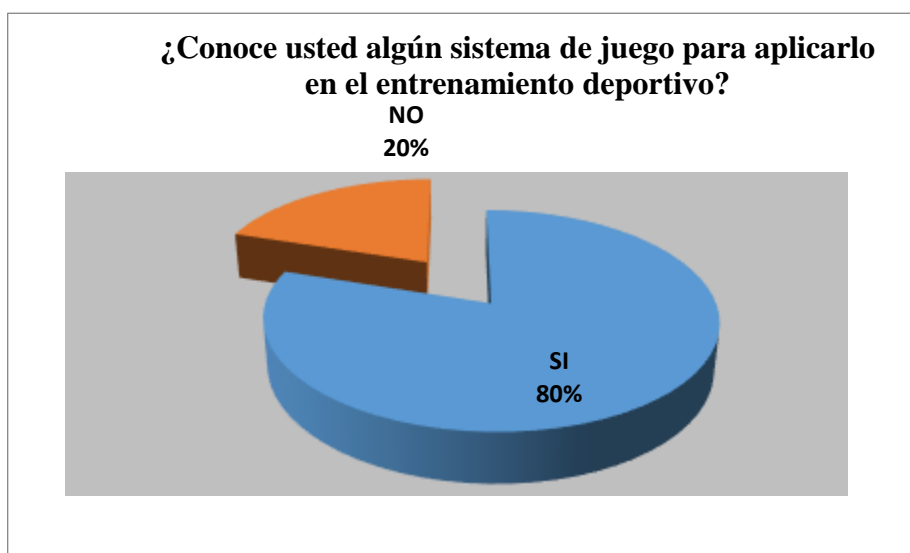


Gráfico N° 15: Pregunta N°1: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados mencionan que si conocen sistemas de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo, mientras que el 20% menciona que desconocen de los sistemas de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que tienen conocimiento de sistemas de juego para aplicarlo durante el entrenamiento.

Pregunta # 2. ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60,00
NO	2	40,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 17: Pregunta N°2: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

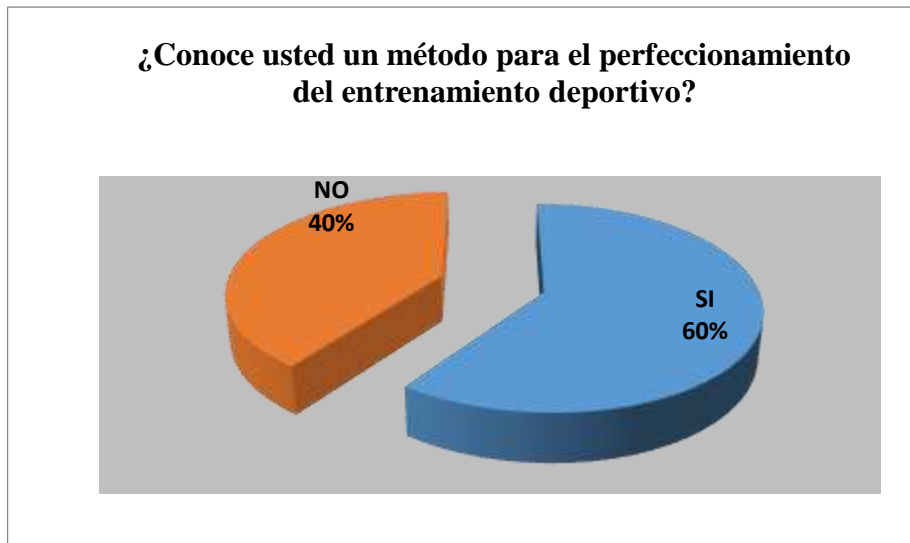


Gráfico N° 16: Pregunta N°2: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 60% de los encuestados mencionan que si conocen un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo, mientras que el 40% menciona que desconocen de un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que tienen conocimiento de métodos para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

Pregunta # 3. ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100,00
NO	0	0,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 18: Pregunta N°3: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

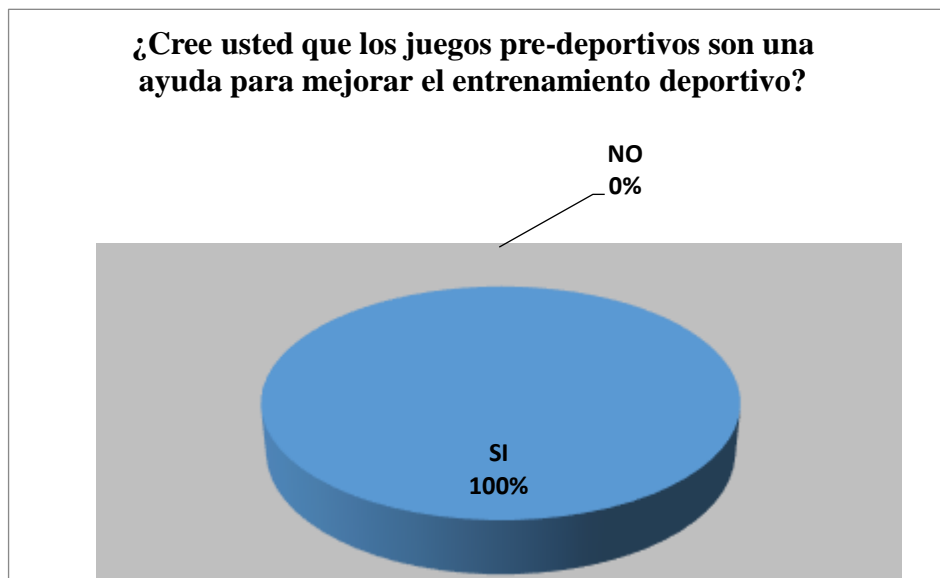


Gráfico N° 17: Pregunta N°3: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 100% de los encuestados mencionan que los juegos pre-deportivos si son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que todos los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar durante el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 4. ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda durante el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80,00
NO	1	20,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 19: Pregunta N°4: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

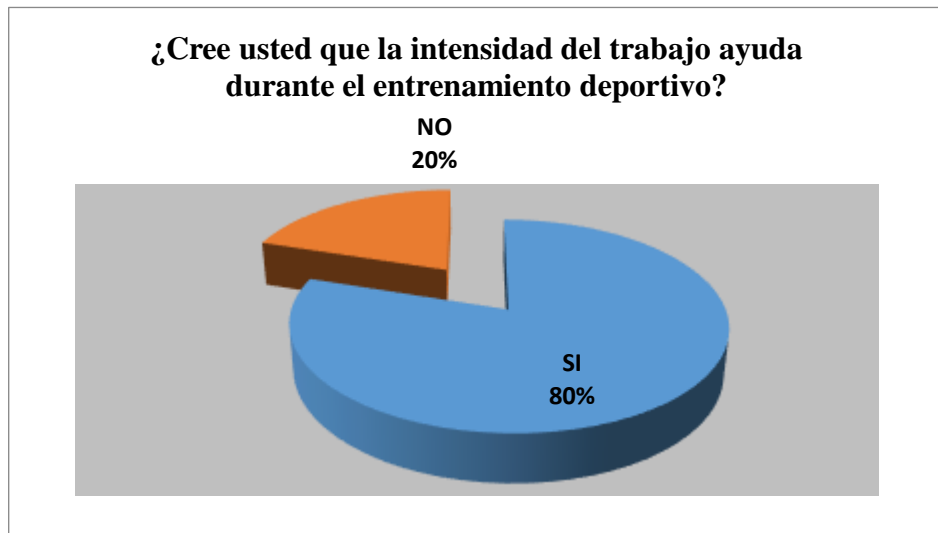


Gráfico N° 18: Pregunta N°4: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados mencionan que la intensidad de trabajo si son necesarios durante el entrenamiento deportivo, mientras que el 20% menciona que la intensidad de trabajo no es necesario durante el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que la intensidad de trabajo es indispensable durante el entrenamiento deportivo

Pregunta # 5. ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80,00
NO	1	20,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 20: Pregunta N°5: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

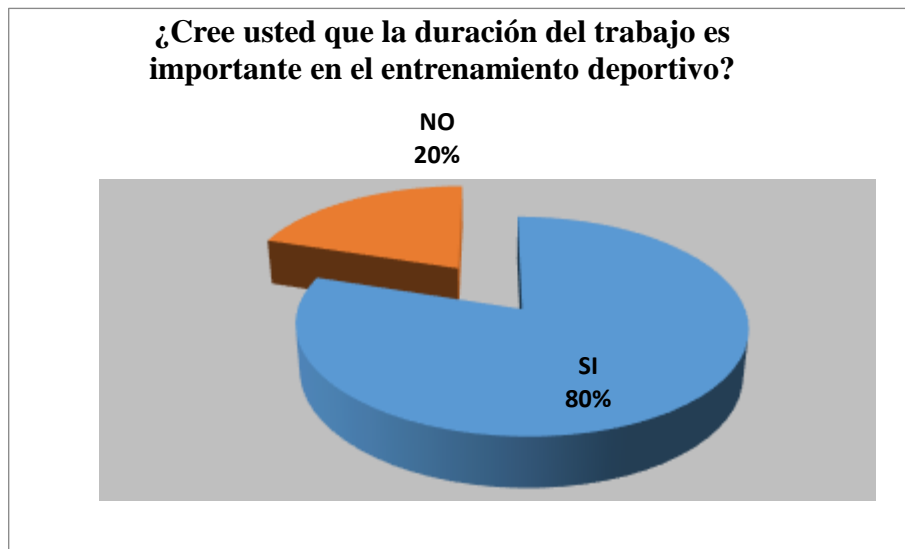


Gráfico N° 19: Pregunta N°5: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados mencionan que la duración del trabajo si es importante en el entrenamiento deportivo, mientras que el 20% menciona que la duración del trabajo no tiene mucha importancia en el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que la duración del trabajo es muy importante me tras se realiza el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 6. ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60,00
NO	2	40,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 21: Pregunta N°6: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

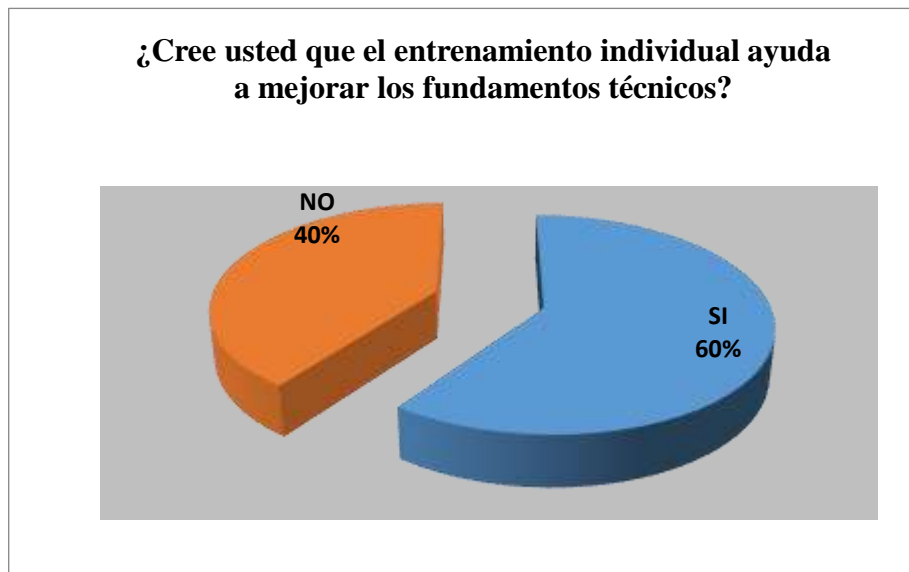


Gráfico N° 20: Pregunta N°6: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 60% de los encuestados mencionan que el entrenamiento individual si ayuda a mejorar los fundamentos técnicos, mientras que el 40% menciona que el entrenamiento individual no es necesario para mejorar los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que el entrenamiento individual tiene gran significado al momento de practicar los fundamentos técnicos.

Pregunta # 7. ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80,00
NO	1	20,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 22: Pregunta N°7: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

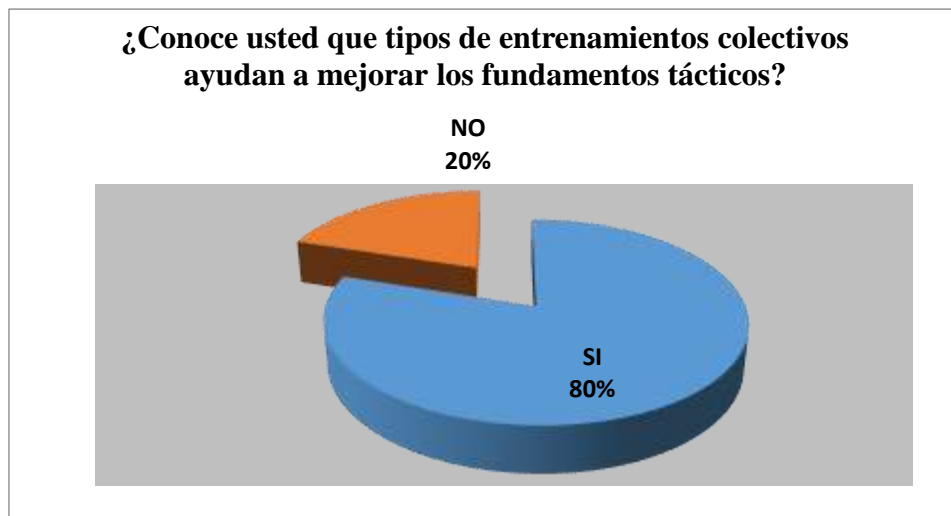


Gráfico N° 21: Pregunta N°7: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados tienen conocimiento que los tipos de entrenamiento colectivo si ayudan a mejorar los fundamentos tácticos, mientras que el 20% menciona que los tipos de entrenamiento colectivo no son de ayuda para mejorar los fundamentos tácticos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, tienen conocimiento que los tipos de entrenamiento colectivo que se practican son necesarios y ayudan para desarrollar los fundamentos tácticos.

Pregunta # 8. ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100,00
NO	0	0,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 23: Pregunta N°8: Entrenadores
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

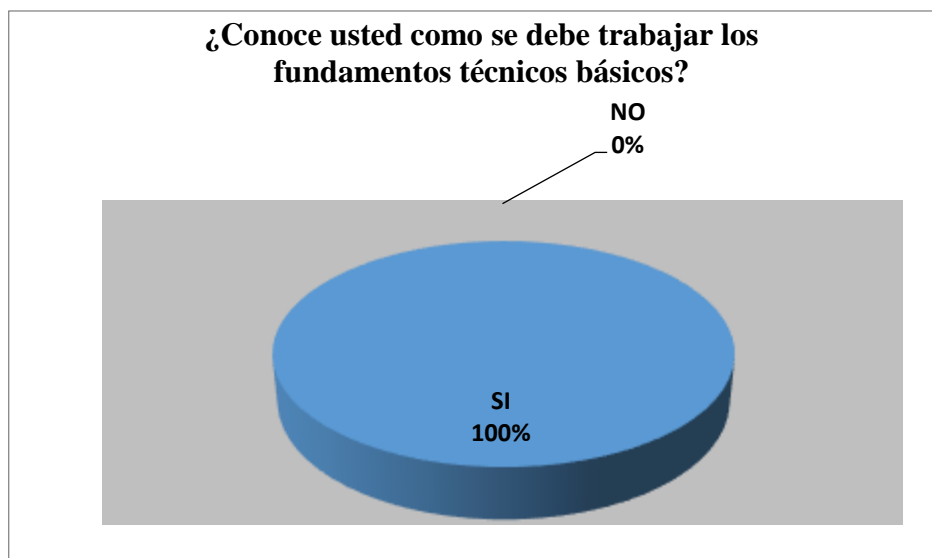


Gráfico N° 22: Pregunta N°8: Entrenadores
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 100% de los encuestados tienen conocimiento que si se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que todos los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, tienen conocimiento de cómo se puede trabajar los fundamentos técnicos básicos para un mejor dominio del balón.

Pregunta # 9. ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80,00
NO	1	20,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 24: Pregunta N°9: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

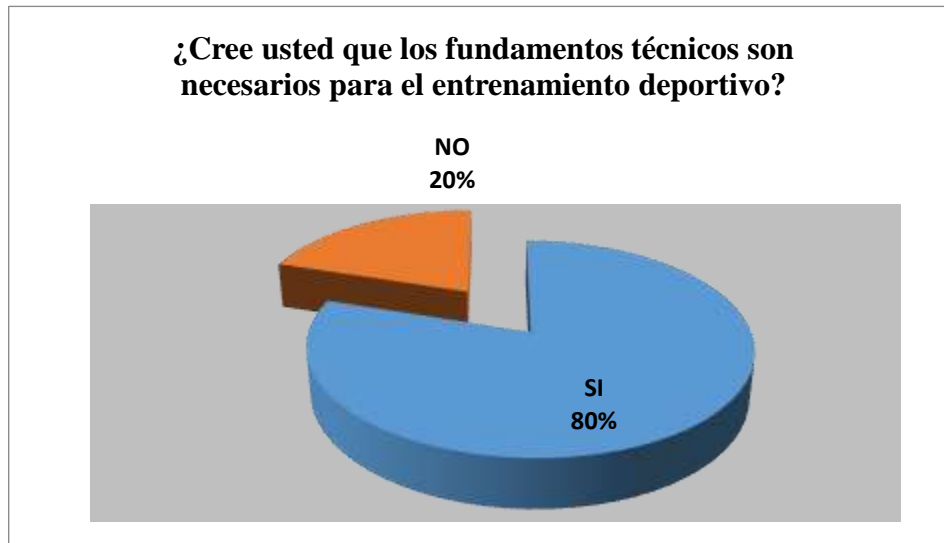


Gráfico N° 23: Pregunta N°9: Entrenadores

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados consideran que los fundamentos técnicos si son necesarios para el entrenamiento deportivo, mientras que el 20% mencionan que los fundamentos técnicos no son necesarios para el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que los fundamentos técnicos son de vital importancia para el entrenamiento deportivo.

Pregunta # 10. ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100,00
NO	0	0,00
TOTAL	5	100%

Tabla N° 25: Pregunta N°10: Entrenadores
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando



Gráfico N° 24: Pregunta N°10: Entrenadores
Fuente: Investigador
Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 100% de los encuestados consideran que los sistemas tácticos si son importantes durante un partido de futbol.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que todos los entrenadores de la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, mencionan que los sistemas tácticos son muy importantes durante la práctica de un partido de futbol.

4.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DIRECTIVOS.

Pregunta # 1. ¿Conoce usted algún sistema de juego para aplicarlo en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80,00
NO	2	20,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 26: Pregunta N°1: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

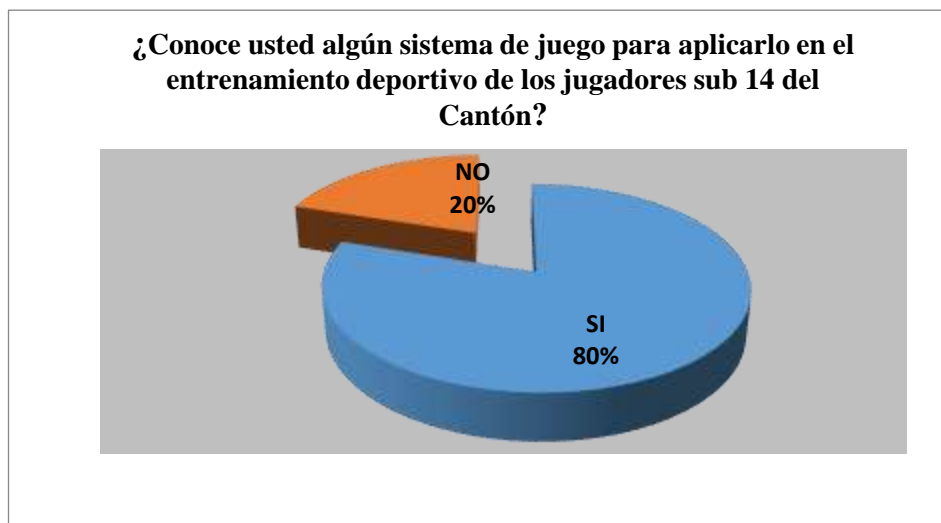


Gráfico N° 25: Pregunta N°1: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados consideran que los entrenadores si se debe aplicar un sistema de juego en el entrenamiento deportivo y el 20% mencionan que no se debe aplicar un sistema de juego en el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los entrenadores deben poner en práctica un sistema de juego durante el entrenamiento deportivo, puesto que es una parte fundamental para el desarrollo de la táctica durante los partidos.

Pregunta # 2. ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40,00
NO	6	60,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 27: Pregunta N°2: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

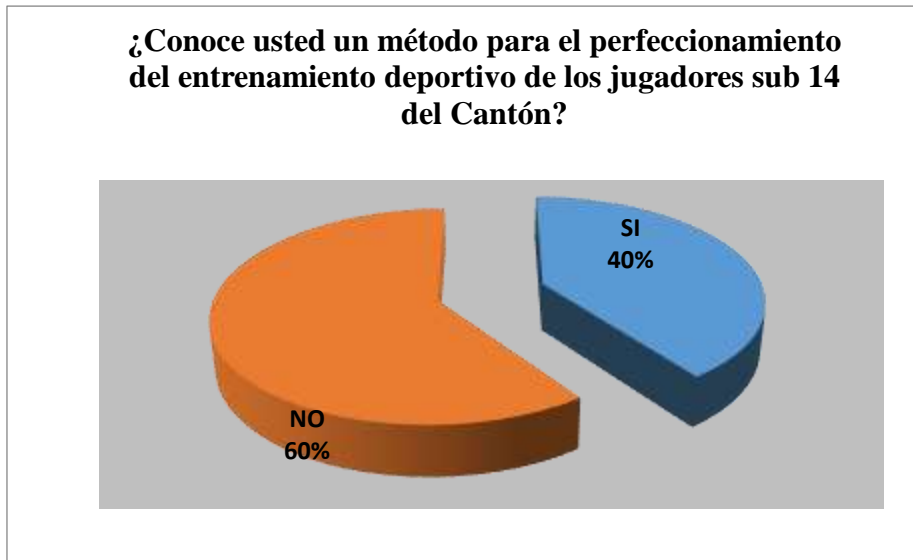


Gráfico N° 26: Pregunta N°2: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 60% de los encuestados consideran que si tienen conocimiento de métodos para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo y el 40% mencionan que desconoce de métodos para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los entrenadores deberían utilizar el mejor método para utilizar durante el entrenamiento deportivo y lograr el desarrollo en cada jugador.

Pregunta # 3. ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90,00
NO	1	10,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 28: Pregunta N°3: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

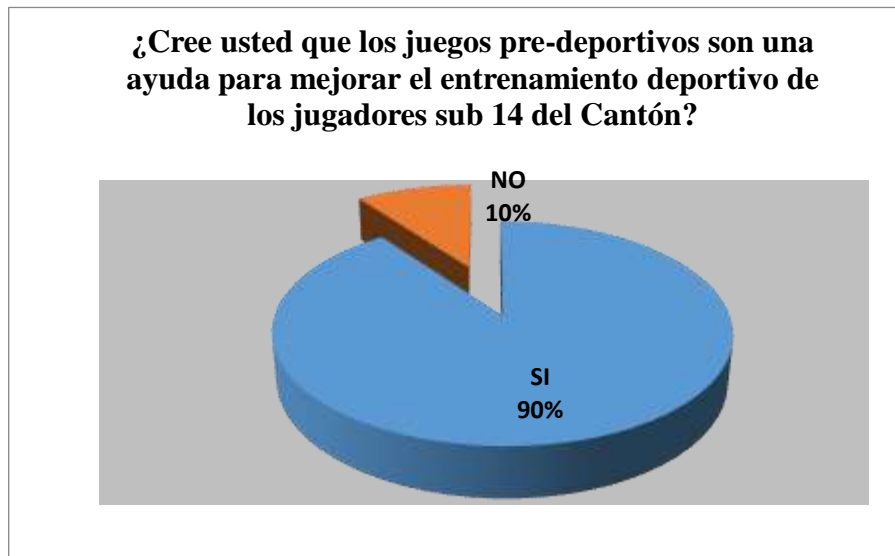


Gráfico N° 27: Pregunta N°3: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 90% de los encuestados consideran que los juegos pre-deportivos si son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo y el 10% mencionan que no son indispensable los juegos pre-deportivos para mejorar el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los entrenadores deberían utilizar juegos pre-deportivos para mejorar el entrenamiento deportivo y lograr un mejor desarrollo en cada jugador.

Pregunta # 4. ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda durante el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	60,00
NO	4	40,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 29: Pregunta N°4: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

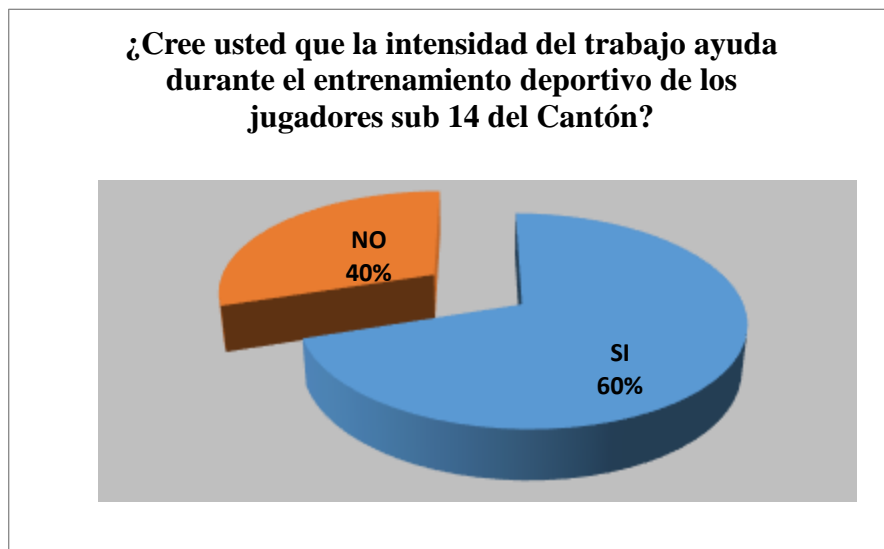


Gráfico N° 28: Pregunta N°4: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 60% de los encuestados consideran que la intensidad de trabajo si ayuda durante el entrenamiento deportivo y el 40% mencionan que no es necesario la intensidad de trabajo durante el entrenamiento.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los entrenadores deben manejar su entrenamiento con la intensidad de trabajo ya que sirve para desarrollar las capacidades físicas en cada jugador.

Pregunta # 5. ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80,00
NO	2	20,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 30: Pregunta N°5: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

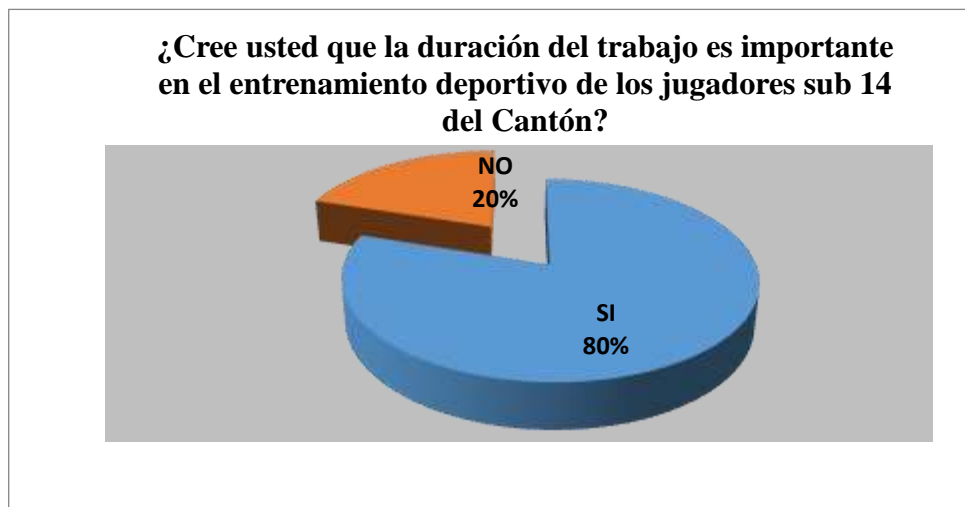


Gráfico N° 29: Pregunta N°5: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 80% de los encuestados consideran que la duración del trabajo es muy importante en el entrenamiento deportivo, mientras que el 20% menciona que la duración del trabajo no tiene demasiada importancia durante el entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los entrenadores deben tener muy en cuenta la duración del trabajo ya que es muy importante mientras se realiza el entrenamiento para un mejor desarrollo de sus capacidades.

Pregunta # 6. ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	50,00
NO	5	50,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 31: Pregunta N°6: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

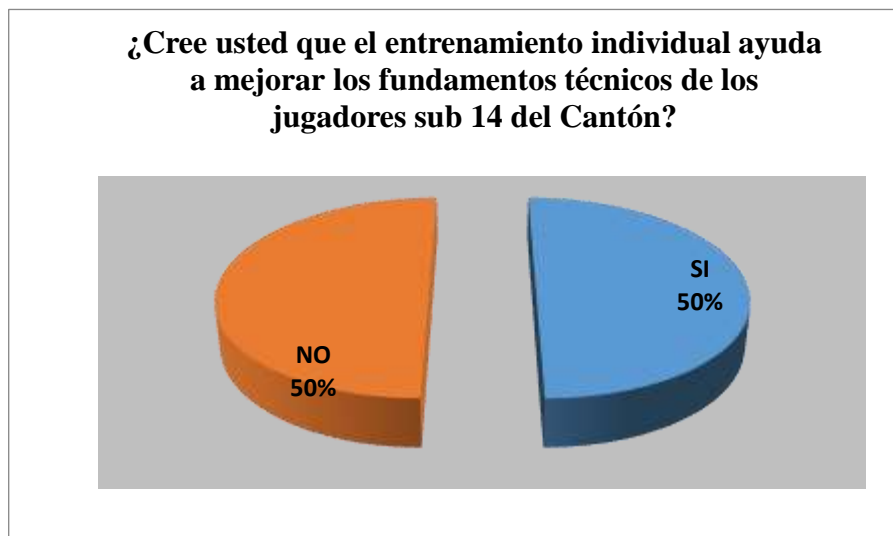


Gráfico N° 30: Pregunta N°6: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 50% de los encuestados consideran que el entrenamiento individual si ayuda a mejorar los fundamentos técnicos y el 50% mencionan que no es factible realizar un entrenamiento individual para mejorar los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mitad de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los jugadores deberían realizar un entrenamiento individual para mejorar sus fundamentos técnicos.

Pregunta # 7. ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	70,00
NO	3	30,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 32: Pregunta N°7: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

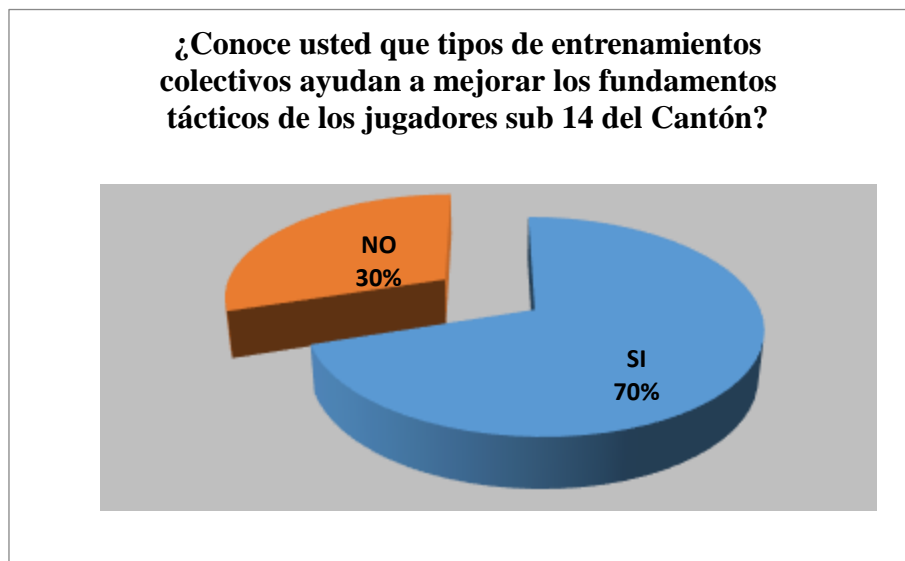


Gráfico N° 31: Pregunta N°7: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 70% de los encuestados consideran que los tipos de entrenamiento colectivos si ayuda a mejorar los fundamentos tácticos y el 30% mencionan que los tipos de entrenamiento colectivos no ayudan a mejorar los fundamentos tácticos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los tipos de entrenamiento colectivos en los jugadores pueden ayudar a mejorar los fundamentos tácticos.

Pregunta # 8. ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30,00
NO	7	70,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 33: Pregunta N°8: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

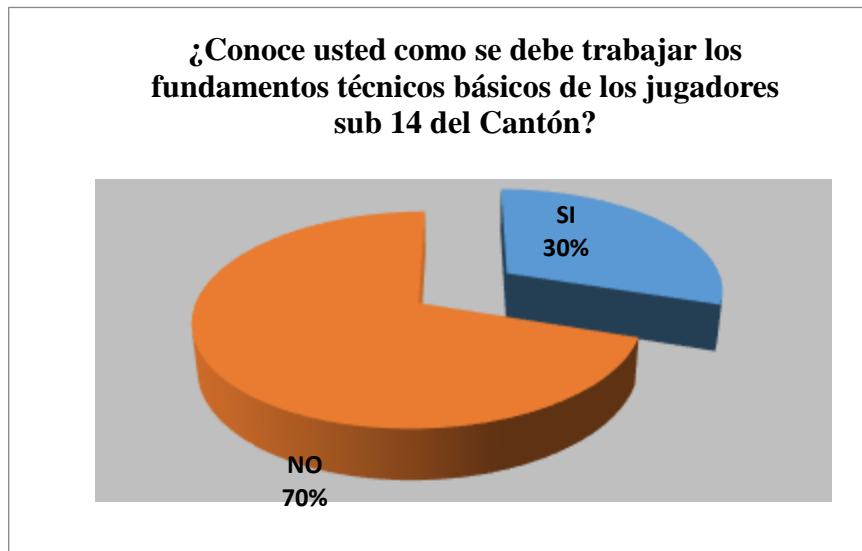


Gráfico N° 32: Pregunta N°8: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 30% de los encuestados si tienen conocimiento de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos y el 70% mencionan que desconocen de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, tienen desconocimiento de cómo se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos en cada jugador.

Pregunta # 9. ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90,00
NO	1	10,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 34: Pregunta N°9: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

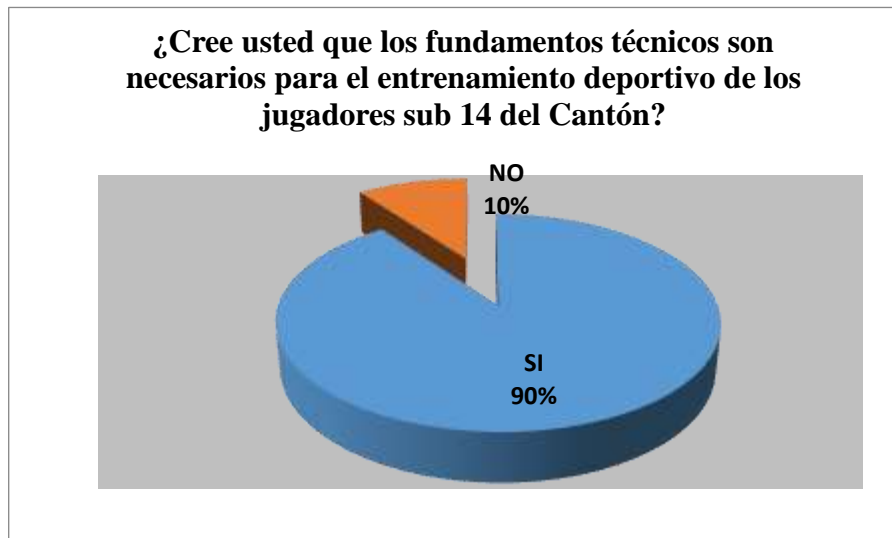


Gráfico N° 33: Pregunta N°9: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 90% de los encuestados consideran que los fundamentos técnicos si son necesarios para en entrenamiento deportivo, mientras que el 10% mencionan que los fundamentos técnicos no son indispensables para en entrenamiento deportivo.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, consideran que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo y el desarrollo del mismo.

Pregunta # 10. ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de futbol?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90,00
NO	1	10,00
TOTAL	10	100%

Tabla N° 35: Pregunta N°10: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando



Gráfico N° 34: Pregunta N°10: Directivos

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 90% de los encuestados tienen conocimiento que los fundamentos tácticos si existen y son de gran ayuda mientras se realiza la práctica del futbol, mientras que el 10% mencionan que los fundamentos tácticos no son importantes mientras se realiza la práctica del futbol.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los dirigentes del Cantón Mocha, tiene conocimiento y consideran que los fundamentos tácticos son necesarios en un partido de futbol.

4.3 Comprobación de la Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis

H₀= El entrenamiento deportivo no incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

H₁= El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha.

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

Descripción de la población:

La encuesta se aplicó a todos los jugadores, entrenadores y dirigentes.

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.

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

Donde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observado

E = Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $X^2_c \geq X^2_t = 5.99$

Donde X^2_c es el valor del Chi cuadrado calculado y X^2_t 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 el χ^2_t es 5.99

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	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

Descripción de la población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Población	Muestra	Porcentaje
Jugadores de futbol sub 14	25	62,5 %
Entrenadores	5	12.5 %
Dirigentes	10	25 %
Total	40	100%

Tabla N° 36: Descripción de la población

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 2 GL y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 5.99:
Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Ji-cuadrado que se encuentra hasta el valor 5.99 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 5.99 y se acepta la hipótesis alterna.

Se acepta H_1 si: $X^2_t \geq 5.99$

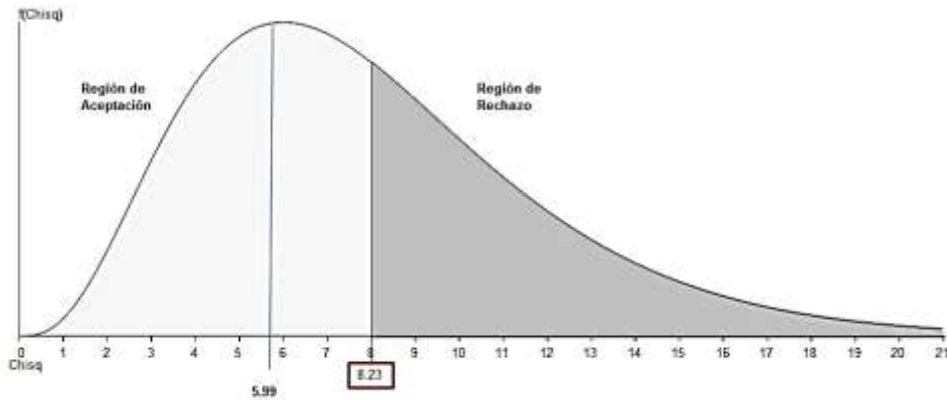


Gráfico N° 35: Zona de aceptación y rechazo

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Recolección de datos y cálculo de lo estadístico

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas con los siguientes datos:

Encuesta aplicada a los jugadores sub 14 del Cantón Mocha.

Preguntas	Jugadores sub 14 del Cantón Mocha		Total
	SI	NO	
1	21	4	25
2	18	7	25
3	22	3	25
4	21	4	25
5	22	3	25
6	20	5	25
7	15	10	25
8	19	6	25
9	22	3	25
10	24	1	25
Total	203	47	250

Tabla N° 37: Tabulación de preguntas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Encuesta aplicada a los entrenadores.

Preguntas	Entrenadores		Total
	SI	NO	
1	4	1	5
2	3	2	5
3	5	0	5
4	4	1	5
5	4	1	5
6	3	2	5
7	4	1	5
8	5	0	5
9	4	1	5
10	5	0	5
Total	41	9	50

Tabla N° 38: Tabulación de preguntas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

Encuesta aplicada a los Directivos de Liga Cantonal Mocha.

Preguntas	Directivos		Total
	SI	NO	
1	8	2	10
2	4	6	10
3	9	1	10
4	6	4	10
5	8	2	10
6	5	5	10
7	7	3	10
8	3	7	10
9	9	1	10
10	9	1	10
Total	69	31	100

Tabla N° 39: Tabulación de preguntas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		TOTAL
	SI	NO	
JUGADORES	204	46	250
ENTRENADORES	41	9	50
DIRECTIVOS	68	32	100
TOTAL	313	87	400

Tabla N° 40: Frecuencias Observadas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		TOTAL
	SI	NO	
JUGADORES	195,63	54,38	250,00
ENTRENADORES	39,13	10,88	50,00
DIRECTIVOS	78,25	21,75	100,00
TOTAL	313,00	87,00	400,00

Tabla N° 41: Frecuencias Esperadas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

CÁLCULO DE JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
204	195,63	8,38	70,14	0,359
46	54,38	-8,38	70,14	1,290
41	39,13	1,88	3,52	0,090
9	10,88	-1,88	3,52	0,323
68	78,25	-10,25	105,06	1,343
32	21,75	10,25	105,06	4,830
400	400			8,235

Tabla N° 42: Cálculo de Ji-Cuadrado

Fuente: Investigador

Elaborado por: Navas Nuñez Alex Fernando

DECISION FINAL

Para 2 grados de libertad a un nivel de 0.05 se obtiene en la tabla 5.99 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **8.235** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “El entrenamiento deportivo si incide en el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub 14 del Cantón Mocha”.

Por lo tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se concluye a través de los resultados de la encuesta que tanto los jugadores, como entrenadores pertenecientes a Liga Cantonal de Mocha están organizados para mejorar los fundamentos técnicos y tácticos de cada deportista teniendo en cuenta un entrenamiento especializado y planificado para desarrollar todas sus capacidades, dando como resultado que los deportistas mantengan un entrenamiento continuo y desarrollen por completo sus capacidades tomando experiencia en cada actividad.

- Se concluye que los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de los jugadores de la selección de fútbol sub 14 se mejorará significativamente con cada entrenamiento siendo este planificado y continuo, así cada jugador puede elevar el nivel competitivo en los torneos que se realizan representando al Cantón haciendo que se fortalezca el deporte.

- Los jugadores de la selección de fútbol sub 14 del Cantón Mocha tienen una escasa preparación de los fundamentos técnicos-tácticos, ya que al no existir el entrenamiento necesario para promover el desarrollo de las condiciones físicas de cada jugador hace que su práctica sea limitada al momento de su preparación en el fútbol.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda tener una organización constante en cada entrenamiento con todos los deportistas, señalando los beneficios que tiene el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos de fútbol.

- Para obtener resultados positivos con la selección sub 14 de futbol del Cantón Mocha, se debe elaborar una planificación macro, meso y micro bien estructurado en base a los fundamentos técnicos-tácticos del futbol y realizar entrenamientos sistemáticos donde cada jugador pueda desarrollar sus capacidades físicas para un mejor desempeño dentro del campo de juego.

- Es fundamental que los entrenadores apliquen una planificación para la ejecución de la técnica y táctica acorde a las necesidades de los deportistas y realizando un entrenamiento continuo, logrando mejorar el rendimiento deportivo elevando su nivel competitivo y representar al Cantón en los diversos campeonatos donde participe, consiguiendo cumplir los objetivos propuestos por la planificación del entrenador.

BIBLIOGRAFIA

- Arana, J. (2003). Principios básicos de la fundamentación del fútbol. Santa fe de Bogotá, Editorial Magisterio. Pag 55.
- Arnold, R. (2000). Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares. Pilateleña. Ciudad. Barcelona. País. España. Pag 150
- Beraldo, S. (2000). Preparacion Física Total.
- Biolaster, S. (2014). Apuntes de Preparación Física Curso de Entrenador Superior. Editorial. FEB. Ciudad Málaga. País España. Pag 118, 120.
- Bompa, (1993). Theory and Methodology of Training the to athletics Performance. Iowa: Publishing Company.
- Dietrich, M. (2001). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. Editorial. Paidotribo. Ciudad Barcelona. País España. Pag Evaluación. 33
- Hernández, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE. Barcelona
- Instituto Europeo Campus Stella, (2012). de los procesos psicológicos básicos. *Apuntes de cátedra*.
- Irma. K. (2011). Técnica Individual. Fútbol Técnica. Pag 62.
- Jason, L. (2001). Entrenamiento Optimo Deportivo. Editorial. Hispano Europeo. Ciudad. Barcelona. País. España. Pag 7
- López, J. (2002). 160 Fichas de entrenamiento para juveniles. Sevilla: Waulaceun.
- López, V.; Castejón, F. (1997). Técnica, Táctica Individual y Táctica Colectiva: Implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva I,II. Revista de Educacion Física. Pag. 16.
- Lorenzo, J. (2010). Entrenamiento con Jóvenes y Niños. Ciudad Barcelona. País España. Pag 198
- Martin, D. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- Merino, J. (2012). Fundamentos Técnicos en la Edad Escolar. Editorial Unisport. Ciudad Malaga. País España. Pag 56
- Oliven. S. (2001). Apuntes de Preparacion Fisica Curso de Entrenador Superior. Editorial. FEB. Ciudad. Malaga. País. España. Pag 17

- Platanov, V. (2001). Bases Teórico-Metodológicas de la Preparación de los Deportistas. Pag. 270.
- Peregot, Y. (2006). Evolución de las Capacidades Físicas y su Entrenamiento. Editorial COE-UAM. Ciudad. Londres. País. Inglaterra. Pag 19
- Petit, J. (1993). Evolución de las Capacidades Físicas y su Entrenamiento. Editorial. COE-UAM. Ciudad. Londres. París Inglaterra. Pag.127
- Riera, V. (2005). La fatiga Deportiva, la Sobrecarga y el Sobre-entrenamiento. Editorial. COE-UAM. Ciudad. Madrid. País. España. Pag 25
- Rodríguez, J. (200). Entrenamiento Optimo. Editorial Hispano Europeo. Ciudad Barcelona. País España. Pag 101
- Shephard, J. (2011). Entrenamiento Óptimo. Editorial. Hispano Europeo. Ciudad. Barcelona. País. España pag. 14
- Venegas, J. (2006). Diccionario Ilustrado. Ciudad Zaragoza. País, España.
- Vigotsky, E. (1924). La Organización Científica del Entrenamiento. Editorial D. F. Ciudad. Puebla. País México. Pag 168.

LINCOGRAFIA

- <http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>
- <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv06a08/2643.html>
- http://www.clubamericanista.com.mx/wiki/historia_del_f%C3%BAtbol
- <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/es/physical-education-training->
- <http://www.taringa.net/posts/deportes/4685278/Deporte-Rapido.html>
- <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/professor-educacao-fisica-225.html>
- <http://www.feedturbo.com/reader/349-professor-educacao-fisica-blogspot-com>
- <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://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_1451.JPG
- http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_14141.JPG
- http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/g_14321.JPG

ANEXOS



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

**ENCUESTA APLICADA A LOS JUGADORES DE LA SELECCIÓN SUB 14
DEL CANTÓN MOCHA**

Objetivo: Determinar como el entrenamiento deportivo influye en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub14 del Cantón Mocha.

Instructivo:

- Por favor lea detenidamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- Elija una sola alternativa de respuesta y marque con una (X).
- Conteste todas las preguntas al ser anónima la encuesta se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al investigador a plantear una alternativa de solución al problema.

Pregunta 1.- ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 4.- ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos?

Si () No ()

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos?

Si () No ()

Pregunta 8.- ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos?

Si () No ()

Pregunta 9.- ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



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

ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LIGA CANTONAL
MOCHA

Objetivo: Determinar como el entrenamiento deportivo influye en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub14 del Cantón Mocha.

Instructivo:

- Por favor lea detenidamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- Elija una sola alternativa de respuesta y marque con una (X).
- Conteste todas las preguntas al ser anónima la encuesta se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al investigador a plantear una alternativa de solución al problema.

Pregunta 1.- ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 4.- ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos?

Si () No ()

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos?

Si () No ()

Pregunta 8.- ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos?

Si () No ()

Pregunta 9.- ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo?

Si () No ()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



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

ENCUESTA APLICADA A LOS DIRECTIVOS DE LIGA CANTONAL
MOCHA

Objetivo: Determinar como el entrenamiento deportivo influye en los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol de la selección sub14 del Cantón Mocha.

Instructivo:

- Por favor lea detenidamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- Elija una sola alternativa de respuesta y marque con una (X).
- Conteste todas las preguntas al ser anónima la encuesta se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al investigador a plantear una alternativa de solución al problema.

Pregunta 1.- ¿Cree usted que un sistema de juego debe ser aplicado en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted un método para el perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos pre-deportivos son una ayuda para mejorar el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 4.- ¿Cree usted que la intensidad del trabajo ayuda en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la duración del trabajo es importante en el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que el entrenamiento individual ayuda a mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que tipos de entrenamientos colectivos ayudan a mejorar los fundamentos tácticos de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 8.- ¿Conoce usted como se debe trabajar los fundamentos técnicos básicos de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 9.- ¿Cree usted que los fundamentos técnicos son necesarios para el entrenamiento deportivo de los jugadores sub 14 del Cantón?

Si () No ()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que los sistemas tácticos son importantes durante un partido de fútbol?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN









ARTÍCULO ACADÉMICO

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN SUB 14

Alex Fernando Navas Núñez

Universidad Técnica de Ambato

Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

fercho_n77hotmail.com

Resumen.

Introducción: Este estudio buscó comparar los cambios producidos en los fundamentos técnicos-tácticos, tras la realización de un programa de entrenamiento en la selección de fútbol categoría sub 14. **Objetivo:** el propósito de este trabajo es de fundamentar la relación que existe entre el entrenamiento deportivo y la mejora de los fundamentos técnicos-tácticos del fútbol. **Material y métodos:** Participaron 25 deportistas de la selección de fútbol del cantón Mocha (10 deportistas de 13 años y 15 deportistas de 14 años), sanos y moderadamente activos. Realizaron un programa de entrenamiento de 15 sesiones de 90 minutos. Antes y después del programa se analizaron las variables con un test de 2vs2. **Resultados:** El programa de entrenamiento provocaron cambios significativos en los fundamentos técnicos-tácticos mediante el cálculo de medias (M), desviación estándares (S), desviación típica (ST) y coeficientes de correlación (IC).

PALABRAS CLAVES: Fútbol, técnico táctico, entrenamiento deportivo, métodos.

Abstract

Introduction: This study sought to compare the changes produced in the technical-tactical foundations, following the completion of a training program in the sub-14 soccer selection. **Objective:** The purpose of this work is to substantiate the relationship between the Sports training and improving the technical-tactical foundations of football. **Material and methods:** Participants were 25 athletes from the soccer team of the canton Mocha (10 athletes aged 13 and 15 athletes aged 14 years), healthy and moderately active. They conducted a training program of 15 sessions of 90 minutes. Before and after the program the variables were analyzed with a 2vs2 test. **Results:** The training program caused significant changes in the technical-tactical foundations by means of the calculation of means (M), standard deviations (S), standard deviation (ST) and correlation coefficients (CI).

KEY WORDS: Football, tactical coach, sports training, methods

1. INTRODUCCIÓN

Según (Calero, 2013), manifiesta que los principios de entrenamiento deportivo son reglas generales extraídas de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Estas deben considerarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación en todos los casos.

La aplicación de los entrenamientos deportivos debe tener un máximo de tolerancia que no se debe pasar, pues los efectos serían nocivos tanto para el entrenamiento como para la salud. Estos umbrales y límites no son los mismos para todos, incluso un mismo deportista varían sus umbrales a lo largo de una o varias temporadas, aumentando su umbral de estimulación a medida que se va consiguiendo adaptaciones al entrenamiento (Perlaza & Chávez , 2014). Por lo tanto, una carga de entrenamiento debe tener una cierta magnitud para provocar adaptaciones que mejoren el rendimiento, teniendo en cuenta que todo estímulo que supere el umbral conlleva un cansancio, por lo que se deberá tener una correcta aplicación de los principios generales del entrenamiento deportivo Hollmann, (1976), citado de (Perlaza & Chávez , 2014)

El fútbol, como en los demás deportes con balón, en los que se establece una confrontación directa entre los deportistas, los jugadores requieren de la toma de decisiones en situaciones tanto técnicas como tácticas (Ferrés, Giordano , Lavarello, Sarni , & Suburú, 2011). Este es un proceso complejo que tiene como objeto no solo darse cuenta de la situación en la que se encuentra el jugador, sino también la selección y ejecución de la respuesta que entienda más adecuada para la resolución (Corcho, 2015). Utilizar una metodología que forme jugadores inteligentes, creativos, decisivos que refleje de la mejor manera lo que sucede durante la competencia. Este proceso debe ser trabajado desde las clases de Educación Física en las escuelas y profundizarlo en las áreas deportivas (Hurtado, 2014), donde primero se debe enseñar al niño a pensar y analizar el juego, para luego enseñar a decidir una actuación en función de la situación concreta en la que se encuentra mediante la enseñanza de la técnica específica (Robles & Ochoa , 2011)

1.1.El Entrenamiento del Fútbol como método didáctico

Para el entrenamiento del fútbol no se puede analizar de una forma completa, sino que debemos tener en cuentas sus diversos aspectos como son biológicos, deportivos, técnico-táctico, psicológica, afectiva y social (Vera , Pino , Romero , & Moreno , 2007). Por lo que en los últimos tiempos el estudio del entrenamiento del fútbol ha sido muy significativo y más concretamente en los métodos de enseñanza empleadas por los entrenadores y el cómo aprenden los jugadores. Una de las cosas que se da mayor énfasis es la que hace el jugador como autor de su aprendizaje y constructor o guía de su proceso activo y cognitivo, interactuando procesos personales, comportamentales y contextuales (Zurita , y otros, 2016).

La mayoría de investigaciones que se han realizado acerca a este tema en la actuación de los jugadores se enmarcan en el análisis de la dimensión técnica, y dejando un poco de lado a la atención del comportamiento táctico de los mismos. Es decir, siempre les han otorgado importancia a las habilidades, obviando en muchos casos los procesos perceptivos y decisionales de los jugadores.

El objetivo último del entrenamiento es elaborar un proceso ordenado racionalmente para perfeccionar las presentaciones o eficacia del deportista a un nivel físico, técnico-táctico, psíquico y deportivo en un deporte determinado (López, 2014). Por lo tanto, el entrenador debe poseer una serie de conocimientos para afrontar el diseño y dirección del proceso de entrenamiento dentro de un enfoque técnico táctico (Turpin, 1998)

El objetivo de esta investigación fue verificar el grado de aplicabilidad del entrenamiento deportivo mediante los fundamentos técnicos- tácticos sin que ocurra pérdida en el potencial de entrenamiento de cada uno de ellos.

2. MATERIAL Y MÉTODO

Participantes

Participaron 25 deportistas de la selección de fútbol del cantón Mocha (10 deportistas de 13 años y 15 deportistas de 14 años), con las características que aparecen en la Tabla 1.

	#	Edad (años)	Masa (Kg)	Estatura (m)
Deportistas =	10	13	55.7 (8.9)	1.58 (0.08)
Deportistas =	15	14	64.9 (4.6)	1.67 (0.07)

Tabla 1. Características de los participantes del estudio

Dentro de la selección de los deportistas no fueron involucrados los niños que presentaban algún tipo de lesión para que los resultados sean más fiables y no influyan en ellos otros factores.

Todos los participantes fueron informados de los objetivos y las características del estudio, y firmaron una carta de participación voluntaria en la investigación. Se siguieron en todo momento las normas para la protección de datos, respetando los protocolos sobre ensayos con humanos de la Declaración de Helsinki de 1964, actualizada en Brasil por la Asamblea General de la Asociación Médica Mundial en octubre de 2013.

Instrumentos

Para la recolección de datos se tomó el test de juego de 2vs2 (Vera , Pino , Romero , & Moreno , 2007), el cual mide por un lado el desenvolvimiento de los jugadores en una situación real y por otro el conocimiento de los jugadores acerca de los principios básicos del fútbol. También consta con un programa de entrenamiento de 15 sesiones de 90 minutos con la siguiente metodología utilizada, programa de entrenamiento técnico desarrollado por ejercicios analíticos, para lograr que el futbolista llegue a dominar los fundamentos técnicos y el programa de entrenamiento táctico diseñado por juegos de fútbol, con el objetivo de enseñar al futbolista las nociones tácticas, tomado de (Sánchez , Molinero, & Yague, 2012)

El test de juego de 2 vs 2 está diseñado en un terreno de juego de 10x10m, delimitado por líneas y conos en cada una de las esquinas; el saque de centro se realizará mediante un bote neutral, el juego será libre y habrá que respetar las reglas del fútbol a excepción del fuera de juego; los saques de banda se realizarán con los pies, al igual que el del fondo o tras tanto. El objetivo del test es conseguir el mayor número de tantos, se considera tanto cuando el jugador patea el balón tras la línea de fondo del otro equipo previo el pase de un compañero, pero no se considera gol

cuando un jugador tras realizar una conducción pare el balón tras la línea dicha. Se colocarán 4 jugadores alrededor del campo (uno en cada esquina) con el objetivo que no se pierda tiempo si un balón sale del campo, cada uno de estos jugadores tendrá un balón que echara al jugador que haya de reanudar el juego; no hay portero y no se podrá jugar con las manos (Figura 1).



Figura 1. Test 2vs2

Variables

Las variables analizadas aparecen en la Tabla 2.

Habilidades técnico-táctico	Frecuencia	Habilidades técnico-táctico	Frecuencia
Pase	120	Desmarque	47
Control	85	Saque	45
Acoso	79	Conducción	38
Apoyo	75	Cobertura	33
Marcaje	50	Robo	20

Tabla 2. Frecuencia de utilización de las habilidades técnico-tácticas

Procedimiento

Todos los sujetos fueron pesados y medidos en la primera sesión de ejercicios. Antes de cada sesión de entrenamiento los deportistas realizaban un calentamiento general y específico de 15 minutos para acondicionar el cuerpo al ejercicio (Stable, 2016). Las sesiones de entrenamiento se desarrollaron en cinco semanas de tres días de trabajo y cuatro de descanso. El entrenamiento constaba de 15 sesiones, que se diseñó a partir de los contenidos generales que fueron implementados para la categoría (Sans & Frattarola, 2009), como se observa en la Tabla 3.

Contenidos de los programas de entrenamiento para la categoría sub 14		
Sesiones	Técnico	Táctico

1	Pase corto	Situación ofensiva
2	Pase medio y largo	Situación defensiva
3	El control	Desfocalización del juego ofensivo
4	Control Orientado	Ocupación racional del espacio
5	La conducción del balón	Organización del espacio ofensivo
6	La conducción del balón	Equilibrio ofensivo
7	Encadenamiento: control, conducción y pase	Amplitud ofensiva
8	El golpe de cabeza	Amplitud ofensiva
9	Habilidad con el balón	Progresión del juego ofensivo
10	El regate	Progresión del juego ofensivo
11	El tiro cercano	Conservación del balón
12	El tiro a primer toque	Los espacios libres
13	El tiro lejano	La iniciación del juego ofensivo
14	Encadenamiento: conducción, regate y tiro	La finalización del juego ofensivo
15	Encadenamiento: conducción, pase, control y tiro	La finalización del juego ofensivo

Tabla 3. Contenidos de los programas de entrenamiento para la categoría sub 14

Para la toma del test 2vs2 se la realizo en el estadio de liga cantonal de mocha, la primera medición se la hizo antes de empezar el programa de entrenamientos (pre-test) y la otra al final del programa (post-test).

Estadística

Todos los datos han sido recogidos a partir de una observación sistemática mediante una hoja de registro de acontecimientos, en las cuales se recogió frecuencia con la que aparecían las conductas estipuladas en la categoría, para estudiar las posibles diferencias entre el pre-test y pos-test. El método estadístico inferencial, adecuado para el tratamiento de los datos de un estudio de esta naturaleza, es denominado Tamaño-Efecto (Martin, García , Salum, Sposito, & Gomes , 2010), donde se calculó medias (M), desviación estándares (S), desviación típica (ST) y coeficientes de correlación (IC). Y el instrumento utilizado fue una tabla desarrollada en el programa del ordenador Excel 2016.

3. RESULTADOS

Tal como puede comprobarse en la Tabla 4 y 5, los resultados obtenidos a partir de la comparación de los registros relativos a la toma inicial (pre-test) y la toma final (post-test) reflejan la mejora de los fundamentos técnicos como consecuencia de la aplicación de programa de entrenamiento técnico. Además, se observa una mejora positiva de los juegos de aplicación táctica sobre la mayoría de variables analizadas

PRE - TEST																
Habilidades técnico-tácticas	Aspecto técnico								Aspecto táctico							
	Correcto	xi-X	(xi-X)2		Incorrecto	xi-X	(xi-X)2		Correcto	xi-X	(xi-X)2		Incorrecto	xi-X	(xi-X)2	
Pase	68	31,9	1017,61	56,66%	52	28,900	835,210	43,33%	93	52,000	2704,000	77,50%	27	8,8	77,44	22,50%
Control	52	15,9	252,81	61,17%	33	9,900	98,010	38,82%	61	20,000	400,000	71,76%	24	5,8	33,64	28,23%
Acoso	42	5,9	34,81	53,16%	37	13,900	193,210	46,83%	46	5,000	25,000	58,22%	33	14,8	219,04	41,77%
Apoyo	44	7,9	62,41	58,66%	31	7,900	62,410	41,33%	49	8,000	64,000	65,33%	26	7,8	60,84	34,66%
Marcaje	16	-20,1	404,01	32%	34	10,900	118,810	68%	17	-24,000	576,000	34%	33	14,8	219,04	66%
Desmarque	29	-7,1	50,41	61,70%	18	-5,100	26,010	38,29%	31	-10,000	100,000	65,95%	16	-2,2	4,84	34,04%
Saque	39	2,9	8,41	86,66%	6	-17,100	292,410	13,33%	40	-1,000	1,000	88,88%	5	-13,2	174,24	11,11%
Conducción	33	-3,1	9,61	86,84%	5	-18,100	327,610	13,15%	31	-10,000	100,000	81,57%	7	-11,2	125,44	18,42%
Cobertura	18	-18,1	327,61	54,54%	15	-8,100	65,610	45,45%	22	-19,000	361,000	66,66%	11	-7,2	51,84	33,33%
Robo	20	-16,1	259,21	100%	0	-23,100	533,610		20	-21,000	441,000	100%	0	-18,2	331,24	
# de datos	10				10				10				10			
MEDIA	36,1				23,100				41				18,2			
suma (xi-X)2			2426,900				2552,900				4772,000				1297,600	
DESV. EST			16,421				16,842				23,027				12,007	
DESV. TÍPICA	16,421				16,842				23,027				12,007			
CORRELACIÓN	0,629								0,410							

Tabla 4. Resumen del Pre-test

POS-TEST																
Habilidades técnico-tácticas	Aspecto técnico								Aspecto táctico							
	Correcto	xi-X	(xi-X)2		Incorrecto	xi-X	(xi-X)2		Correcto	xi-X	(xi-X)2		Incorrecto	xi-X	(xi-X)2	
Pase	122	68,4	4678,56	73,93%	43	24,1	580,81	26,06%	143	85,2	7259,04	86,66%	22	7,3	53,29	13,33%
Control	72	18,4	338,56	69,90%	31	12,1	146,41	30,09%	84	26,2	686,44	81,55%	19	4,3	18,49	18,44%
Acoso	51	-2,6	6,76	61,44%	32	13,1	171,61	38,55%	54	-3,8	14,44	65,06%	29	14,3	204,49	34,93%
Apoyo	58	4,4	19,36	68,23%	27	8,1	65,61	31,76%	64	6,2	38,44	75,29%	21	6,3	39,69	24,70%
Marcaje	37	-16,6	275,56	62,71%	22	3,1	9,61	37,28%	33	-24,8	615,04	55,93%	26	11,3	127,69	44,06%
Desmarque	43	-10,6	112,36	75,43%	14	-4,9	24,01	24,56%	44	-13,8	190,44	77,19%	13	-1,7	2,89	22,80%
Saque	44	-9,6	92,16	89,79%	5	-13,9	193,21	10,20%	45	-12,8	163,84	91,83%	4	-10,7	114,49	8,16%
Conducción	50	-3,6	12,96	92,59%	4	-14,9	222,01	7,40%	49	-8,8	77,44	90,74%	5	-9,7	94,09	9,25%
Cobertura	31	-22,6	510,76	73,80%	11	-7,9	62,41	26,19%	34	-23,8	566,44	80,95%	8	-6,7	44,89	19,04%
Robo	28	-25,6	655,36	100%	0	-18,9	357,21		28	-29,8	888,04	100%	0	-14,7	216,09	
# de datos	10				10				10				10			
MEDIA	53,6				18,9				57,8				14,7			
suma (xi-X)2			6702,4				1832,9				10499,6				916,1	
DESV. EST			27,289				14,271				34,156				10,089	
DESV. TÍPICA	27,289				14,271				34,156				10,089			
CORRELACIÓN	0,777								0,413490647							

Tabla 5. Resumen del Post-test

Interpretación de la Tabla 4 y 5

Cada uno de los literales son el resultado de las formulas respectivas aplicadas para llegar exitosamente a la correlación.

En primer lugar, el número de datos, es la suma de cada apartado de las habilidades técnicas y tácticas por separado respectivamente. Cada literal es sumado como unidad dando como resultado de 10 apartados, tanto de las habilidades técnicas como de las tácticas. En segundo lugar, la media es el resultado de la suma total de los apartados de las habilidades técnicas y tácticas de por separado respectivamente del pre-test y del post-test, dicha suma es realizada a partir de la valoración que se da a cada una de las habilidades; la suma total es dividida por el número de apartados como unidad, el resultado de esta operación será:

Pre-test

Media del aspecto técnico:

- Habilidades técnicas realizadas correctamente: 36,1
- Habilidades técnicas realizadas incorrectamente: 23,100

Media del aspecto táctico:

- Habilidades técnicas realizadas correctamente: 41
- Habilidades técnicas realizadas incorrectamente: 18,2

Post-test

Media del aspecto técnico:

- Habilidades técnicas realizadas correctamente: 53,6
- Habilidades técnicas realizadas incorrectamente: 18,9

Media del aspecto táctico:

- Habilidades técnicas realizadas correctamente: 57,8
- Habilidades técnicas realizadas incorrectamente: 14,7

La desviación estándar fue realizada a través de la suma $(x_i - X)^2$ y fue verificada con la desviación típica con el objetivo de obtener el coeficiente de correlación del aspecto técnico y táctico de pre-test y el post-test.

- Coeficiente de relación del aspecto técnico del pre-test: 0,629
- Coeficiente de relación del aspecto táctico del pre-test: 0,410

- Coeficiente de relación del aspecto técnico del post-test: 0,777

- Coeficiente de relación del aspecto táctico del post-test: 0,413490647

Estos coeficientes muestran un aumento en relación del pre-test y el post test, dando como resultado una diferencia incremental en el antes y el después de la aplicación del test.

4. DISCUSIÓN

La metodología utilizada, aunque sencilla, ha mostrado ser sensible y reproducible. Además de los altos valores en los test de fiabilidad, las diferencias son significativas por su complejidad al comparar el pre-test y el post-test. Esto concuerda con estudios como los de (Vera , Pino , Romero , & Moreno , 2007) mostraron que sus datos son significativos y que nos vienen a señalar índices de correlación ya que con el método de entrenamiento y la aplicación del test han sido efectivos para la mejora de los fundamentos técnico-táctico en el fútbol en el de (Ponce, 2006), donde se encontró que el plan de entrenamiento actual y planificado mejora las condiciones técnico-tácticas de los futbolistas en categorías de formación.

Muchos de estos autores, señalan que este programa de entrenamiento cumple con las situaciones en las cuales exige la constante participación de los deportistas, manteniendo condiciones elevadas en situaciones distintas y en intervalos de tiempo adecuados, pues se garantiza la aplicación y control de los ejercicios aplicados en el plan para mejorar las condiciones de los futbolistas (Calero, 2013; Hurtado, 2014 y Stable, 2016).

Los resultados de este estudio muestran que las sesiones de entrenamiento ejecutados en cinco semanas han tenido efectos en el gesto técnico como la iniciación táctica ya que se encontraron diferencias al comparar los resultados de la toma en el pre-test, aunque los cambios fueron de menor magnitud, para este tipo de estudio son significativos tras la realización del programa de entrenamiento como lo sostiene (Sánchez , Molinero, & Yague, 2012). Estos resultados tienen trascendencia para los profesionales de la actividad física y el deporte interesados en la función que cumple un correcto y adecuado plan de entrenamiento.

5. CONCLUSIONES

Con la realización de este trabajo investigativo, responde a la necesidad existente de que el entrenamiento del fútbol debe ser tomado con mayor responsabilidad y rigores, ya que es un proceso pedagógico que demanda una renovación constante de sus métodos y procedimientos para lograr influencias positivas en el desarrollo deportivo, mediante formas de enseñanza novedosas que ayuden a mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.

Dentro del fútbol el entrenamiento técnico consigue la mejora de todos los gestos técnicos analizados y el entrenamiento táctico logra mejorar todas las variables estudiadas ya que con una buena ejecución técnica la táctica va de la mano. Por lo tanto, el aprendizaje de la técnica no puede centrarse únicamente en programas tradicionales, puesto que la mejora técnica y la táctica necesitan que estén basados en programas y sesiones de entrenamientos acordes a la evolución del juego.

A mi modo de ver, me parece muy importante, abordar los procesos de evaluación del fútbol desde una perspectiva más integradora del entrenamiento nos proporcionara más información y datos más significativos y relevantes acerca de la actuación de los jugadores en la situación real del juego. Cabe señalar que es indispensable evaluar la actuación de los jugadores y más en estas categorías desde la perspectiva técnico-táctica, y no solo la técnica o la táctica por separado, pues como hemos podido comprobar a lo largo de este trabajo investigativo la información que obtenemos es mucho más útil y real.

REFERENCIAS

- Calero, S. (2013). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 55-61.
- Corcho, H. M. (2015). Juegos simplificados de fútbol como vía para estimular el desarrollo del pensamiento operativo en la etapa de iniciación deportiva . *UCCFD Manuel Fajardo* .
- Ferrés, C., Giordano , J., Lavarello, S., Sarni , M., & Suburú, A. (2011). La formación del pensamiento táctico en los jugadores juveniles del Fútbol uruguayo . *ISEF, Alberto Langlade*.

- Hurtado, C. R. (2014). Sistema organizacional con enfoque de procesos para mejorar la gestión en el deporte de alto rendimiento en la provincia de Villa Clara. *UCCD Manuel Fajardo* .
- López, V. (2014). La acción táctica deportiva. Controversias y desafíos sobre su aprendizaje. *Cátedra de Deporte y Educación Física* .
- Martin, E. H., García , J. M., Salum, E., Sposito, C. A., & Gomes , A. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *International Journal of Sport Science*, 231-241.
- Perlaza , F. A., & Chávez , E. (2014). Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Ponce, F. (2006). La eficacia de la utilización de una técnica de enseñanza mediante indagación o búsqueda en la mejora de diferentes aspectos funcionales, técnicos-tácticos, decisiones y motivacionales, en futbolistas de categoría alavín, frente a una intervención trad. *Tesis Doctoral. Universidad de Granada* .
- Robles , P., & Ochoa , C. (2011). Formación del pensamiento táctico en el Fútbol base, en la escuela de formación deportiva Nueva Vida, categoría sun 11. *Universidad libre de Colombia* .
- Sánchez , J., Molinero, O., & Yague, J. M. (2012). Incidencia de dos metodologías de entrenamiento-aprendizaje sobre la técnica individual de futbolistas de 6 a 10 años de edad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29-32.
- Sans, A., & Frattarola, C. (2009). Los fundamentos del fútbol. Programa AT-3. Etapa de rendimiento. Un nuevo concepto en el que fundamentar la formación del futbolista y el entrenamiento de máximo rendimiento. . *MCsports*.
- Stable, Y. (2016). Alternativa metodológica para el tratamiento de la táctica defensiva en el fútbol durante las edades de 10-11 años . *UCCFD Manuel Fajardo* .

- Turpin, B. (1998). Preparación y entrenamiento del futbolista . *Hispanp Europea* .
- Vera , G., Pino , J., Romero , C., & Moreno , M. I. (2007). Propuesta de valoración técnico-tactico mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 29-35.
- Zurita , F., Pérez, J., Gonzáles , G., Castro, M., Chacón , R., & Ambris, J. (2016). Estilos de enseñanza de entrenadores y su relación con la ansiedad de los jugadores en diferentes categorías de futbol base. *Sportis, Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física Y Psicomotricidad*, 390-411.