



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD PRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en
Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

TEMA:

**“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS
DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL
CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA”**

AUTOR: Chisag Guaman Wilson Geovanny


TUTOR: Dr. Mg. Rubén Israel Yánez Sánchez

Ambato – Ecuador

2018

APROBACIÓN POR EL TUTOR

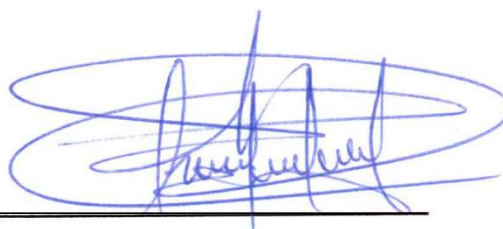
Yo, Dr. Mg. Rubén Israel Yáñez Sánchez, con C.C. 1804031209, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA”**, desarrollado por Wilson Geovanny Chisag Guaman, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Dr. Mg. Rubén Israel Yáñez Sánchez
C.C. 1804031209
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Wilson Geovanny Chisag Guaman, manifiesto que los resultados obtenidos en la presente investigación con el tema: **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA”**, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física, son absolutamente originales, auténticos y personales, a excepción de las citas.



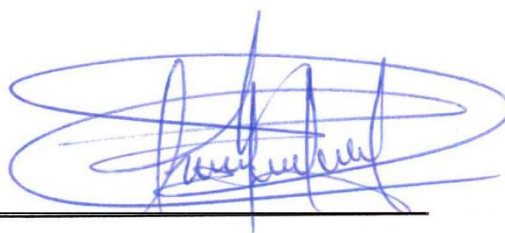
Wilson Geovanny Chisag Guaman

C.I. 1804285821

AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA”**, Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Wilson Geovanny Chisag Guaman

C.I. 1804285821

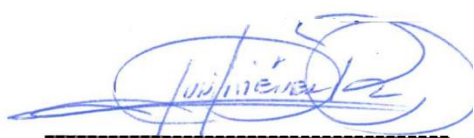
AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA”**, Presentado por el señor estudiante: **Wilson Geovanny Chisag Guaman**, estudiante de la Carrera de Cultura Física, Modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

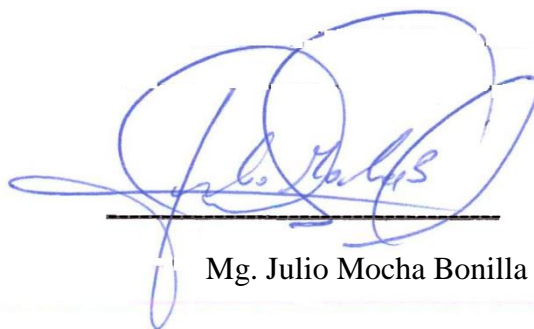
Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Luis Alfredo Jiménez

MIEMBRO



Mg. Julio Mocha Bonilla

MIEMBRO

DEDICATORIA

Con mucho amor y dedicación, el presente trabajo dedico principalmente a mi familia, a mis padres María Guamán y Segundo Chisag, que han sido un pilar fundamental en el transcurso de mi vida y que gracias a ellos estoy donde estoy ahora, a mis hermanos Danilo y Senayda que con sus consejos me han sabido llevar de la mano inculcándome siempre a ser mejor cada día y a mi abuelita Ramona Llanga que con sus consejos y su apoyo fundamental estoy culminando mi carrera de estudios por todos ellos éste trabajo

WILSON CHISAG G.G

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por bendecirme en toda mi Carrera Universitaria por permitir hacer realidad este sueño tan anhelado. También agradezco a toda mi familia, a mis hermanos, a mis primos, a mi tía María Guamán en especial a mis padres los cuales me han motivado y apoyado incondicionalmente durante toda mi formación profesional. De igual manera quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, Docentes y Autoridades por abrirme sus puertas para culminar mi Carrera Profesional.

WILSON CHISAG G.G

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN POR EL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema.....	7
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del objetivo de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos.....	10
1.4.1 Objetivo general.....	10
1.4.2 Objetivos específicos.....	10

CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Antecedentes investigativos	11
2.2 Fundamentación filosófica	12
2.3 Fundamentación legal	12
2.4 Categorías fundamentales	14
2.4.1 Categorías fundamentales Variable Independiente.....	17
2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis	42
CAPÍTULO III.....	43
MARCO METODOLÓGICO.....	43
3.1 Enfoque	43
3.2 Modalidad básica de la investigación	43
3.2.1 Investigación documental -bibliográfica.....	43
3.2.2 Investigación de Campo.....	43
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	44
3.3.1 Exploratorio.....	44
3.3.2 Relacional.....	44
3.4 Población y muestra	44
3.5 Operación de variables.....	45
3.6 Recolección de información.....	47
3.6.1 Plan de Entrenamiento	47
3.6.2 Evaluación de los fundamentos técnicos.....	51
3.7 Procesamiento y análisis	53
CAPÍTULO IV.....	55
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1 Encuesta	55

4.2 Resultados de las pruebas pre-test y post-test	65
4.3 Comprobación de hipótesis	68
CAPÍTULO V	73
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1 Conclusiones	73
5.2 Recomendaciones	74
MATERIALES DE REFERENCIA	75
Bibliografía	75
Anexos	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y Muestra.....	44
Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	45
Tabla 3. Operacionalización de la Variable Dependiente	46
Tabla 4. Cronograma del plan de entrenamiento.	48
Tabla 5. Programa de entrenamiento de la sesión 1.....	48
Tabla 6. Programa de entrenamiento de la sesión 2.....	50
Tabla 7. Recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas.	55
Tabla 8. Los deportistas de la categoría sub-12 tienen precisión en introducir el balón en la portería.....	56
Tabla 9. El entrenador socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla....	57
Tabla 10. El entrenador aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol.	58
Tabla 11. El entrenador motiva de forma permanente a sus dirigidos durante las clases.	59
Tabla 12. Los fundamentos técnicos permiten que los niños jueguen sin dificultad.	60
Tabla 13. Utiliza vallas de distintos tamaños para la enseñanza del fútbol.	61
Tabla 14. Los deportistas controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie-muslo-cabeza-pie.....	62
Tabla 15. Los deportistas dominan las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol.	63
Tabla 16. Los deportistas reconocen la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol.	64
Tabla 17. Estadísticos descriptivos de las pruebas de fundamentos técnicos.	65
Tabla 18. Prueba t-Student para muestras emparejadas y significancia.	70

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas.....	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	14
Gráfico 3. Constelación de ideas Variable Dependiente.....	15
Gráfico 4. Constelación de ideas Variable Dependiente.....	16
Gráfico 5. Recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas.....	55
Gráfico 6. Los deportistas de la categoría sub-12 tienen precisión en introducir el balón en la portería.....	56
Gráfico 7. El entrenador socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla.	57
Gráfico 8. El entrenador aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol.	58
Gráfico 9. El entrenador motiva de forma permanente a sus dirigidos durante las clases.	59
Gráfico 10. Los fundamentos técnicos permiten que los niños jueguen sin dificultad.	60
Gráfico 11. Utiliza vallas de distintos tamaños para la enseñanza del fútbol.	61
Gráfico 11. Los deportistas controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie-muslo-cabeza-pie.	62
Gráfico 13. Los deportistas dominan las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol.	63
Gráfico 14. Los deportistas reconocen la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol.	64
Gráfico 15. Línea de tendencia del test de Conducción lineal del balón.	66
Gráfico 16. Línea de tendencia del test de Conducción de balón y giro.....	66
Gráfico 17. Línea de tendencia del test de Dribbling o regate.....	67

Gráfico 18. Línea de tendencia del test de Golpeo del balón con la cabeza.	67
Gráfico 19. Línea de tendencia del test de Conducción del balón con el pie dominante.....	68
Gráfico 20. Línea de tendencia del test de Scoring o pases.....	68
Gráfico 21. Distribución t de Student para los datos del test de Scoring o pases.	72

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

TEMA: “LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA.”

AUTORA: Chisag Guaman Wilson Geovanny

TUTOR: Dr. Mg. Rubén Israel Yáñez Sánchez

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación consiste en el estudio de la metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos de fútbol en los 48 deportistas y 2 entrenadores de la categoría Sub 12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer. El objetivo es determinar la capacidad de mejoramiento de la técnica de los niños posterior a la adaptación de un programa de entrenamiento de tres meses, enfocado en una metodología de enseñanza mixta, para lo cual se realiza una evaluación pre-test y post-test, mediante la aplicación de las pruebas de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, dribbling o regate, golpeo del balón con la cabeza, golpeo del balón con el pie dominante y de pases. El programa de entrenamiento mixto está conformado por tres sesiones de 90 minutos cada una, las cuales se desarrollaron tres días a la semana. La primera sesión comprende las fases de calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. La segunda sesión incluye calentamiento; regate y conducción lineal; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento. La tercera sesión es la ejecución de un encuentro de fútbol reglamentario. De la evaluación efectuada en el post-test, se alcanzaron mejoras significativas con respecto al pre-test en las tres pruebas cronometradas: conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, y dribbling o regate, así como en la prueba puntuable de pases. Mientras que en el caso de las pruebas de puntuación: golpeo del balón con la cabeza y de golpeo del balón con el pie dominante, las mejoras conseguidas no fueron significativas de acuerdo a la prueba estadística t-Student.

Palabras Claves: fútbol, fundamentos técnicos, metodología de enseñanza, plan de entrenamiento, test de evaluación.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA TUNGURAHUA.”** El presente trabajo investigativo otorga beneficios a los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer, debido a que damos a conocer un método innovador y adecuado de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol de los deportistas de la escuela y de esta forma lograr la formación integral de los deportistas de fútbol, logrando obtener óptimos resultados en las diferentes competiciones.

El desarrollo del informe final consta de capítulos en la cual estará los conceptos básicos, descripciones generales, los cuales facilitan la comprensión del contenido del proyecto investigativo de tesis.

Estructura de la investigación realizada:

CAPITULO I.- TEMA. Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO. Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, Técnicas e instrumentos.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

La Metodología de Enseñanza en los Fundamentos Técnicos de Fútbol de la categoría sub 12, de los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia Tungurahua

1.2 Planteamiento

1.2.1 Contextualización

En el **Ecuador** la Metodología deportiva se ha considerado tradicionalmente base del aprendizaje de las capacidades deportivas, por eso figura como objetivo esencial de cualquier programa de enseñanza deportiva, se requiere para ello desarrollar en las deportistas habilidades, técnicas y tácticas a partir de los fundamentos de cada disciplina. En nuestro país poco o nada se ha hecho en lo particular, a pesar que el fútbol es un deporte de gran acogida y si miramos los datos estadísticos se puede evidenciar que son pocos los talentos deportivos que han nacido desde las categorías inferiores de las escuelas. Existe una gran preocupación por parte del Ministerio de Deportes ya que estadísticamente se detecta que la mayoría de las escuelas formativas de fútbol no cuentan con profesionales con un conocimiento adecuado, por la cual la metodología utilizada no es la correcta, a simple vista se puede reconocer la falta de trabajo específico para el desarrollo de los fundamentos técnicos.

.

Por lo que se está realizando en el país seminarios con el objetivo de fortalecer los contenidos en las diferentes instituciones, que es primordial la formación inicial deportiva.

En la **Provincia de Tungurahua** existe problemas técnicos en los deportistas que practican el fútbol, por la inadecuada metodología de enseñanza que utilizan los entrenadores, la cual está provocando que los fundamentos técnicos no están bien desarrollados en la edad de 12 años, donde debería alcanzar un dominio total, se puede observar que es uno de los principales motivos que las escuelas de fútbol, que no alcanzan a cumplir sus objetivos.

Dando que muy pocas escuelas formativas tienen una planificación adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos en una base formativa, debido a que sus planificaciones no cuentan con un cronograma de ejercicios para poder obtener los resultados óptimos en sus deportistas.

En la actualidad se conoce que en la provincia por la falta de actividad deportiva dentro de la escuela, el sedentarismo han aumentado en la población nacional, y que esto ha generado un sin número de enfermedades, que en su gran mayoría ha atacado a los niños en tempranas edades como es el sobrepeso.

Esta forma de proceder de los entrenadores ha mermado la adquisición de habilidades técnicas y una vez concluidas las fases evolutivas los niños manifiestan un deficiente desarrollo de los fundamentos técnicos, tácticos del fútbol. Ahora mismo existen muchas escuelas de fútbol que prefieren utilizar las horas de actividades deportivas en el trabajo de recreación. Y así mantener a los niños alejados de la práctica deportiva, también se conoce que existen muy pocos entrenadores con conocimiento en metodologías de enseñanza en bases formativas, por ende los deportistas que desean mejorar los fundamentos técnicos de fútbol deberían acudir a ellos.

En la **Escuela Formativa Wilson Soccer** se ha detectado que la metodología de enseñanza no es la correcta en los entrenamientos de fútbol, se puede observar que en la Escuela no existen entrenadores con conocimientos académicos adecuados que fortalezcan las experiencias en la práctica de esta disciplina, provocando que los deportistas de la escuela de fútbol, no tengan una correcta asimilación técnica, dándose un retraso en su crecimiento deportivo.

Los cuales se reúnen y realizan los ejercicios, pero sin una correcta planificación y orden que se puede mejorar los fundamentos técnicos de fútbol. Evidenciándose que los deportistas de esta ciudad que acuden a la Escuela Formativa Wilson Soccer, están acostumbradas a los mismos ejercicios en cada entrenamiento, por la cual toman en cuenta que los fundamentos técnicos no están bien ejecutados, por la mala planificación.

La Escuela de fútbol dentro de su organización cuenta con 48 niños de 12 años y 2 entrenadores, donde se ha generado un apoyo a realizar actividades deportivas en tempranas edades y se ha propuesto hacer énfasis en la práctica del fútbol, que a su vez ha tenido buena acogida dentro de la institución, como de los niños y padres de familia. La actividad deportiva y sobre todo la práctica del fútbol deben ser realizadas de manera planificada y bajo un notable conocimiento, lo ideal es regularlo conjuntamente con la escuela que se debe proceder mediante una guía aplicable a los niños de 12 años. Sin duda sobre la aplicación de una metodología idónea para el entrenamiento del fútbol en edades tempranas.

Árbol de problemas

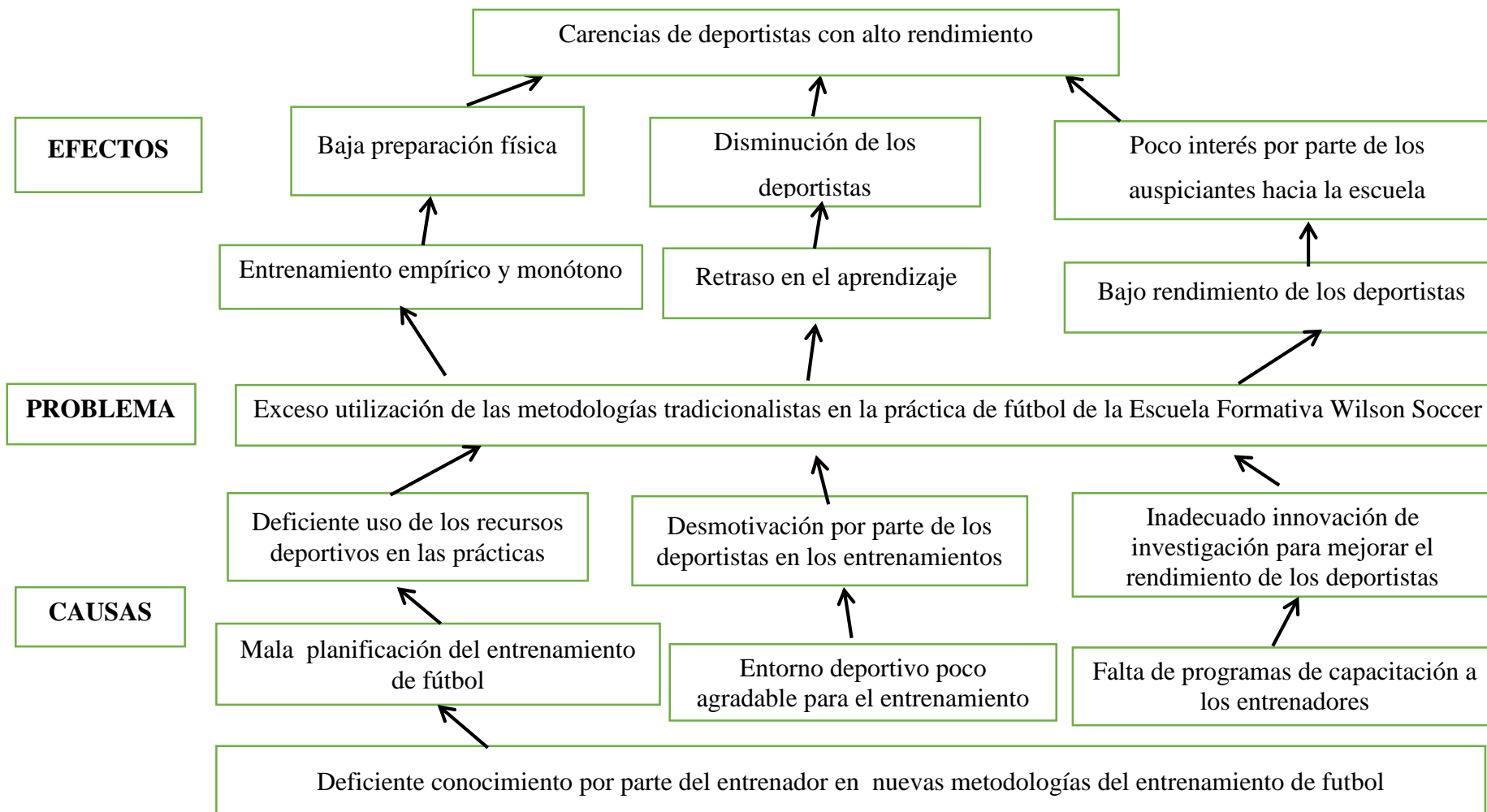


Gráfico 1. Árbol de problemas

Elaborado por: Chisag W. (2018)

1.2.2 Análisis crítico

En la Escuela Formativa Wilson Soccer se ha observado que hay un deficiente conocimiento por parte de los entrenadores en nuevas metodologías del entrenamiento de fútbol, lo cual conlleva a una mala planificación, con un deficiente uso de los recursos deportivos en el desarrollo de los entrenamientos, dando un exceso utilización de las metodologías tradicionalistas en las prácticas de fútbol con ejercicios empíricos y monótono provocando una baja preparación física.

Otras de las causas es el bajo interés por parte de sus padres y autoridades de la Escuela determinando un entorno deportivo poco agradable para el entrenamiento causando una desmotivación por parte de los deportistas. Por el exceso utilización de metodologías tradicionalistas en las práctica de fútbol evidenciando un retraso en el aprendizaje y disminución de los deportistas.

Por otro lado en la escuela de fútbol se ha llegado a una conclusión que es inapropiado lugar para el entrenamiento por falta de programas de capacitación a los entrenadores y por tener un inadecuado innovación de investigación para mejorar el desempeño de los deportistas, la cual se ha obtenido un exceso utilización de metodologías tradicionalistas en las prácticas de fútbol inclinando a un nivel muy bajo de deportistas por la razón de poco interés por parte de los auspiciantes hacia la escuela dando como resultado de todo esto carencia de deportistas con alto rendimiento.

1.2.3 Prognosis

Para realizar la práctica del fútbol es necesario que los deportistas que la vayan a efectuar los entrenamientos estipulados por sus entrenadores empírico y monótono se llene de conocimientos e investiguen todo acerca de esta disciplina deportiva que desean practicar, por consecuente si no tienen conocimientos necesarios estos no desarrollaran bien sus fundamentos lo cual efectuara una baja preparación física y no como lo desean y así ocurrirá una disminución de los deportistas en la Escuela.

La actualización de conocimientos sobre fundamentos técnicos del fútbol es urgente, de no darse solución a los problemas que interfieren para su desarrollo y mejoramiento técnico individual y grupal de los deportistas de las sub 12, se continuará teniendo bajos nivel competitivo, deserción de deportistas, apatía por el fútbol, originando un retraso en el aprendizaje lo cual es fundamental para un incremento de deportistas con un alto rendimiento futbolístico.

Los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer se verán limitados sus oportunidades de juego, al no poseer un buen rendimiento deportivo y capacidades físicas que permitan desarrollar la técnica en el fútbol. De continuar con la problemática se tendrá un bajo crecimiento de deportistas en la escuela, y por ende en la provincia y en el país, obteniendo poco interés por parte de los auspiciantes hacia la escuela, con una carencia de deportistas con un alto rendimiento, manteniendo metodologías caducas que ahondarán la problemática de la formación deportiva de fútbol.

1.2.4 Formulación del problema

¿De qué manera la Metodología de Enseñanza repercute en los Fundamentos Técnicos de Fútbol de la categoría sub 12, de los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes

¿Qué Metodología de Enseñanza aplica los entrenadores de la categoría sub 12, con los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia Tungurahua?

¿Cuáles son los Fundamentos Técnicos de Fútbol que se aplican en la categoría sub 12, de los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia Tungurahua?

¿Cómo elaborar un Programa de Entrenamiento Deportivo en la categoría sub 12, de los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia Tungurahua?

1.2.6 Delimitación del objetivo de investigación

Delimitación de Contenidos

Campo: Deportivo

Área: Fútbol

Aspecto: Metodología de Enseñanza en la sub 12 de los deportistas de la Escuela Formativa “Wilson Soccer”.

Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrolló en la Escuela Formativa “Wilson Soccer” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal

La investigación se realizó entre los meses de Septiembre del 2017 y Mayo del 2018.

Unidades de Observación

Deportistas comprendidos en la edad de 12 años.

Entrenadores que trabajan con estas edades.

1.3 Justificación

Es **Interesante** la presente investigación porque se dará a conocer un programa de entrenamiento para la planificación anual, trimestral, semanal, descanso y respiración en los deportistas que practican esta disciplina deportiva con el fin de mejorar los fundamentos técnicos en la categoría sub 12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer.

Esta investigación es **importante** porque los deportistas van a asimilar de una mejor manera los fundamentos técnicos para un dominio en la técnica y táctica en un sistema de juego, categoría sub 12.

La investigación es **factible** debido a la colaboración que existe por parte de los dirigentes, entrenadores y padres de familia, y la ubicación, disponibilidad de estructura e infraestructura propia, información y entrenamiento requerida dentro de la disciplina.

Los **beneficiarios** de la presente investigación son los deportistas y entrenadores de la categoría sub 12 que practican los fundamentos técnicos en la Escuela Formativa “Wilson soccer”.

La investigación causara **impacto** a nivel deportiva, social y en el desarrollo de las funciones orgánicas del individuo, en lo deportivo donde vamos a fortalecer los fundamentos técnicos para su formación deportiva, social para cambiar la ideología de nuestra sociedad de que los deportistas deben ejecutar una correcta ejecución de los fundamentos técnicos, en lo fisiológico donde aumentara la condición aeróbica, anaeróbica, para un beneficio físico y psiconervioso donde aumentara la reacción y agilidad.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la Metodología de Enseñanza en los Fundamentos Técnicos de la Escuela Formativa Wilson Soccer del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos específicos

- Conocer la metodología de enseñanza en los deportistas de la categoría Sub-12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer.
- Evaluar los fundamentos técnicos de los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer.
- Elaborar un programa de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos de los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Una vez investigado en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, sobre investigaciones referidas a La metodología de enseñanza y a los fundamentos técnicos se encontraron las siguientes investigaciones:

Para Mora M. (2016), en un análisis metodológico, histórico sobre el proceso de enseñanza Juegos Deportivos Colectivos en general, y del Fútbol en particular, se comprobó cómo, en un primer momento, la técnica fue considerada un factor fundamental del rendimiento, la cual se optimizaba a través del dominio de acciones aisladas con o sin balón.

Esta teoría se fundamentaba en el modelo de análisis característico de ese momento; el juego se entendía como la suma de acciones individuales de los jugadores, con la particularidad de que el análisis correspondía fundamentalmente a las acciones que realizaba el jugador sobre el balón. El centro del proceso de enseñanza recaía en el aprendizaje de las técnicas con balón, grave error si tenemos en cuenta que el jugador a lo largo de un partido.

Para Mejía P. y Rodríguez P. (2016) “El presente trabajo de investigación titulado Nivel de desarrollo de los Fundamentos Técnicos del Fútbol en niños de 12 años de edad, responde a la interrogante ¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años”

El objetivo general del presente trabajo es Determinar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad, así mismo las técnicas e instrumentos que se utilizaron durante la evaluación. Esto significa que se está dando el poco interés a la preparación técnica del deporte del fútbol en la Escuela formativa.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente proyecto investigativo tiene un carácter crítico, deportivo, porque en la actualidad podemos aun detectar entrenadores que no utilizan una metodología de enseñanza bien estructurada para poder alcanzar un desarrollo óptimo en los fundamentos técnicos de fútbol, obligando a caer en la metodología tradicionalista, esto implica que el entrenador sea mecánico y repetitivo lo que repercute a los deportistas de fútbol, evitando poder dar la libertad a la innovación del proceso metodológico, de un ente proceso de formación futbolístico.

2.3 Fundamentación legal

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008

Sección séptima

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TITULO I

PRECEPTOR FUNDAMENTALES

Art. 3. - De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

TITULO IV

DEL SISTEMA DEPORTIVO

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpica

2.4 Categorías fundamentales

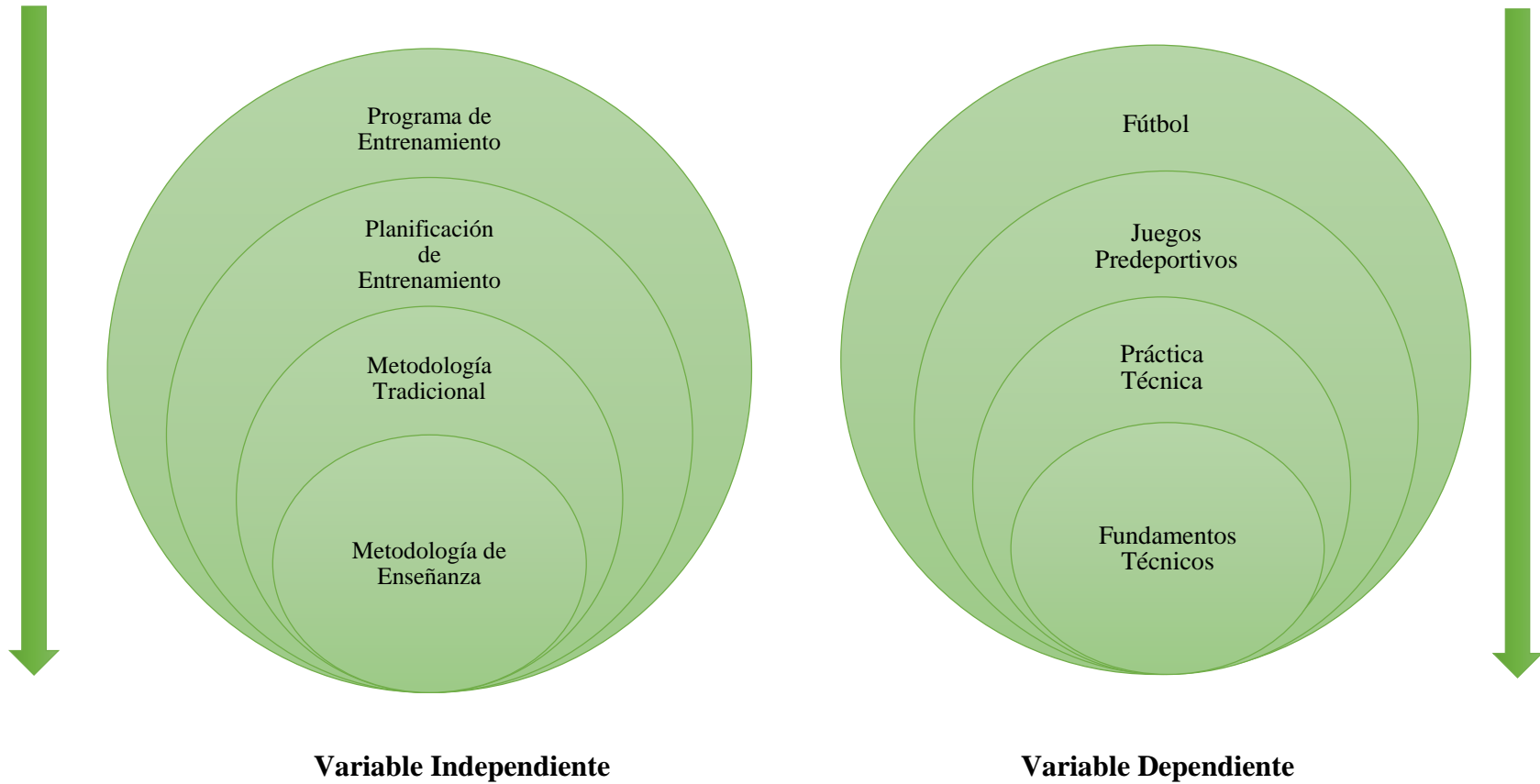


Gráfico 2. Categorías Fundamentales
Elaborado por: Chisag W. (2018)

Constelación de ideas Variable Independiente

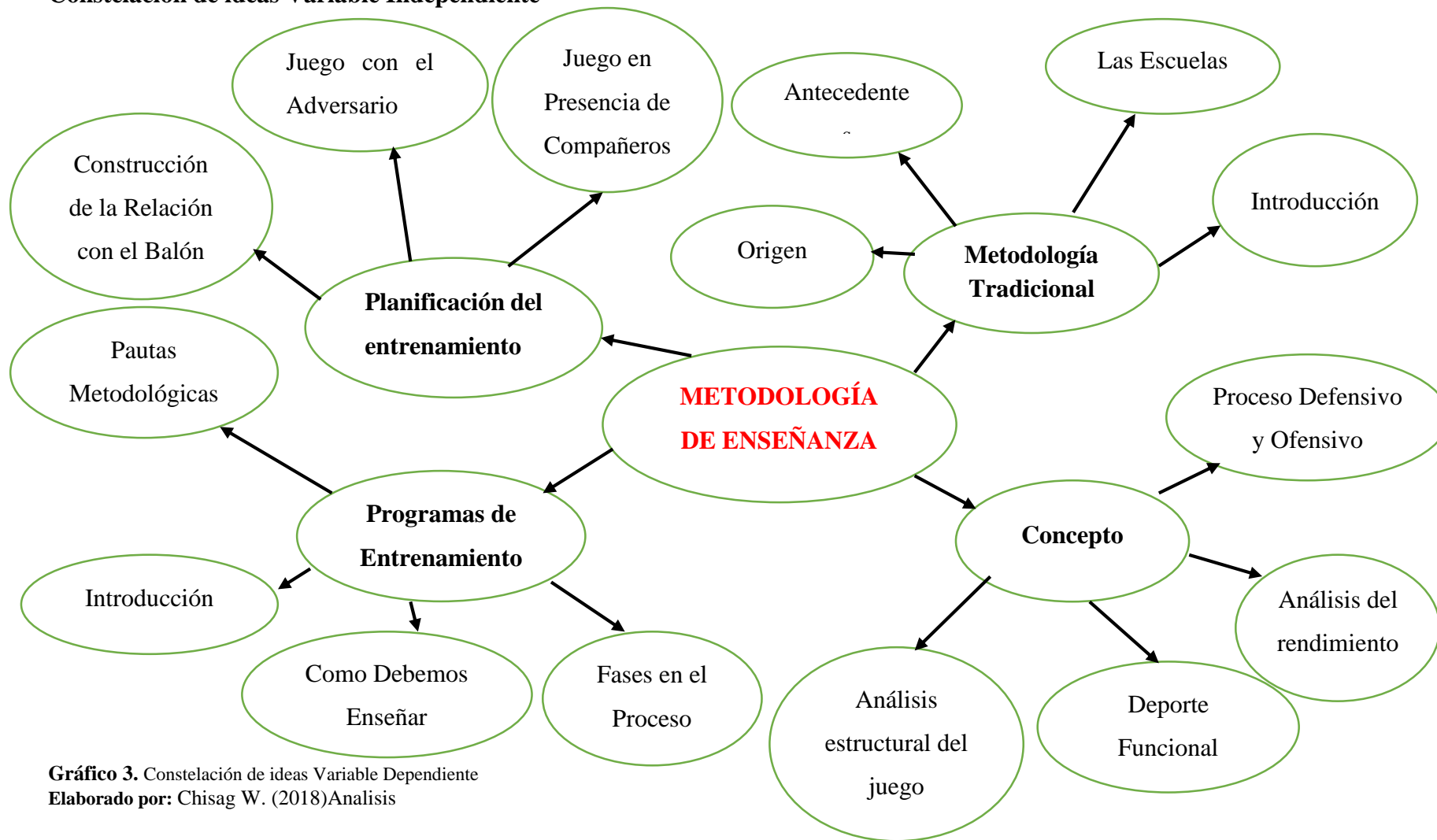


Gráfico 3. Constelación de ideas Variable Dependiente
 Elaborado por: Chisag W. (2018) Analisis

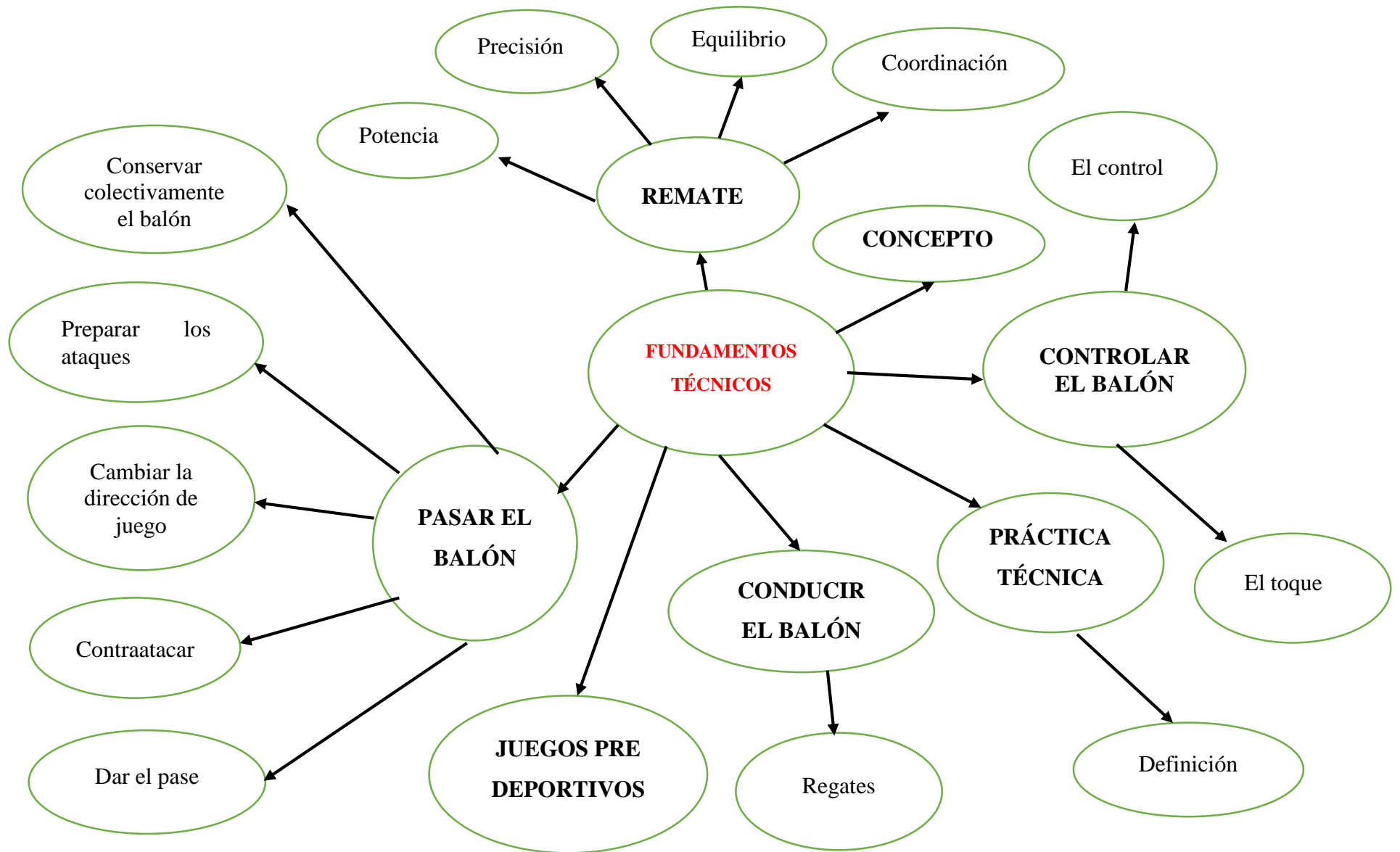


Gráfico 4. Constelación de ideas Variable Dependiente
 Elaborado por: Chisag W. (2018)

2.4.1 Categorías fundamentales Variable Independiente

Programa de Entrenamiento

Un programa de entrenamiento es una planificación deportiva que se lleva a cabo durante un período de tiempo determinado, a través de un proceso metodológico y pedagógico, que tiene por objeto elevar el nivel de la capacidad del organismo de los deportistas. Un programa de entrenamiento consiste en una adaptación biológica de un individuo a la técnica y táctica de un deporte en particular (Carrasco, 2014). De la definición anterior se puede establecer que un programa de entrenamiento es el desarrollo de un plan deportivo mediante el cual se aplica una metodología determinada para adaptar a un deportista a las exigencias de una disciplina deportiva.

Tipos de programas

Los tipos de programa de entrenamiento dependen de la disciplina, sin embargo, en términos generales se pueden considerar los siguientes: anaeróbico-alactácido, anaeróbico-glucolítico, aeróbico-anaeróbico, aeróbico, de fuerza, de aprendizaje motor, de perfección técnica-táctica, de recuperación (Carrasco, 2014, p. 165). Obviamente, depende de la disciplina deportiva y del nivel de evolución alcanzado por los deportistas el tipo de entrenamiento que se deba adoptar. En el caso del fútbol los principales tipos de entrenamiento suelen ser el técnico a nivel formativo y el táctico para preparar el trabajo en equipo.

Vanierschot M. (2006), según este autor nos menciona cada uno de los entrenamientos indica: la duración aproximada, la puesta a punto, o sea, los ejercicios que realizarán los jugadores como calentamiento y el tiempo de duración, partidos, ejercicios de entrenamiento específicos: ejercicios de juego técnico, ejercicios a portería, pases de balón, juegos de cabeza, etc.

Donde se puede observar a simple vista una guía de entrenamientos, apoyo para poder elaborar su propio programa de entrenamiento como principiante o una gran trayectoria donde puede interesarle aspectos muy interesantes dentro de un entrenamiento específico como podrá ser de sección de porteros, ejercicios técnicos y tácticos que serán de mucha ayuda para el periodo competitivo tanto en un trabajo individual o grupal de los deportistas, para una mejor eficacia con evaluaciones constantes que se lo va realizando mediante los diferentes test de acuerdo al programa de entrenamiento.

Inga L. (2017), nos da a conocer que el fútbol en sus comienzos era un deporte sin reglas, es decir, una disciplina no estructura, ha sufrido cambios muy relevantes y significativos dando a un desarrollo e interés en considerar que un programa de entrenamiento es de vital importancia y más para las categorías formativas como es la sub 12, donde se debe trabajar en las capacidades coordinativas conjuntamente con metodologías innovadoras. Tomando como ejemplo a Club Nacional quien nos da a conocer que estadísticamente es la institucional que forma deportista súper notas futbolísticamente y profesionalmente a nivel del país, mediante una investigación y el programa de entrenamiento de la institución nos da a conocer que debemos trabajar tanto en el equilibrio, orientación y cambios de ritmos de esa manera mejora las capacidades coordinativas, evidenciando un mejor gesto técnico individual y colectivo de un deportista tanto en lo ofensivo como lo defensivo.

Gregory D. (2016), nos menciona que un grupo de futbolistas masculinos fueron sometidos a investigación mediante un tiempo y ejercicios determinados, obteniendo como resultado un excelente rendimiento en el periodo competitivo, ya que los jugadores fueron mostrando un mejoramiento en el ámbito de la carrera aeróbica máxima en un porcentaje muy alto por el motivo de que los ejercicios se realizan con una repetición de 12 a 15 repeticiones, ejecutando intervalos de muy alta intensidad con un observamiento muy minucioso cumpliendo parámetros y periodo de control, en conclusión la investigación dio como resultado un mejoramiento en las cualidades físicas de los deportistas que se lo vio durante el

periodo competitivo las cuales se tomaran muy en cuenta para los diferentes competencia que tiene que afrontar la Escuela Formativa Wilson Soccer.

Carrasco J. (2014), el siguiente autor nos indica que el programa de entrenamiento tenía como objetivo indagar los efectos del mismo programa tomando en cuenta que los deportistas que participaron de esta investigación son jóvenes. Los resultados muestran que las cargas son acordes a estas edades, provocando una mejora de la condición física con los entrenamientos. No obstante, no se reflejan diferencias sustanciales entre ambos grupos, existiendo la necesidad de planificar más concretamente las capacidades a mejorar en una especialidad como el fútbol en estas edades.

Sánchez J. Pérez S. Yangué J. y Roy M. (2015), según el autor nos menciona que el estudio que se realizó en esta investigación fue de un inicio hasta un final con deportistas jóvenes, en la cual se comprobó que un programa de entrenamiento tiene alto nivel de mejoramiento en su rendimiento deportivo, realizando un entrenamiento específico, es decir, donde se podía verificar y experimentar porcentajes de grasa en los deportistas tan solo con 20 secciones de entrenamiento específico de fuerza máxima en los 38 futbolistas y también donde se pudo conocer que la rodilla son las más beneficiadas con este estudio tomando como conclusión que el deportista mejoro mucho en la fuerza máxima y en un bajo porcentaje de grasa en su extremidades inferiores dando un aporte sustancial para nuestros deportistas en formación.

Gerhard Z. (2006), según el autor nos menciona que la primera parte del libro descubre las condiciones previas, los principios, los procedimientos y otros aspectos de la planificación y realización del entrenamiento: Técnica y táctica de las diferentes posiciones de los jugadores en el equipo, Táctica del equipo, Objetivos, Periodización del entrenamiento, Concentración en la pre-temporada, en deportistas de la sub 12.

Dando una herramienta fundamental para planificar y elaborar nuestro propio programa de entrenamiento con el fin de mejorar su rendimiento en cada uno de los

deportistas de cualquier categoría, un contenido de gran ayuda para el entrenador o principiante de un programa de entrenamiento de fútbol, con un tema amplio y variado acerca de la técnica y táctica del rey de los deportes, además con procedimientos, objetivos, periodización y concentración de los muchachos ya sea en una competencia o previo a ello, con una gama de ejercicios físicos por cual es importante empezar a diseñar un programa d entrenamiento.

Planificación de entrenamiento

García J. y Palao M. (2015), mencionan que planificar es controlar el entrenamiento de un equipo o varios equipos o categorías, siendo que la información venga por medio de una herramienta como es el cuestionario, obviamente analizada por personajes que dominen el tema, tomando en cuenta las características de los entrenadores y su forma o diseño de planificar un entrenamiento. Donde la investigación nos da a conocer que por parte del entrenador la planificación es el mismo para varias categorías o equipos como es el caso en el estudio que se está realizando de 11 equipos, la razón por la cual no se ha visto una evolución significativa en las diferentes categorías de formación, dándonos como resultado un bajo nivel de formación futbolísticamente de los jugadores. Tomemos en cuenta que esta investigación nos puede ayudar a ejecutar y planificar los entrenamientos de una manera eficaz.

Fortaleza de la Rosa A. y Ramírez E. (2017), según los autores nos menciona que planificación de entrenamiento viene de la mano teoría y práctica, es decir, aspectos fundamentales las cuales nos van a ayudar de una manera muy responsable para nuestra planificación, tomando en cuenta como al primordial que es la adaptación del deportista a dicho proceso, previo a una metodología a utilizar o utilizado para llegar en su punto más alto al proceso de la competencia, es donde se ha basado esta investigación dándose en cuenta que el entrenador realiza una planificación teóricamente pero que no se la vea en la práctica y mucho menos en la realidad de la competencia, ya que según los estudios cada día es más la exigencia requerida en la competencia. Además en la planificación debe incluir tecnología y metodología

avanzadas y de mucha excelencia en resultados y conocimientos que nos ayuden a la ciencia y conjuntamente al deporte.

Moreno A. y Milena S. (2016), según los autores nos menciona que la Ciencia Aplicada al Deporte nos ha indicado que debemos tomar muy en cuenta ciertos aspectos fundamentales, como es los patrones físicos y mentales del deportista, que con la cual esta investigación se dio a conocer que 13 deportistas de la sub 15 durante 15 sesiones de entrenamiento tuvieron excelentes resultados con un mejoramiento a nivel competitivo. El entrenador decidirá cuales son los requerimientos necesarios y aspectos que se le deban tomar y dar una importancia según su planificación, previo a eso debe realizar una observación y percepción de su población con la que vaya a trabajar y determinar un objetivo seleccionado de la mejor manera con el fin de obtener resultados muy favorables en la competencia y de esa manera evaluar su planificación deportiva.

Carrillo L. (2017), según el autor nos menciona en una planificación es muy importante estudiar el Índice de la Masa Corporal de cada uno de los deportistas y el consumo máximo del oxígeno en un futbolista joven, con el objetivo de calcular y saber con exactitud su peso y altura de cada uno, si el deportista esta con un sobrepeso esta investigación nos va ayudar a entender y a saber lo que hay que hacer en nuestras planificación deportiva y de esa manera concluir cuál es su alimentación que ira conjuntamente con la planificación de entrenamiento y de las misma forma con sus ejercicios, específicamente físicos y ver qué cambios no más se pueden realizar debido que mediante su trabajo futbolista va a aumentar su masa muscular, tomando en cuenta que el futbolista o deportista si esta con un sobrepeso al final para el periodo competitivo debe bajar de peso, pero de una manera favorable y duradera.

Olivo J. Y Granizo H. (2017), según los autores menciona que entrenamiento Deportivo, quiere decir coordinación motora en todas las cualidades físicas de un deportista de 12 años de edad, donde se ha utilizado metodologías adecuadas y perfeccionadas según las necesidades observadas que debe ser incluidos en la

práctica de fútbol, sin olvidar que también es muy importante las estrategias adquiridas en donde se podrá observar las habilidades y destrezas físicas con un solo objetivo en vista como es de mejorar los fundamentos técnicos en una categoría formativa como es la sub 12. El entrenador deberá buscar e investigar cual es la metodología correcta para planificar el sistema educativo del deportista, dando un resultado óptimo en el desarrollo integral de cada uno de los deportistas, así también se observó periódicamente como va progresando sus capacidades y habilidades deportivas, y más en niños donde es primordial alcanzar las potencialidades físicas técnicas – tácticas que requiere el fútbol.

Wanceulen A. y Moreno A. (2015), según los autores nos menciona en una Planificación de Entrenamiento es fundamental tener bien en claro que el proceso que se debe seguir para una elección y formación en nuestros jóvenes futbolistas y más aún para la formación de alto rendimiento, para la cual se debe incluir una base científica y una adecuación de las cargas de entrenamiento, ya en puertas de un proceso competitivo, donde nos asegure de cualquier manera un proceso evolutivo e innovador en las capacidades físicas y habilidades y destrezas de la misma disciplina, la técnica y la táctica va conjuntamente con la preparación física, como vaya avanzando la planificación se irá incrementando el proceso para un largo plazo, buscando nuevos conocimientos que se les ve realizando con los atletas, conforme a esos parámetros se formara una selección y formación adecuada sin mayores inconvenientes y con mucho favoritismo al joven futbolista y así podrá tener un futuro muy comprometedor.

Tipos de planes de entrenamiento

Los principales tipos de planes de entrenamiento son: planes de entrenamiento individual, en grupo o colectivo, de pretemporada, a largo plazo, semestral o anual, de ejecución u operatorio (Jiménez, 2011).

Es importante tener en cuenta que, en el caso del fútbol, la enseñanza generalmente es por dos didácticas: la primera es formativa, que se enfoca en incentivar al desarrollo de la personas, como un “medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico”(Rivas-Borbón, 2013). La segunda didáctica es como un deporte a nivel competitivo. “La etapa con mejor predisposición natural para iniciar el aprendizaje de los elementos de la técnica del fútbol es la infancia niñas 6 a 11 y niños 6 a 13 años” (Borzi, 2013, p. 8). Es decir, que de acuerdo a la didáctica establecida se escogerá un plan de entrenamiento en particular.

Metodología de enseñanza

Ardá T. y Casal C. (2003), mencionan que en el fútbol se debe tener una finalidad y un objetivo claro y características de juego acompañado de un conocimiento profundo, de la categoría sub 12, dando prioridad la finalidad individual y grupal enseñando a un nivel profesional o de alto rendimiento, tomando en cuenta al desarrollo que va presentando en el rendimiento individual y colectivo, es decir, como juega el niño, entonces pasando a hacer lo más referente el juego y sus características para con eso tener diversas propuestas para un programa de entrenamiento excelente.

Las metodologías de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol suelen ser la tradicional, la evolutiva y la mixta.

La metodología tradicional o analítica descompone las tareas en forma aislada y utiliza las actividades para desarrollar cada contenido por separado y de forma de repeticiones, por ejemplo se hace un perfeccionamiento repetitivo de los fundamentos técnicos como pases o controles, este tipo de entrenamiento se realiza durante un tiempo prolongado, que puede ser de años (Pascual-Verdú, Guillén-Ariño, y Carbonell-Martínez, 2017, p. 199).

A diferencia de la anterior, la metodología evolutiva o de intervenido global, se enfoca en una intervención general, donde en una sola actividad aparecen los elementos fundamentales simultáneamente, por lo tanto, es más dinámica que la primera. Esta metodología presenta una situación de juego real de forma completa donde intervienen el balón, el reglamento, los compañeros de equipo y/o los adversarios. Por ejemplo, a través de un juego reducido de posesión 3x3 (Pascual-Verdú, Guillén-Ariño, y Carbonell-Martínez, 2017, p. 199).

No obstante, a partir del estudio de Pascual-Verdú, Alzamora-Damiano, Nicolás, Martínez-Carbonell, y Pérez-Turpín (2015), se concluye que la forma más idónea para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol es a través de la combinación de varios métodos de enseñanza. Es decir, mediante una metodología de entrenamiento mixta, la cual es definida como la combinación del método tradicional y el evolutivo. Adicionalmente, los autores de dicho estudio indican que la ejecución del método mixto comienza con un ejercicio global, seguido por un ejercicio analítico y finaliza con un ejercicio global. La secuencia apropiada es: tarea global – tarea analítica – tarea global. Por ejemplo, un juego reducido (posesión) 7x7 – regate 1x1 – juego reducido (posesión) 7x7, se requiere dar atención prioritaria en el regate (p. 94). Además de los métodos indicados anteriormente, existe el método sistemático y otros métodos desarrollados por cada entrenador.

Metodología tradicional

Arda A. y Casal C. (2007), según los autores menciona para poder enseñar el fútbol se debe tener un conocimiento amplio y además un dominio muy claro acerca de lo que se va a enseñar, teniendo un parámetro fijo en cada uno de sus prácticas, como puede ser, a donde queremos llegar, que es lo que queremos lograr y hacia dónde queremos ir con esa metodología, si no es el caso pues lamentablemente la metodología o la forma de enseñanza es tradicionalista, por la situación de que debes saber en qué etapa está el niño en el ámbito futbolístico, tomando en cuenta que ellos desarrollan sus habilidades y destrezas en ciertas edades, el entrenador

deberá tomar decisiones acerca del tratamiento en la manera de enseñar y ejecutar un entrenamiento de lo teórico a la práctica, utilizando ya sistemas y modelos de juegos para que los niños vayan asimilando cual es el progreso y el crecimiento en el futbol y así vayan teniendo varias propuestas de juego.

Sierra j. García L. y Sánchez D. (2011), según los autores nos menciona que en los últimos 3 años como este libro nos indica que mediante la metodología tradicionalista se ha ido mejorando la técnica de los deportistas en todos los ámbitos deportivos y especialmente del fútbol, lo cual se práctica hasta la actualidad apresurando de la flexibilidad y adaptabilidad de las necesidades de un jugador ya en el momento del juego, por ende el entrenador debe manejar muchos recursos metodológicos para no hacer empíricamente la enseñanza aprendizaje, ya que debe irse modificando según el proceso de la evolución y el desarrollo del juego de los jóvenes para la obtención de un rendimiento muy claro y eficaz al momento de demostrar ya en un sistema de juego tanto en lo táctico como lo estratégico que va de la mano con la metodología innovadora y no con la metodología tradicionalista.

Rodríguez J. Mato A. Pereria M. (2016), según los autores nos menciona que el problema de un entrenador es no abrirse a la actualización del conocimiento y de la metodología de enseñanza aprendizaje, lo cual les ha ido llevando en los últimos tiempos a grandes fracasos y caídas en el ámbito deportivo y más en una disciplina muy competitiva como es el futbol, un entrenador que piense que lo sabe todo y no da entrada a las nuevas cosas en su plan de entrenamiento y su manera de ejecutar su trabajo pues va a provocar un bajo nivel de rendimiento tanto en lo comprensivo, cognitivo y constructivo en el juego individual y colectivo, y más que en lo colectivo como la investigación nos da a entender que si no hay un trabajo metodológico evolutivo, la táctica de eso jóvenes van hacer defectuosos.

Cagua L. (2016), según el autor nos menciona que lo más importante de esta investigación es la utilización de los implementos deportivos, ya que es algo fundamental en el futbol por el motivo y la circunstancia misma que los ejercicios a ejecutar en la práctica, deben utilizar obligatoriamente, los materiales serán

utilizados de acuerdo al trabajo individual como en grupo, la metodología impartida con el fin de mejorar lo táctico y técnico deberá ser enfocado en el desarrollo psicomotriz de los deportistas para alcanzar el objetivo planteado, los implementos influyen de una manera muy beneficiosa para el desenvolvimiento, en un partido oficial donde se verá si la metodología con los implementos utilizados dio resultados óptimos o malos, ya que pondrán en vista el desarrollo lúdico como también las habilidades motoras y las capacidades tanto individual como colectivamente.

Lázaro L. y García J. (2016), según los autores nos menciona que esta investigación se trata acerca del fútbol femenino siendo un poco más énfasis, dando prioridad a lo teórico que podríamos definir de la siguiente forma, como la comprensión de la habilidad de pensar y actuar a las diferentes situaciones que se le puede presentar siempre durante una sección de trabajo, siempre buscando no caer en la metodología tradicionalista, si no, caso contrario implementando nuevas e innovadoras metodologías que favorezcan el aprendizaje y los factores característicos de los juegos deportivos como es el fútbol individual y colectivo en nuestro país, que nos da a entender que un entrenador debe buscar un modelo a seguir con el fin de que su metodología se dinámica con las herramientas utilizadas sean las correctas y de la misma forma las decisiones tomadas por parte del entrenador en un entrenamiento o ya en juego real sean las mejores y en beneficio del equipo, para lo cual deberá incluir sus experiencias vividas como un mejor medio de aprendizaje.

Rodríguez J. Couto M. y Palacios A. (2015), según los autores nos menciona la metodología tradicionalista nos hace hincapié de que es bueno trabajar con los juegos tradicionales ya que de esa manera estaría trabajando de una manera muy correcta en las diferentes categorías de formación futbolística y también de esa forma estarías rescatando la parte práctica, investigación, historia y valor cultural de nuestro fútbol ecuatoriano en conjunto con nuestra comunidad, promocionando o dando a conocer nuestra forma de ejecutar las cosas dentro de una metodología tradicionalista viendo y obteniendo resultados con datos reales que es muy

importante los juegos tradicionales y populares en el medio del futbol y más en cada uno de las categorías formativas, donde los chicos van a irse motivando y considerando que el futbol es una carrera muy sacrificada pero a la vez muy exitosa.

La enseñanza del fútbol

Introducción

El juego es muy relevante a cualquier edad, durante las categorías inferiores a la de la sub 12, hay que sacar el máximo provecho por la razón de que los deportistas no juegan para aprender, pero aprende jugando, por lo tanto los entrenadores deben tener en cuenta que el deportista aprende divirtiéndose y así no se aburren de esa manera aprovecha al máximo elementos lúdicos para favorecer el aprendizaje, el juego nos ayuda a enseñar de una manera muy didáctica y motivadora dando de esa manera un aprendizaje real basado en experiencias, la idea es poder llegar a los deportistas para que den un paso adelante en su formación, en su conocimiento y valores que tanto necesitan y reclaman nuestros deportistas.

Como debes enseñar

El entrenador cada vez que tenga una oportunidad de enseñar el fútbol debe ser versátil, creativa y lúdica, de esa manera su labor sea de lo mejor en la formación de deportistas, la calidad del entrenamiento estará reflejada en el conocimiento didáctico planteado en el proceso conjuntamente con los elementos utilizados, el entrenador debe ganarse al deportista para que aprenda, mediante el juego, encendiendo sus emociones y las ganas de seguir explorando más vivencias. Porque a partir de ellas activaremos su curiosidad, su atención sobre lo que queremos que aprenda, así conseguiremos un mejor rendimiento, cuando generamos que el deportista de un flujo de emociones positiva, este se entregará con pasión al entrenamiento, al aprendizaje, al juego, superando las dificultades en el camino para llegar al objetivo propuesto, los entrenadores diseñaran un modelo de entrenamiento orientado a la enseñanza creativa, en lugar de tenerlo como un

sistema de producción en cadena de jugadores con mentes llenas de demasiados datos de todo tipo, que no sabemos dónde llevan.

Frases en el proceso

- El deportista no juega para aprender, pero aprende jugando
- ¿Porque no se cambia la forma de enseñar?
- ¿Hoy jugamos partido?
- Debe dar un paso más adelante con un nuevo enfoque
- Debe introducir los conceptos lúdicos poco a poco
- ¿A quién no le gusta jugar?
- ¿Por qué no enseño bien el fútbol?

Pautas metodológicas

Metodología es una palabra compuesta por tres vocablos griegos: metà (“más allá”), odòs (“camino”) y logos (“estudio”) y representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar los caminos que nos llevan al aprendizaje de los jugadores, también podemos decir que es método de ciencia, modo de hacer o decir una cosa ordenada, el entrenador debe transmitir valores, establecer unos objetivos y unos contenidos, fijar y utilizar unas estrategias metodológicas y unos recursos didácticos, seguir una planificación y unos criterios de evaluación de los resultados.

Organización en el juego

Otero J. (2014), según el autor nos menciona que el estudio de la metodología de enseñanza en el deporte tiene un gran influencia en muchas circunstancias ya que en futbol necesita de alternativas en su aprendizaje la cual se debe ir diseñando de acuerdo a las situaciones que se les vaya presentando como nos realiza la aclaración en esta investigación, metodología vertical como la horizontal donde va mucho de la mano programas de la disciplina que nos va a dar una inclinación en la

metodología activo, que tenga un objetivo claro y preciso a lo que se quiere llegar tal como los hace los maestros de educación física como ellos dicen que los deportes que mayor aprendizaje alternativo tiene los deportes más prácticos como es el futbol, baloncesto, balonmano.

Palacios E. y Faican W. (2014), según los autores nos menciona que la enseñanza y aprendizaje en el fútbol tiene una gran importancia, donde el análisis debe tener un profundo por la situación que es un proceso tal como es la reforma curricular para el área de Cultura Física, en la cual se va a ver una mejora en la técnica individual en los deportes, con un solo fin la cual debe tener un conocimiento profundo acerca del fútbol, ya que los deportistas tenga una asimilación sea fácil y de adapten a la metodología utilizada para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de fútbol, con el fin de determinar la aplicación de la pedagogía y la técnica utilizada para formar a los jóvenes y fortalecer sus fundamentos la cual se realizó con 47 deportistas de noveno año de Educación General Básica la cual nos ayuda a realizar conclusiones y recomendaciones en la institución que así lo requiera, tomando en cuenta todos los detalles y las importancia de la metodología se calificara al docente de cuanto ha mejorado cada joven.

Lapresa D. (2016), según el autor nos menciona que la presente investigación acerca de la metodología tiene como un mayor ejemplo los modelos de regresión logística y múltiple y simple, la metodología va conjuntamente con la disciplina y la observación para una correcta ejecución de los ejercicios especialmente los específicos para el futbol, las modalidades de juego en las categorías como la sub 6 y 8 son las que más se sustenta a un estudio minucioso con un objetivo muy claro como es de probar que la metodología es bien desarrollada con la disciplina obteniendo un desempeño en una mejor calidad, obteniendo un desarrollo en los niños muy bueno y muy adaptado tanto en lo técnico como táctico.

Brasó R. (2015), según el autor nos menciona que la historia se ha probado que mediante el juego del marro los jóvenes y educadores tenían un excelente estado de ánimo desde luego fue considerado como juegos populares que van ayudar

metodológicamente en la práctica y en el desenvolvimiento futbolístico tanto en lo anímico como físico, entonces metodológicamente se trabajaba de una mejor manera lo físico, con la práctica dando como resultado una excelente condición física. El objetivo de la investigación de un juego histórico y social como es el marro, se dio a conocer como un proceso institucional que nos ayuda en la metodología de hoy en día, en la construcción institucional de un mejoramiento a nivel físico y de valores, con esta aparición estaría combatiendo la violencia y más en un deporte de mucha adrenalina como es el futbol con un aprendizaje educativo, donde con esta metodología y su incidencia y desarrollo se lograra favorecer al trabajo competencial, y dando prioridad a mejorar las cualidades cognitivas y la motricidades de cada uno de los deportistas que se encuentren en este modelo metodológico.

García J. Fernández J. y Alvero J. (2015), según los autores nos menciona que la investigación fue realizado conjuntamente con el análisis de varios artículos con los estudios más recientes acerca de los sistemas y metodología futbolista durante un partido del fútbol moderno dando un mayor análisis a la misma con el motivo de las exigencias en el rendimiento del fútbol las cuales tienen una demanda a nivel físico muy elevado, por lo tanto la planificación de la metodología a utilizar es muy importante por los resultados a obtener que hoy en día se podrá decir que la tecnología no puede pasar por alto por el mismo que la condición física es algo muy elemental y con muchos factores a analizar en muchos ámbitos, el fin la metodología utilizar debe ser diferente ya que las opciones comerciales disponibles y una tecnología que va a estar involucrado y más en una etapa de formación como es la sub 12, y dejar a tras las metodologías tradicionalista que no lleva a un proceso requerido físicamente y técnicamente.

Paz S. y Cabadiana J. (2015), según los autores nos menciona que la presente investigación nos hace un hincapié acerca de la lateralidad en el fútbol es muy importante por la razón que va a desarrollar sus dos lados el derecho como el izquierdo de las extremidades inferiores conjuntamente con una madurez futbolístico en las categorías formativas, presentando un trabajo con los deportistas

de la categoría sub 12 de la Escuela de Fútbol Simón Bolívar con diferentes parámetros de lateralidad que fueron utilizados mediante un test que fue aplicado a un grupo de deportistas de 15 jugadores que se encontraban en una edad promedio de 10 a 12 años y los parámetros que se utilizó fue de 1 a 5 las cuales van a dar una estadística que nos va a ayudar para poder planificar una metodología adecuada para mejorar su lateralidad.

2.4.2 Categorías fundamentales de la variable dependiente

Fútbol

El fútbol es un deporte colectivo que se practica a nivel mundial y es de gran relevancia social. En un encuentro de esta disciplina se enfrentan dos equipos conformados por once integrantes cada uno, la duración es de noventa minutos distribuidos en dos tiempos de cuarenta y cinco minutos cada uno.

La enseñanza del fútbol generalmente es por dos didácticas: la primera es formativa, que se enfoca en incentivar al desarrollo de la personas, como un “medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico”(Rivas-Borbón, 2013). La segunda didáctica es como un deporte a nivel competitivo. “La etapa con mejor predisposición natural para iniciar el aprendizaje de los elementos de la técnica del fútbol es la infancia niñas 6 a 11 y niños 6 a 13 años” (Borzi, 2013, p. 8).

Inga P. (2017) según el autor nos menciona que el fútbol desde su antigüedad se ha ido evolucionando a lo que hoy en día conocemos como la disciplina de mayor trayectoria y cambios realizado según el tiempo por la cual nos indica que este autor observo, las capacidades coordinativas es muy importante trabajar para mejorar el gesto técnico y para lo cual realizo su investigación con 10 y 15 deportista de la sub 12 en El Nacional Sangolquí la cual comprobó que ayuda en la orientación, equilibrio y cambios de ritmos y muchas cosas más tanto en lo defensivo como en lo ofensivo, dando hincapié a estas capacidades las cuales no deberán faltar en un planificación de futbol y mucho menos en las prácticas de esta disciplina deportiva.

Huachambala V. (2014), según el autor nos da a conocer en su investigación que el rey de los deportes como es el futbol va de la mano con las reglas de fútbol, es muy importe saber las reglas, por el motivo de poder ir enseñanza a los deportistas desde su formación inicial deportiva las reglas de juego y por ende las señales que son correspondientes a cada jugada, lo cual sería más provechoso enseñarles a los

deportistas en un partido normal e irles haciendo notar cuales son las reglas y que es lo que señalo y que significan los gestos que realizan los señores árbitros de esa manera estaríamos contribuyendo a una correcta formación deportiva.

La formación deportiva en el fútbol es una base fundamental para su crecimiento y desarrollo profesional en esta disciplina la cual deberá cumplir las reglas de juego y discutir también en caso de que no esté de acuerdo con las mismas, siempre inculcando respeto hacia el señor arbitro y sus decisiones para que de esa manera no juegue con la integridad de ningún réferi quien está haciendo cumplir las reglas de juego las cuales son muy importantes saberlo cumplirlos, para no tener ningún acontecimiento de muy mal gusto que vaya a dañar esta prestigiosa disciplina deportiva,

Villena S. (2001), según el autor nos menciona que nos indica que la modernidad temprana en el mundo del fútbol se ha ido dando de una manera provechosa para estimular la simbología la cual va dando unas identidades, de acuerdo a la simbología utilizada en ciertas comunidades, por un beneficio de reconocimiento propio, y dando a conocer que mediante las simbologías practicadas van a saber de qué nación son o por lo menos imaginaran a cual pertenece.

Salazar S. (2017), según el autor nos menciona que no debe olvidar que hoy en día también hay un crecimiento en la comunidad femenina futbolísticamente aunque no hay programas o incentivos que promuevan a practicar a las niñas de nuestro país, aunque sobresaliendo de esto se puede observar que el fútbol femenino se ha ido desarrollando a gran escala, por la situación que toda mujer y así se niña o adolescente tiene ella el derecho de decidir si lo desea practicarla o no, la cual esta investigación tiene como objetivo también crear en el programa de entrenamiento incluir y motivar al futbol femenino y de esa manera manifestar de que el ministerio de Deporte y la Dirección General de Educación pues tome cartas en el asunto, el sexo femenino ha tenido un desarrollo sociocultural e integrador de toda mujer con la práctica de fútbol.

Juegos Pre Deportivos

Arias D. (2016), menciona que los juegos pre deportivos son fundamentales en un proceso de formación deportiva, es importante saber cómo aplicarlos en las prácticas en el momento correcto, para motivar a los niños al práctica de la disciplina del fútbol.

Bello A. y Soler L. (2017), según los autores nos menciona que la investigación fue realizada con el fin de mejorar la metodología de enseñanza en los profesores de Cultura Física y con más énfasis en los entrenadores como es en el futbol, la metodología de enseñanza o es un proceso si no es una herramienta como nos indica la revista de superación para los entrenadores es conseguir, programar o diseñar un modelo didáctico para saber cuándo y dónde debe aplicarlo según las necesidades de los deportistas basándose en un juego o medio para desarrollar más sus cualidades físicas o motrices en los deportistas y de esa manera, obteniendo muy buenos resultados en nuestros entrenamientos, con el fin de cumplir los objetivos planteados y propuestos en nuestra planificación ya sean a corto o largo plazo.

Nápoles A. (2017), según el autor nos menciona que esta investigación nos da a conocer que los juegos pre deportivos nos ayudan de una manera eficaz en la conducción de balón la cual está contribuyendo a los fundamentos técnicos de fútbol, cual lo realizo con los deportistas de quinto año de Educación Básica de Simón Bolívar fue muy referente en las prácticas y en lo teórico en las planificaciones del entrenamiento y proceso de seguimiento de estos niños en el ámbito de fútbol y específicamente en la conducción correcto de un balón, lo cual se pudo comprobar con un test inicial y un test al final donde se manifestó que los juegos pre deportivos fueron fundamental en el aprendizaje y su mejoramiento deportivo.

Fuentes A. (2017), según el autor nos indica que la investigación está enfocada a la comunidad en que está planificando proyectos de ejecución comunitario, y con mayor interés en el ámbito sociocultural en la cual está elaborando juegos pre

deportivos de fútbol, para potenciar la participación de todos los adolescentes en las actividades programadas, llevando un registro donde se va dando a conocer cuán importante es los juegos para la convivencia deportiva, y como en la investigación ha ido sacando la conclusión y medición mediante análisis y síntesis inductivo – deductivo, histórico e empírico; observación, entrevista, encuesta, revisión documental y el criterio de cada uno de los que participaron llegaron a la conclusión de los juegos pre deportivos es algo fundamental para la convivencia en la comunidad con sin números de actividades que se pueden realizar.

Práctica técnica

Wanceulen A. (2016), da conocer que la práctica de la técnica es algo fundamental en los niños de 10 y 12 años, por el motivo de que el entrenador debe tener una teoría ordenada donde podrá impartir sus principios del futbol para poder aplicar en los entrenamientos y en las clases prácticas con la cual el entrenador podrá orientar a sus deportistas, lo práctico es más fácil en el proceso investigativo, por la situación de que son manuales básicos que se deben manejarse en etapas formativos, con los cuales podrá difundir y profundizar la utilización de diferentes materiales deportivos, y también ayuda a no tener un entrenamiento excesivo tiempo en entrenar, ya que eso puede ser perjudicial en el concepto del futbol con el manual.

Castro C. (2017), según el autor nos indica que la investigación es acerca de las necesidades de los niños en las prácticas deportivas donde también se escucha las inquietudes de los niños y mediante metodologías se incluirá esa voz, donde se podrá desarrollar programas recreativos para un mejor desenvolvimiento en lo teórico diseñando y formulando programas para el desarrollo integral de los deportistas con normativas en las distintas categorías y en especial en la sub 12.

Dando como resultado o conclusión de que es necesario la recreación en la práctica de la técnica en cualquier disciplina que la práctica para la obtención de oportunidades eficientes y productivas, en el programa de entrenamiento no debe

faltar los contenidos que ayuden con la normativa y la formación personalidad en cada uno de los deportista en el ámbito futbolístico dentro y fuera de las canchas.

Salas W. (2017), según el autor nos indica que el fútbol es de amigos por la situación que su prácticas de la técnica se los va a realizar en un amistad sincera y deportiva por la situación de varias necesidades que sufre cada uno de los deportistas en distintas edades o situación como viven ellos, es el mayor motivo que mediante el ámbito futbolístico cambie sus movimientos corporales donde se va dando prioridad a las síntomas con es la angustia en los deportistas en no progresa de la manera que ellos desean síntomas colectivos en las cuales no pueden relacionarse con todos los que la rodean con distintos hábitos futbolísticos y lo más importante como es este deporte del fútbol resolver situaciones que se les presente en cualquier momento ya se hace en la práctica o en el partido mismo y todo es también debe ser parte del conocimiento de los entrenadores y más cuando tienen un deportista con síndrome de Down ya que puede ser parte en algún momento de estos deportista.

Las características generales del humano para aprender movimientos son: características morfológicas, fisiológicas, motoras y psicológicas. Por otra parte, la etapa con mejor predisposición natural para iniciar el aprendizaje de los elementos de la técnica del fútbol es la infancia (niñas 6 a 11 y niños 6 a 13 años) porque las características generales que tiene el niño en estas edades lo benefician. La capacidad para aprender en poco tiempo depende de los siguientes factores: talento deportivo, experiencias motrices, capacidades psicológicas y características antropométricas del individuo (Borzi, 2013).

Fundamentos técnicos

Uno de los aspectos más importantes para la práctica de la disciplina deportiva del fútbol es la técnica, que se entiende como la manera de ejecutar los movimientos o acciones con o sin balón durante el desarrollo de un encuentro deportivo (Rivas-Borbón, 2013, p. 23). En la etapa formativa de un deportista se considera el

concepto de fundamentos técnicos, que son los mecanismos que permiten la interacción o combinación del método y la habilidad, necesarios para la ejecución de una acción de juego por parte de un individuo que practica el fútbol y cuyo objetivo final es la dirección del balón hasta la portería contraria.

Mejía M. y Peña J. (2015), según los autores nos realiza un hincapié de que los fundamentos técnicos de fútbol en la categoría de formación como es la sub 12, es una planificación de espacios muy reducidos e iniciación deportiva, se lo aplica de una manera estadístico ya sea deductivo o inductivo siempre con la comprobación científico, estadístico y un análisis profundo a las técnicas e instrumentos utilizados por parte de los entrenadores. Como en esta investigación nos indica que mediante un testa a 3 entrenadores donde se llegó a la conclusión de que la metodología es tradicionalista la cual es el motivo principal por la cual el deportista no está desarrollando bien sus fundamentos y donde debería hacerlo en etapas formativas, donde después de la evaluación se detectó muy bajo nivel de técnica y se recomendó ejercicios para mejorarlos y de esa manera tener un dominio de los fundamentos técnicos de fútbol y así ser un entrenador con éxito.

Para valorar los fundamentos técnicos que tiene un deportista de una escuela formativa de fútbol o de un futbolista de competencia se aplican diferentes test de evaluación, que son especializados para cada caso. Entre las baterías de test que se aplican para evaluar los fundamentos técnicos del fútbol constan la batería “The Soccer Star” y la batería de test de Mor-Christian General Soccer Ability Skill creada por el profesor Tim Holt (Sánchez, Molinero y Yagüe, 2012, p. 30). En el caso de la primera, comprende un conjunto de cinco test de evaluación, que miden la conducción lineal del balón, la conducción con cambios de sentido (también denominado de conducción de balón y giro), el regate, el golpeo del balón con la cabeza y el golpeo del balón con el pie dominante.

En estos test se contabiliza el tiempo empleado para la ejecución de una determinada tarea o se asignan puntos dependiendo de si el deportista evaluado cumple con el criterio de cada prueba. En función de las pruebas se establecen distancias, tiempos, cambios de dirección y puntuaciones específicas (Sánchez-

Sánchez, Yagüe, Fernández, y Petisco, 2014, pp. 224-225). Mientras que en la segunda batería, consta de pruebas de dribbling y de scoring o pases (Gómez-Ruano, Ortega-Toro, y Sainz de Baranda, 2015, p. 64).

Controlar del balón

Es un contacto del pie con el balón la cual se puede realizar desde distintas partes del pie, como por ejemplo: borde interno, borde externo, empeine, planta del pie con una finalidad de parar el balón por un momento o completamente, es muy utilizado este fundamento en el fútbol pero también se debe tomar en cuenta que no es muy recomendable ya que interfiere mucho en la velocidad del juego, de la misma manera puede realizar el dominio tanto al ras del piso como puede elevarlo demostrando un control de la técnica del fútbol.

El toque

Así el golpeo o toque se emplea, tanto para conducir la pelota y regatear o driblar a los contrarios, como para pasar el balón a los compañeros, ya sea con un pase corto, mediano largo, al ras de piso o por elevación, y desde luego para tirar a portería. Por eso el golpeo del balón se convierte en el elemento técnico fundamental para jugar al fútbol, evidentemente el uso que se hace del golpeo para conducir la pelota es muy diferente del empleado para sacar una falta, o para rematar una bolea, pero en casi todos los casos, a excepción de aquellas acciones acrobáticas en las que los jugadores golpean la pelota en el aire tras un salto.

Control

El deportista puede utilizar el tronco, cabeza, rodillas, espalda, etc. para golpear el balón sin ser sancionado, pero es el pie la parte del cuerpo que le permite controlar el balón de una manera más efectiva, por lo que es la que más se utiliza y la que justifica el nombre de este deporte ya que es de gran utilidad con el fin de demostrar

un dominio de la técnica de fútbol en cambios de dirección ya sea en una jugada individual como colectiva dentro del juego,

Ruiz J. (2016), según el autor nos indica que los fundamentos técnicos es un trabajo como grandes propósitos esenciales donde la coordinación es algo fundamental por k incide en los fundamentos técnicos de fútbol, con la cual la justificación se lo podrá realizar mediante una investigación para construir y elaborar un marco teórico de programas de entrenamiento para recopilar si es eficaz toda la información de acuerdo a las categorías.

Independiente y dependiente para sustentar los contenidos que se presentan en los libros y revistas, para poder realizar metodologías innovadoras que ayuden a fortalecer los fundamentos en lo técnico ya que se requiere de un proceso para obtener muy buenos resultados analizando e interpretando gráficamente en las prácticas de fútbol, para saber cuáles son los materiales adecuados a utilizar en los entrenamientos y así construir un programa de coordinación dinámica.

Conducción del balón

En la conducción se define como la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el dominio sobre él recordemos que en edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Tipos de conducción

- Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores
- Exterior
- Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
- Empeine total
- Planta
- Muslo, pecho y cabeza

Cuenca J. (2016), según el autor nos menciona que el fútbol es uno de los deportes más populares del mundo por eso es conocido el rey de los deportes, ya que ha cambiado de muchos es estilo de vida, circunstancia por las cuales hoy en día se ve que el fútbol es practicado de edades muy tempranas, en las cuales es tomado en cuenta muchas inquietudes que se han apropiados a la edad del comienzo deportivo, con muchos factores que van a influir en aspectos biológicos y psicológicos, teniendo en cuenta su madurez tanto física como psíquica de los menores de edad según la investigación la edad correcta para la formación de fundamentos técnicos es de 10 años donde su desarrollo psicomotriz viven experiencias de entrenamiento y actividades físicas, por la razón que a esa edad ya quieren pertenecer a un club deportivo o una escuela formativa donde a un futuro el podrá ver si lo toma como una profesión.

Pasar el balón

Es un pase; es una de las habilidades principales en el fútbol, eso es lo que hace que el juego continúe y es probable que tu equipo tenga dificultades para anotar un gol si no das buenos pases, el éxito está en dar los pases, es mantenerlos simples, lo que significa que siempre debes tratar de pasar el balón hacia el compañero de equipo que esté más cerca de ti y que no esté marcado por algún oponente.

Pasar el balón en contraataque

Tiene como objetivo coger desprevenido al oponente mediante uno de los pases cuando el equipo contrario pierde la posesión del balón, siendo este el momento oportuno para iniciar un contraataque mediante pases largos y precisos o bien utilizando a un jugador muy veloz que logre romper la línea defensiva. Para jugar al contraataque pueden ser necesarios uno o dos delanteros cerca de la línea de medio campo para recibir el balón cuando se inicie el contraataque.

Charchabal D. Montesinos Luis. Y Valverde L. (2017), que la investigación muestra las técnicas de fútbol y más tiro a la portería donde se podrá construir juegos ejercicios metodológicos para un proceso de metodología de enseñanza de las técnicas siempre determinando un objetivo general a un gran nivel técnico y metodológico y más en la teoría de un tiro correcto hacia la portería que se les van estudiando en laboratorios para encontrar una técnica o instrumento a utilizar para la enseñanza con el fin de mejorar su habilidad y destreza de cada uno de los deportistas, donde también se va monitoreando el desarrollo de la práctica de las actividades física.

Remate

Este fundamento técnico es muy utilizado en el fútbol, para la conversión de goles y para realizar pases muy largos, el remate debe ser realizada de una forma correcta con algunos aspectos que mencionaremos a continuación dando como prioridad que debe tener en cuenta que la masa del cuerpo debe moverse en dirección al punta pie o remate, el pie de ejecución debe describir el arco más largo posible, llevarlo lo más atrás posible.

De la misma forma el apoyo debe estar al lado del balón, en el momento del impacto el movimiento debe acentuarse, y la pelota debe ser golpeada en su centro de gravedad, para tener la dirección y sentido que nosotros queramos es muy importante tomar en cuenta ciertos factores que son relevantes como son potencia, precisión y coordinación en el miembro superior debe acompañar este movimiento en todos sus gestos para lograr un mayor equilibrio, algo a tener en cuenta es que no se recomienda frenar bruscamente antes o después del gesto.

2.5 Hipótesis

H₀ = Hipótesis Nula

H₁ = Hipótesis Alterna

H₀: La Metodología de Enseñanza no incide en la técnica de fútbol de la Escuela Formativa Wilson Soccer, del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

H₁: La Metodología de Enseñanza incide en la técnica de fútbol de la Escuela Formativa Wilson Soccer, del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente: Metodología de Enseñanza

Variable dependiente: Fundamentos Técnico.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo porque está sujeta a los cánones de la medición, debido a que se utilizaron datos numéricos, estadísticos y confiables para comprobar o rechazar la hipótesis, y es cualitativo porque se empleó la semántica y datos textuales y detallados de lo observado de la realidad social estudiada.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Las modalidades que se utilizaron dentro de la investigación son las siguientes:

3.2.1 Investigación documental -bibliográfica

Debido a que se acudió a las fuentes de información para ampliar y profundizar en las conceptualizaciones y criterios fundamentales para cimentar la investigación.

3.2.2 Investigación de Campo

Es de campo debido a que se acudió al lugar de los hechos, en donde se desarrolla el fenómeno en estudio.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Exploratorio

La presente investigación está delimitada dentro del nivel exploratorio, debido a que tiene como finalidad dar un tratamiento estadístico a la muestra recogida, también es descriptiva porque se recopila información que permite conocer características acerca del nudo problemático, y como último nivel en la investigación consta la asociación de variables.

3.3.2 Relacional

Se establece la incidencia de una metodología de enseñanza desarrollada a través de un programa de entrenamiento en los fundamentos técnicos de los futbolistas de la categoría sub-12. Para lo cual se consideran los datos de 6 test aplicados en una prueba antes del inicio del programa (pre-test) y posterior a la finalización del mismo (post-test). Para el efecto se realiza una prueba de hipótesis mediante el estadístico t de Student para muestras relacionadas (antes-después).

3.4 Población y muestra

La presente investigación se llevó a efecto con los deportistas de la Sub-12:

Tabla 1. Población y Muestra.

Género	Edad	Frecuencia	Porcentaje
Deportistas	10-12 años	48	96%
Entrenadores	25-30 años	2	4%
Total	-	50	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Al obtener la población de la investigación y al notar que la misma es reducida y manejable, no es necesario aplicar una fórmula de muestreo.

3.5 Operación de variables

Operacionalización de la Variable Independiente:

Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La metodología de enseñanza base implica un proceso dirigido para desarrollar en el niño sus capacidades tanto físicas como intelectuales, dicho proceso debe ser llevado por una persona que sepa del tema e investigue sobre la ejecución del mismo, debe estar al tanto de las etapas evolutivas que experimenta biológicamente el niño y sus características.	Metodología Capacidades	Tradicional Evolutiva Integrada Global Coordinación física condicionales	¿El entrenador socializa el objetivo de la clase antes de empezarla? ¿Habitualmente el entrenador en las prácticas de futbol aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples? ¿Recibe usted la motivación necesaria por parte del entrenador durante las clases de futbol? ¿Durante las clases el entrenador utiliza vallas de distintos tamaños para la enseñanza del futbol? ¿Cree usted que la aplicación de los fundamentos técnicos es importante a la hora de jugar futbol?	Observación: Programa de entrenamiento. Encuesta: Cuestionario de preguntas

Elaborado por: Chisag W. (2018)

3.6 Recolección de información

Para la recolección de los datos se empleó varios tests, que corresponde al programa de entrenamiento antes y después de trabajo realizado con los futbolistas (pre-test y post-test para medir la efectividad del programa de entrenamiento), de esta forma se da seguimiento a los deportistas de la escuela de fútbol, entrenadores con el fin de una correcta ejecución de los fundamentos técnico de fútbol categoría sub 12.

3.6.1 Plan de Entrenamiento

Se implementó un plan de entrenamiento durante tres meses (12 semanas), ejecutado los días martes, jueves y sábados, con una duración diaria de noventa minutos. El programa de entrenamiento se basó en la metodología de enseñanza mixta de la técnica. Para el desarrollo del plan se tomó como referencia la “Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica para niños y adolescentes de 8 a 16 años” de Rivas-Borbón (2013) y el “Estudio de métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva San Juan de la parroquia Amaguaña de Quito” desarrollado por Paucar y Quishpe (2012).

Procedimiento del programa de entrenamiento

El programa de entrenamiento contempló dos tipos de sesiones que se realizaron un día por semana cada una y se complementó con una tercera sesión que consistió en el desarrollo de un partido de fútbol. De esta manera cada semana se efectuaron las tres sesiones y la siguiente semana se repitió el programa.

Para mayor detalle se ilustra el programa de acuerdo al cronograma de la Tabla 4.

Tabla 4. Cronograma del plan de entrenamiento.

Cronograma del plan de entrenamiento			
Tiempo (min)	Día		
	Martes	Jueves	Sábado
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
15	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento
20	Recepción, control y pase	Regate y conducción lineal	Partido de fútbol
20	Regate	Golpeo del balón con la cabeza	
20	Recepción, control y pase	Golpeo del balón a portería	
15	Estiramiento	Estiramiento	Estiramiento

Elaborado por: Wilson Chisag.

Las tres sesiones se desarrollaron durante las 12 semanas de entrenamiento, por consiguiente, cada sesión también se ejecutó durante 12 ocasiones. El detalle de cada una de las sesiones y las fases correspondientes se describe a continuación:

Sesión 1.

Esta sesión se dividió en cinco fases de ejercicios: calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. El detalle de los ejercicios realizados en cada una de las fases se presenta en la Tabla 5:

Tabla 5. Programa de entrenamiento de la sesión 1.

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Calentamiento	Movilidad articular	Los deportistas ejecutan movimientos que involucren todas las articulaciones.	-	Espacio libre	6
	Balonmano	Se divide el grupo en seis subgrupos de ocho individuos cada uno. Los deportistas ejecutan pases con la mano entre sí. Cuando alcanzan los 10 pases deben receptar con alguna parte del cuerpo y tomar el balón para continuar con el juego.	-	¼ cancha	9

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Recepción, control y pase	Pase del balón con recepción en tríos	Jugador A pasa el balón a jugador B que realiza recepción orientada y pasa a jugador C. Luego cada jugador se dirige hacia donde pasó el esférico.	Cambio de orientación del balón.	10 x 10 m	10
	Pared en tríos	Los deportistas se ubican en tríos, cada vez que pasan el balón el jugador que recepta debe hacer una pared al deportista que le realizó el pase, pasa así seguir con la secuencia de pases.	Cambio de dirección del balón.	Indefinido	10
Regate	Regate en rombo	Se ubican 3 personas por cono, de manera que al iniciar el ejercicio se dirijan hacia el centro del rombo, al topar el cono deben realizar un regate hacia la derecha y pasar el balón a su compañero; quien repite el ejercicio.	Sentido contrario.	10 m entre cada cono	9
	Regate	Se colocan todos los deportistas con balón en un espacio delimitado. Deben conducir por todo el sector y si se topan a un compañero deben realizar un regate, evitando perder el balón o chocar.	Regatear con la pierna débil.	¼ cancha	6
	Regate en grupos	Se ubica un grupo en conos A y B con balón, los primeros jugadores salen al mismo tiempo, de modo que cuando topen con el cono C y D, respectivamente, deben realizar un regate hacia afuera y pasar el balón al otro grupo, ambos grupos trabajan simultáneamente.	El balón debe pasar por el lado adentro del cono, mientras que el jugador lo hace por afuera.	8 m entre cada cono	5
Recepción, control y pase	Juego colectivo	Se distribuyen los deportistas en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza un juego colectivo tipo partido de fútbol. Si se anota en la portería después de una recepción, el gol vale doble.	-	¼ cancha	2 x 10
Estiramiento	Trote suave	Los deportistas realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	-	¼ cancha	5
	Estiramiento general	Cada deportista en un espacio libre estira los miembros los estiramientos indicados por un jugador guía.	-	30 x 30 m	10

Elaborado por: Wilson Chisag.

Sesión 2.

Esta sesión se dividió en cinco fases de ejercicios: calentamiento; conducción lineal y regate; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento.

El detalle de los ejercicios realizados en cada una de las fases se presenta en la Tabla 6:

Tabla 6. Programa de entrenamiento de la sesión 2.

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Calentamiento	Balonmano	Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador.	-	25 x 25 m	6
	Movilidad articular	Los deportistas ejecutan movimientos que involucren todas las articulaciones.	-	Espacio libre	2
	Desplazamientos y fintas	En un espacio determinado se desplazan los deportistas, cada vez que se topen con un compañero deben ejecutar una finta o movimiento del cuerpo.	Realizan conducción de balón.	25 x 25 m	7
Conducción lineal y regate	Conducción entre conos	Se divide el grupo de deportistas en 16 subgrupos de 3 jugadores cada uno. Deberán conducir el balón a través de los conos hasta el final del área marcada, una vez que están en el final pasan el balón al siguiente compañero.	Un regate hacia afuera cuando llegan al cono. Conducir con ambos perfiles.	¼ cancha	12
	Regate y pase a compañero	En un espacio determinado, los deportistas conducen el balón, cada vez que se topen un cono realizan regate hacia el lado que deseen y realizan pase a un compañero que no tenga balón.	Conducir el balón con ambos perfiles.	¼ cancha	8
Golpeo del balón con la cabeza	Trabajo en parejas con un balón	Un deportista frente a otro, el que tiene el balón lo sostiene lo más arriba que pueda, el compañero debe saltar hasta lograr tocarlo con la cabeza. Cambiar de posición cuando el entrenador lo indica.	-	Espacio libre	2
	Trabajo en grupos de 6	En grupos de 6 integrantes trasladan el balón de un sector a otro sólo utilizando la cabeza, todos los jugadores tienen que participar.	-	Espacio libre	8
	Remate con la cabeza	Se distribuyen los deportistas en cuatro grupos, cada grupo en un cono, el jugador A realiza un pase al espacio para el jugador B, este debe centrar por alto ya que el jugador A deberá rematar de cabeza. Después de cierto tiempo los jugadores cambian de rol.	Ingresan 2 jugadores a cabecear	¼ cancha	10

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Golpeo del balón a portería	Zigzag y remate a portería	Cada futbolista realiza un zigzag con balón antes de rematar.	Disparar con ambos pies.	Área grande	10
	Remate a portería	Se distribuyen los deportistas en cuatro grupos de 12 cada uno, ubicados según los conos. El grupo 1 pasa el balón adelantado para que el integrante del grupo 2 lo alcance y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal a su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el integrante del grupo 1 remate frente al marco. Lo mismo se hace con los grupos 3 y 4.	Por el otro lado del área.	½ cancha	10
Estiramiento	Trote suave	Los deportistas realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	-	¼ cancha	5
	Estiramiento general	Cada integrante en un espacio libre estiramientos los estiramientos indicados por un jugador guía.	-	20 x 20 m	10

Elaborado por: Wilson Chisag.

Sesión 3.

La sesión 3 consiste en el desarrollo de un encuentro de fútbol reglamentario, con excepción de la duración del partido (dos tiempos de 30 minutos cada uno, 60 minutos en total), debido a que se realiza una fase de calentamiento (15 minutos) y otra de estiramiento (15 minutos). Para el efecto se establecieron 4 equipos de 12 jugadores cada uno (11 titulares y un suplente) y se desarrollan dos partidos, uno en cada una de las dos canchas disponibles.

3.6.2 Evaluación de los fundamentos técnicos

Instrumentos de evaluación

El instrumento de evaluación y medición que fue utilizado es la batería de Test “The Soccer Star” que comprende las siguientes pruebas conducción de balón y giro, conducción lineal del balón, dribling o regate, golpeo de balón con la cabeza, golpeo de balón con el pie (Sánchez-Sánchez et al., 2014) y la batería de test Mor-Christian Genral Soccer Ability Skill (Gómez-Ruano et al., 2015). Cada uno de los test se

aplicó en los participantes previo el desarrollo del plan de entrenamiento desde un enfoque de pre-test y un post-test.

Bateria de test “The Soccer Star”

Los test aplicados y los respectivos procedimientos fueron los siguientes:

Test de conducción lineal del balón

El jugador llevando el balón con el pie dominante, debió completar lo más rápido posible un recorrido lineal de 27,3 metros. El resultado fue el promedio de los tiempos obtenidos en 2 intentos.

Test de conducción de balón y giro

El jugador debió completar una distancia de 4,5 m lo más rápido posible, por 10 veces y hacer 9 giros pisando el balón y vuelta.

Test de regate

El jugador realizó un recorrido a modo de slalom con cuatro cambios de dirección, para superar un regate en una forma de desplazamiento del balón, la prueba termina cuando el jugador jueza con balón la marca final, el resultado es del tiempo de recorrido.

Test de golpeo del balón con el pie

En esta prueba el jugador realizó 3 golpesos con el pie derecho y 3 con el pie izquierdo, a un balón en movimiento que el mismo impulsa. En función de la dirección y potencia del golpeo, cada lanzamiento recibió de 0 a 3 puntos. Los tiros son a la portería reglamentaria.

Test de golpeo del balón con la cabeza

En la marca más próxima a la línea de gol se sitúa el lanzador del balón, por el aire para que el cabeceador impacte con el balón dentro del espacio marcado y sin sobrepasar en ningún momento la línea. Si el balón entra a gol, habiendo botado como máximo una vez antes de sobrepasar la línea de gol, el jugador consigue 1 punto. En caso contrario la puntuación es de 0 puntos. El jugador realizó 3 intentos, siendo su resultado la suma de los puntos conseguidos.

Mor-Christian General Soccer Ability Skill Test Battery

Test de pase

También se ha seleccionado la prueba de scoring (pases), que está formada por dos conos separados 0,9 metros, y 3 conos situados a 14 metros de la portería uno en frente de la misma y los otros dos orientados a 45° de la línea de gol tanto al lado derecho como al izquierdo. La prueba se realizó con 4 lanzamientos desde cada cono a meter la pelota en la portería, siendo 1 punto si es gol y 0 si no se acierta máximo 12 puntos.

3.7 Procesamiento y análisis

La información recolectada se organizó y analizó críticamente, demostrando los resultados de la encuesta en porcentajes y gráficos estadísticos, para establecer claramente la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejora de la problemática.

En cuanto a los datos de las baterías de test, recolectados antes y después del programa de entrenamiento, se realizaron gráficas de dispersión, en las que se muestra las puntuaciones alcanzadas por cada uno de los futbolistas evaluados. Posteriormente, se realizó la verificación de la hipótesis para comprobar la mejora alcanzada en los fundamentos técnicos, a partir de la adopción de la metodología de entrenamiento durante 12 semanas.

Finalmente, se establecieron las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta

Los resultados de la encuesta aplicada a los instructores de la Escuela Formativa Wilson Soccer reflejan los siguientes resultados:

1. ¿La práctica de recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas de la categoría sub-12?

Tabla 7. Recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	2	100%
No	0	0%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

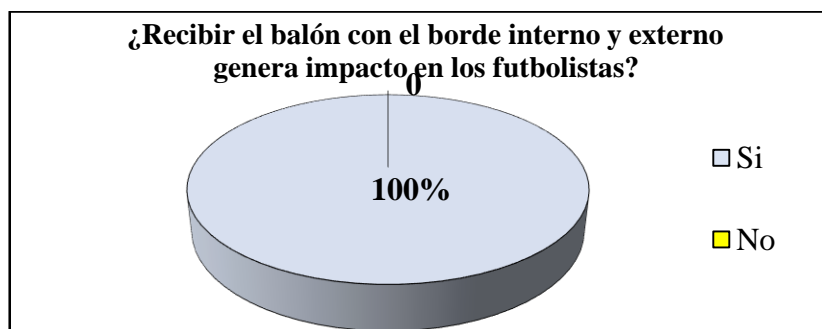


Gráfico 5. Recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de los entrenadores de la Escuela Formativa Wilson Soccer indican que la práctica de recibir el balón con el borde interno y externo genera un impacto en los futbolistas de la categoría sub-12. Es decir, están conscientes de la importancia de

dichos fundamentos en el desarrollo de la técnica de juego en los jóvenes deportistas.

2. ¿Considera usted que los deportistas de la categoría sub-12 de su escuela de formación tienen precisión al momento de introducir el balón en la portería?

Tabla 8. Los deportistas de la categoría sub-12 tienen precisión en introducir el balón en la portería.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	0	0%
No	2	100%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).



Gráfico 6. Los deportistas de la categoría sub-12 tienen precisión en introducir el balón en la portería.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de los instructores admiten que los futbolistas de la categoría sub-12 no tienen precisión al momento de introducir el balón en la portería. Se evidencia que el remate a puerta es un aspecto que requiere de mucho trabajo, puesto que los deportistas no presentan buen desempeño, lo que refleja que no han desarrollado la técnica para la definición.

3. ¿Usted socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla?

Tabla 9. El entrenador socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	2	100%
No	0	0%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

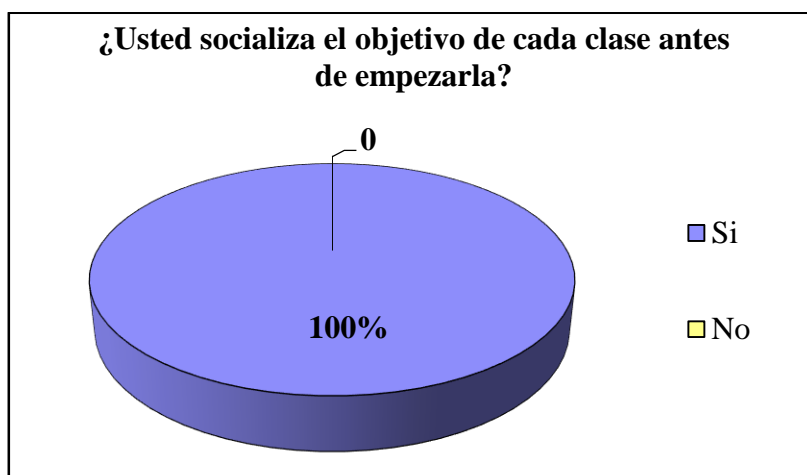


Gráfico 7. El entrenador socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de los entrenadores mencionan que sí se encargan de socializar el objetivo de cada clase antes de empezar las prácticas. La planificación de los entrenamientos es fundamental y en este sentido los entrenadores procuran dar a conocer los aspectos que se van a impartir en la formación diaria de los deportistas. No obstante, no se tiene certeza de la receptividad que tengan los niños que practican el fútbol en a referida escuela de formación.

4. ¿Habitualmente usted aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol?

Tabla 10. El entrenador aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	1	50%
No	1	50%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

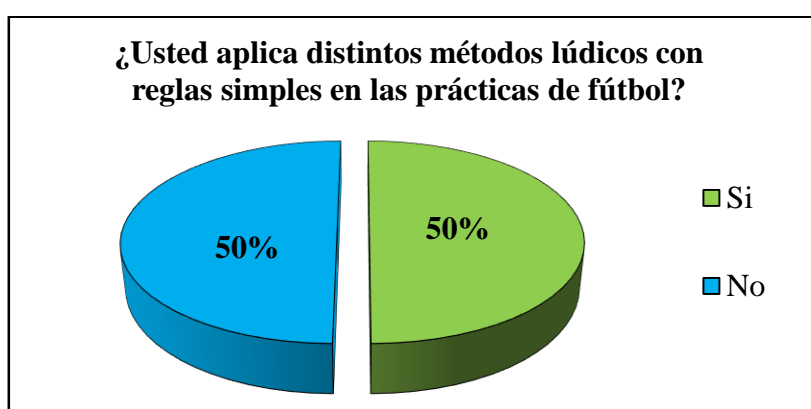


Gráfico 8. El entrenador aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

Un 50% de los entrenadores de la categoría sub-12 indican que aplican métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol, mientras que el restante 50% menciona que no lo hace. El desarrollo de métodos lúdicos con reglas simples es un conjunto de actividades alternativas en la formación de los jóvenes futbolistas, que no está siendo adoptada por todos los entrenadores, por lo que se debería considerar su aplicación en todos los casos.

5. ¿Suele usted motivar de forma permanente a sus dirigidos durante las clases de fútbol?

Tabla 11. El entrenador motiva de forma permanente a sus dirigidos durante las clases.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	1	50%
No	1	50%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

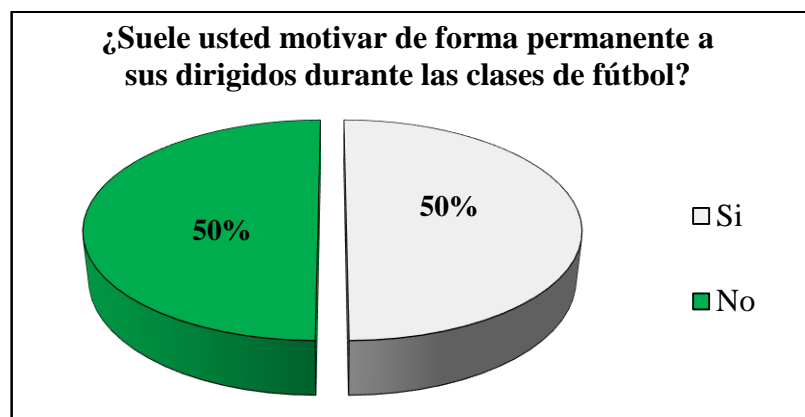


Gráfico 9. El entrenador motiva de forma permanente a sus dirigidos durante las clases.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 50% de entrenadores manifiesta que motiva de forma permanente a sus futbolistas, en tanto que el otro 50% reconoce que no lo hace. Se evidencia que hace falta trabajar en el aspecto psicológico, dado que al parecer los instructores no reconocen plenamente o lo subestiman la importancia de la motivación para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

6. ¿Los fundamentos técnicos de los futbolistas de la categoría sub-12 les permite jugar un partido sin dificultad?

Tabla 12. Los fundamentos técnicos permiten que los niños jueguen sin dificultad.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	0	0%
No	2	100%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

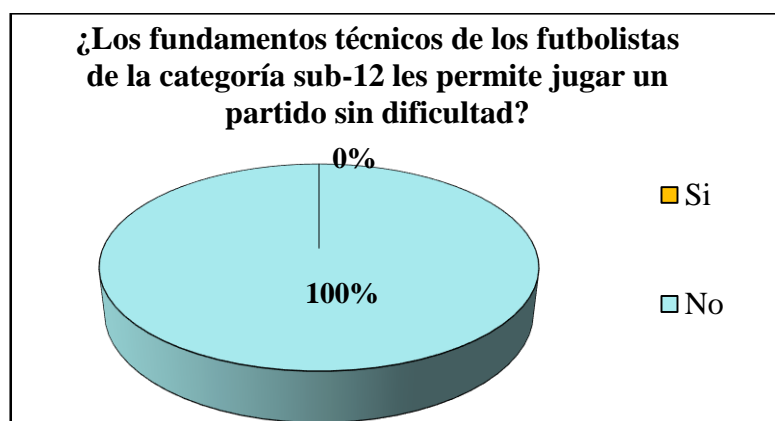


Gráfico 10. Los fundamentos técnicos permiten que los niños jueguen sin dificultad.
Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de los formadores reconocen que los fundamentos técnicos de los jóvenes deportistas no les permite jugar un partido con un buen desempeño. Esto representa que se reconoce que la mayoría de los futbolistas no tienen una formación básica en la parte técnica de juego y por consiguiente se tiene que trabajar en este aspecto de manera persistente.

7. ¿Trabaja usted con vallas de distintos tamaños para la enseñanza del fútbol?

Tabla 13. Utiliza vallas de distintos tamaños para la enseñanza del fútbol.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	1	50%
No	1	50%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

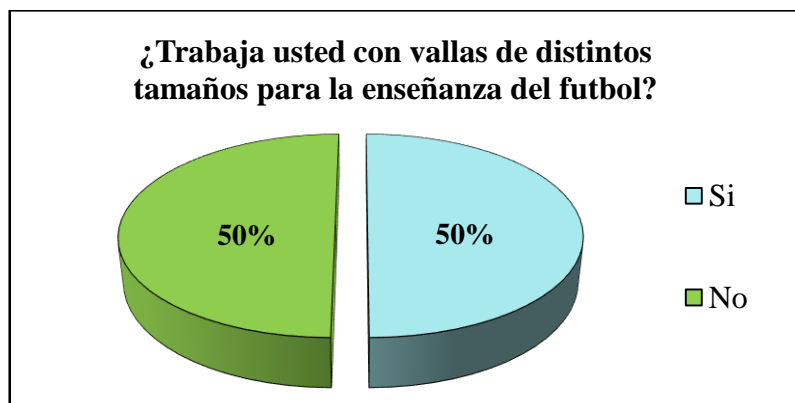


Gráfico 11. Utiliza vallas de distintos tamaños para la enseñanza del fútbol.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 50% de entrenadores menciona que trabaja con vallas de diferentes tamaños para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, mientras que el 50% restante indica lo contrario. Esto representa que el uso de vallas no es contemplado por todos los instructores de la Escuela de Formación Wilson Soccer. Esto puede representar que no están aprovechando convenientemente estos recursos para la enseñanza del rey de los deportes.

8. ¿Los deportistas que usted dirige controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie- muslo- cabeza- pie?

Tabla 14. Los deportistas controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie-muslo-cabeza-pie.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	0	0%
No	2	100%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).



Gráfico 12. Los deportistas controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie-muslo-cabeza-pie.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de instructores manifiesta que sus pupilos no están en capacidad de controlar el balón en el aire respetando la secuencia pie-muslo-cabeza-pie. Esto es un indicador de que presentan deficiencias en los fundamentos técnicos y reafirma la necesidad de fortalecer la formación en este ámbito.

9. ¿Dominan sus dirigidos las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol?

Tabla 15. Los deportistas dominan las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	0	0%
No	2	100%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

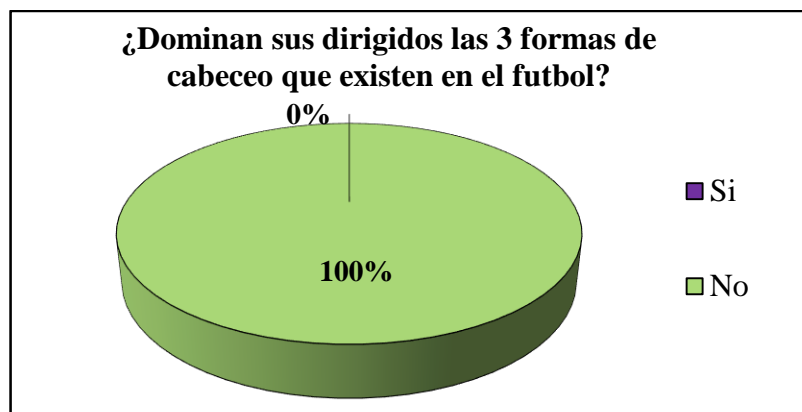


Gráfico 13. Los deportistas dominan las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

El 100% de profesionales de la formación futbolística admiten que sus dirigidos no dominan las 3 formas de cabeceo que existen en el fútbol. Esto reafirma la percepción de las deficiencias técnicas que presentan los jóvenes deportistas.

10. ¿Reconocen los deportistas que usted entrena la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol?

Tabla 16. Los deportistas reconocen la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol.

OPCIÓN	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Si	1	50%
No	1	50%
TOTAL	2	100%

Elaborado por: Chisag W. (2018).

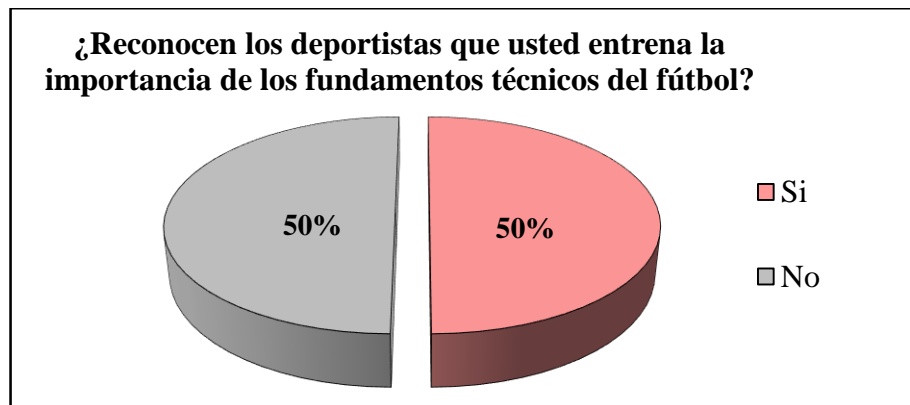


Gráfico 14. Los deportistas reconocen la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol.

Elaborado por: Chisag W. (2018)

Análisis e interpretación

Un 50% de los instructores indican que sus futbolistas de la categoría sub-12 no están conscientes de la importancia de los fundamentos técnicos y el restante 50% menciona que sí lo hacen. Este resultado muestra que existen algunos jóvenes que no comprenden la importancia de los fundamentos técnicos, lo cual denota que falta concientización en los chicos y que esto puede repercutir en la voluntad de perfeccionar sus capacidades.

4.2 Resultados de las pruebas pre-test y post-test

Una vez adoptado el programa de entrenamiento en fundamentos técnicos, se aplicaron las baterías de test “The Soccer Star” (test de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, regate, golpeo del balón con el pie y golpeo del balón con la cabeza) y la batería Mor-Christian General Soccer (test de pase). La ficha de observación en la que se registran los datos de cada deportista en el pre-test y post-test se presentan en el Anexo C.

En la Tabla 17 se presentan las puntuaciones totales alcanzadas por cada uno de los deportistas de la escuela de fútbol Wilson Soccer, tanto en el pre-test como en el post-test. En cada uno de los test se muestran las medias y desviaciones estándar obtenidas:

Tabla 17. Estadísticos descriptivos de las pruebas de fundamentos técnicos.

No.	Población n = 48	Pre-Test	Post-Test
1	Conducción lineal del balón (s)	6,19 ± 0,45	5,87 ± 0,37
2	Conducción de balón y giro (s)	26,97 ± 1,54	25,23 ± 1,34
3	Dribbling o regate (s)	19,12 ± 1,57	18,42 ± 1,26
4	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	1,77 ± 0,75	1,88 ± 0,64
5	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	5,02 ± 0,93	5,29 ± 0,68
6	Scoring o pases (Puntos)	5,94 ± 1,48	6,21 ± 1,29

Nota: Los valores se expresan con la media ± desviación estándar.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 15 se presenta la línea de tendencia de la conducción lineal del balón en el pre-test y post-test. Se aprecia que existe una reducción del tiempo de ejecución de la prueba por parte de la mayoría de los deportistas posterior al programa de entrenamiento en fundamentos técnicos con la metodología mixta.

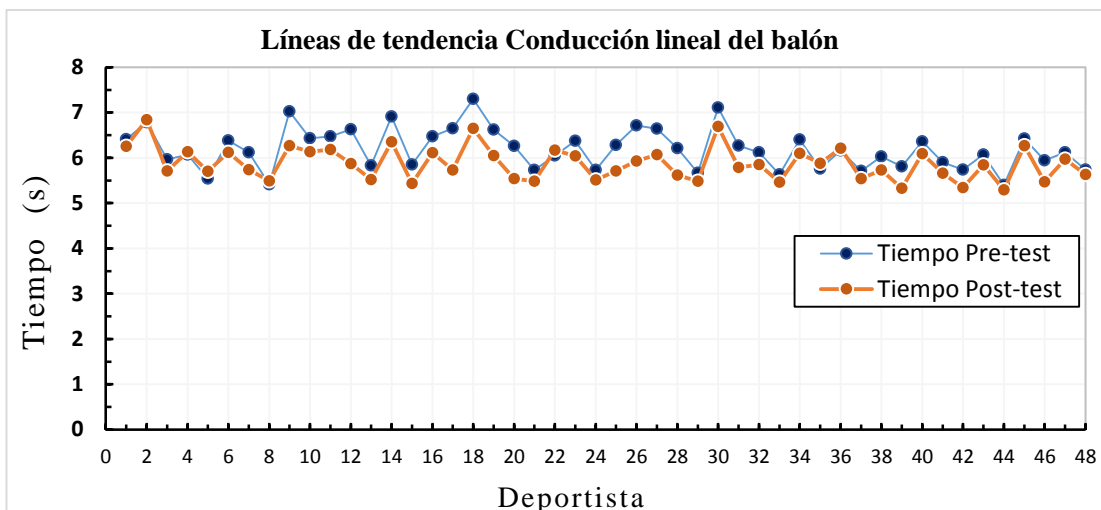


Gráfico 15. Línea de tendencia del test de Conducción lineal del balón.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Similar al caso anterior, en el gráfico 16 se muestra la línea de tendencia de la conducción del balón y giro en el pre-test y post-test. También existe una reducción del tiempo de ejecución de la prueba por parte de la mayor parte de deportistas luego del programa de entrenamiento con la metodología mixta.

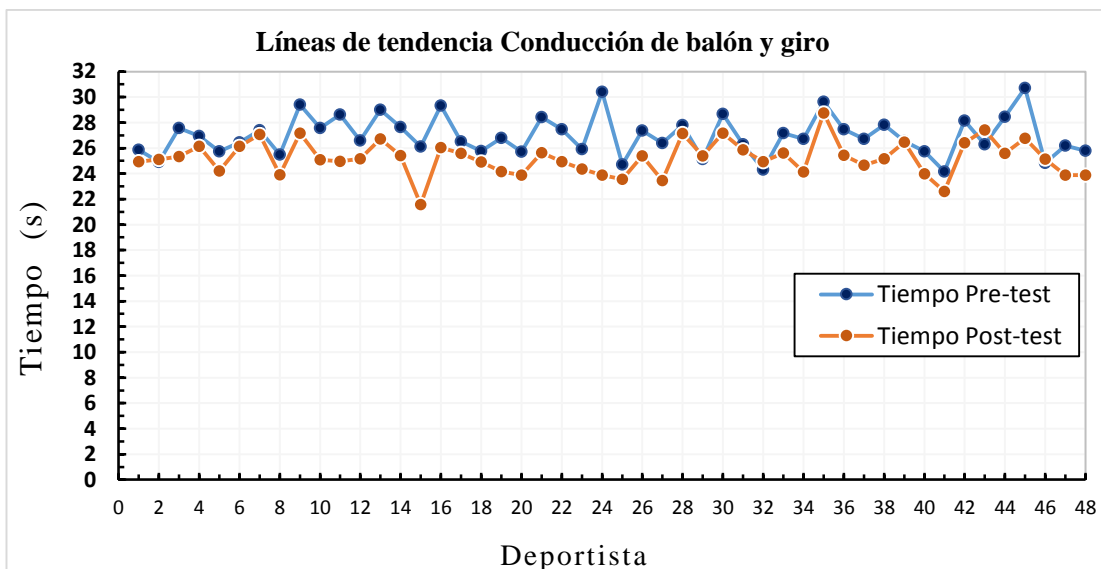


Gráfico 16. Línea de tendencia del test de Conducción de balón y giro.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 17 se presenta la línea de tendencia de la prueba de dribbling de los deportistas en el pre-test y en el post-test. Se evidencia una reducción del tiempo de

ejecución de la prueba por parte de la mayor parte de aprendices posterior al programa de entrenamiento con la metodología mixta.

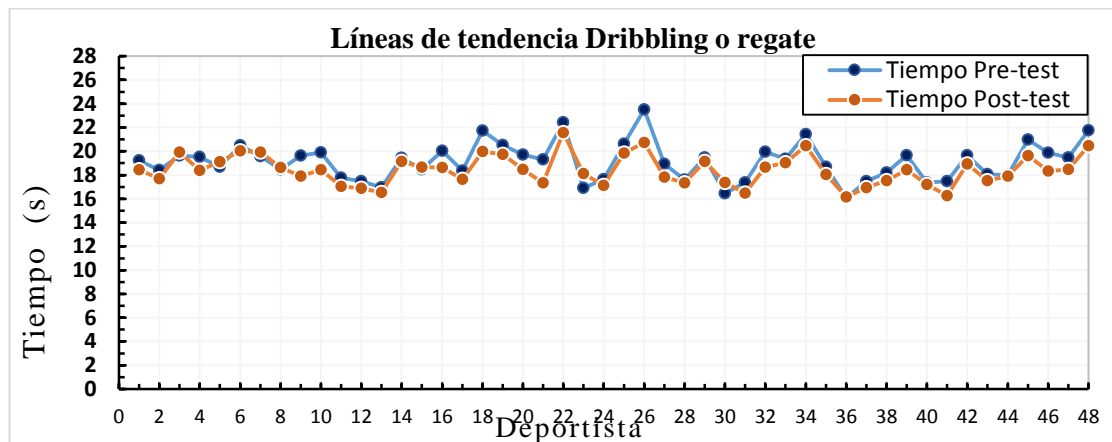


Gráfico 17. Línea de tendencia del test de Dribbling o regate.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 18 se muestra la línea de tendencia de las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en la prueba de golpeo del balón con la cabeza, tanto en el pre-test como en el post-test. Se identifica que las puntuaciones subieron luego del programa de entrenamiento en la mayor parte de los casos.

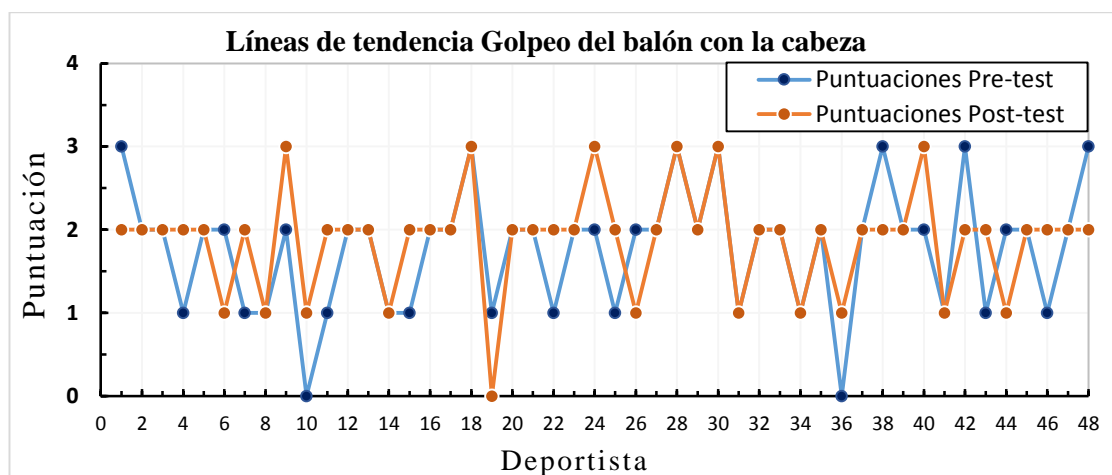


Gráfico 18. Línea de tendencia del test de Golpeo del balón con la cabeza.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 19 se evidencia que la línea de tendencia de la prueba de golpeo del balón con el pie dominante para la mayoría de los deportistas, presenta una puntuación más elevada en el post-test. Esto demuestra que existió una mejoría para esta prueba luego de la aplicación de la metodología de enseñanza mixta.

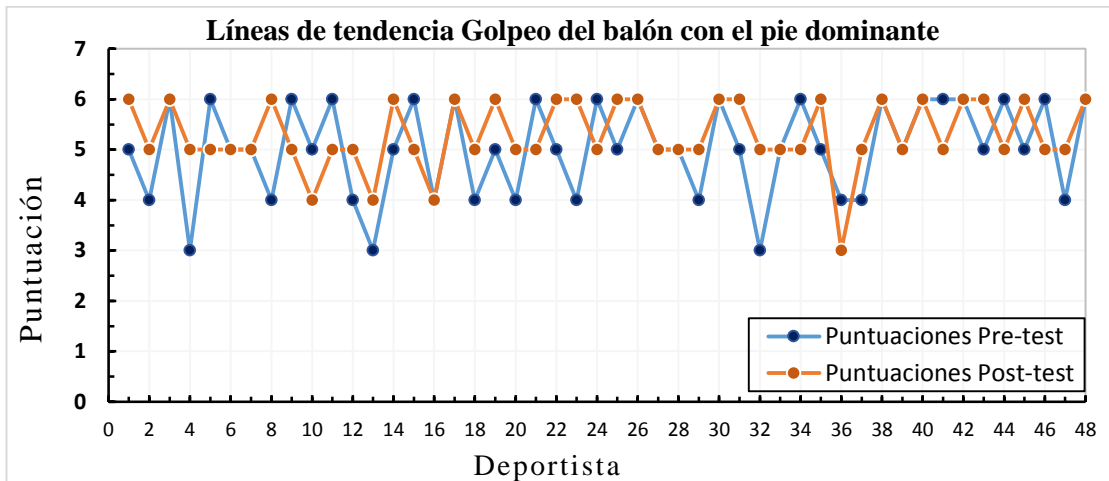


Gráfico 19. Línea de tendencia del test de Conducción del balón con el pie dominante.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

De forma similar a los casos anteriores, en la prueba de scoring o pases, se observa una mejora de las puntuaciones conseguidas por los deportistas en el post-test, esto refleja que el programa de enseñanza mixta de los fundamentos técnicos fue exitoso.

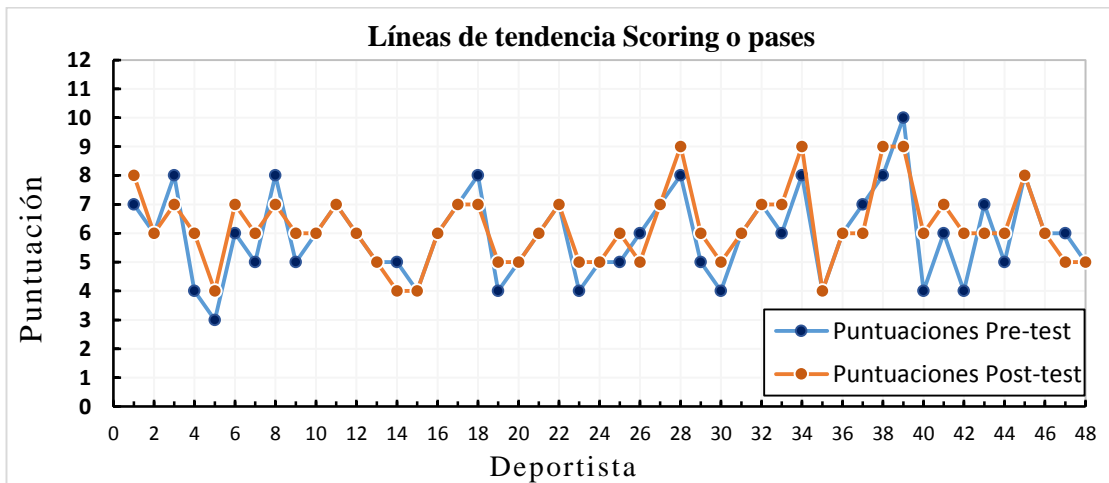


Gráfico 20. Línea de tendencia del test de Scoring o pases.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

4.3 Comprobación de hipótesis

Las puntuaciones para los 5 test de la batería “The Soccer Star” y el test de Mor-Christian General Soccer Ability Skill son de tipo numérico discreto y dado que se tienen 4 test, se procedió a sumar las puntuaciones de cada uno para obtener una

general por cada jugador. Una vez obtenidas las puntuaciones de los 48 individuos se obtuvieron los estadísticos descriptivos como la media y desviación estándar. Por otra parte, debido a que el tipo de estudio es comparativo entre los resultados del pre-test versus los alcanzados en el post-test, se formuló una hipótesis “alterna” que se verificó a través del estadístico de prueba t-Student para muestras realacionadas (comparación antes-después).

Hipótesis nula H_0 = La Metodología de Enseñanza no incide en la técnica de fútbol de la Escuela Formativa Wilson Soccer del cantón Ambato, debido a que las puntuaciones de los deportistas de la categoría Sub 12 acerca de los fundamentos técnicos en el post-test no difieren de las alcanzadas en el pre-test.

Hipótesis alterna H_1 = La Metodología de Enseñanza incide en la técnica de fútbol de la Escuela Formativa Wilson Soccer del cantón Ambato, debido a que las puntuaciones de los deportistas de la categoría Sub 12 acerca de los fundamentos técnicos en el post-test difieren de las alcanzadas en el pre-test.

Modelo matemático

El modelo matemático establecido para la prueba t-Student consiste en “comparar” las medias de los fundamentos técnicos antes y después de la adopción de la metodología de enseñanza del programa de entrenamiento. El nivel de significancia admisible es de 0,05 (5 %), nivel de confianza del 95 %.

El modelo matemático es el siguiente:

$$\mathbf{H_0: } \mu_1 = \mu_2$$

$$\mathbf{H_1: } \mu_2 > \mu_1$$

Donde:

μ_1 = media de la población en el pre-test.

μ_2 = media de la población en el post-test.

En este caso se considera una prueba estadística de hipótesis de una sola cola, porque el investigador intenta demostrar que la metodología de enseñanza del programa de entrenamiento permite mejorar los fundamentos técnicos del fútbol (media del post-test es mayor que la media del pre-test)

La fórmula de la prueba t de Student es la siguiente:

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

Donde:

t = t de Student a partir de los datos.

\bar{x}_d = media de las diferencias en la muestra.

n = número de datos en el pre-test y post-test (48 datos).

S_d = Desviación estándar de las diferencias.

Los datos generales se muestran en el Anexo C.

El cálculo de la t-Student, a partir de la fórmula indicada previamente y tomando en consideración los datos existentes, se realizó mediante el uso del software estadístico IBM SPSS. En la Tabla 18, se muestran los resultados obtenidos:

Tabla 18. Prueba t-Student para muestras emparejadas y significancia.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Conducción lineal del balón (s) Pre-Test - Post-Test	0,3173	0,25781	0,03721	0,24243	0,39215	8,527	47	2,11 E-11
Par 2	Conducción de balón y giro (s) Pre-Test - Post-Test	1,7440	1,38543	0,19997	1,34167	2,14624	8,721	47	1,09 E-11
Par 3	Dribbling (s) Pre-Test - Post-Test	0,7000	0,73798	0,10652	0,48571	0,91429	6,572	47	1,83 E-8

Par 4	Golpeo del balón con la cabeza Pre-Test - Post-Test	0,104	0,660	0,095	0,296	0,088	1,093	47	0,140
Par 5	Golpeo del balón con el pie dominante Pre-Test - Post-Test	0,271	0,939	0,136	0,544	0,002	1,997	47	0,026
Par 6	Pases Pre-Test - Post-Test	0,271	0,844	0,122	0,516	0,026	2,223	47	0,0105

Fuente: Evaluación de fundamentos de los deportistas de la Escuela Wilson Soccer.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Decisión

De la tabla 18 se observa que los valores de t-Student calculados con 47 grados de libertad y nivel de significancia de 0,05; para las pruebas de fundamentos técnicos, reflejan que en los casos de los test de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, dribbling, golpeo del balón con el pie dominante y pases, las puntuaciones en las pruebas del pre-test difieren de las alcanzadas posterior a la adopción de la metodología de enseñanza (post-test), debido a que el valor de significancia (*p-valor*) es menor que 0,05 (5%). Mientras que en el test de golpeo del balón con la cabeza las puntuaciones no difieren significativamente entre el pre-test y post-test, dado que el *p-valor* es mayor que 0,05 (5%).

Con el objeto de representar los resultados en la gráfica de la distribución t de Student, se requiere encontrar el valor crítico de t, el cual establece la división entre las regiones de rechazo y de aceptación de la hipótesis nula. El mencionado valor se encuentra tomando en consideración los grados de libertad (47) y el nivel de significancia (0,05) y haciendo uso de una tabla, como la que se muestra en el Anexo D del presente documento. De este modo, el valor de t crítico es de 1,67793.

A continuación, se presenta la distribución de la t de Student para los datos del test de scoring o pases:

Distribución t de Student

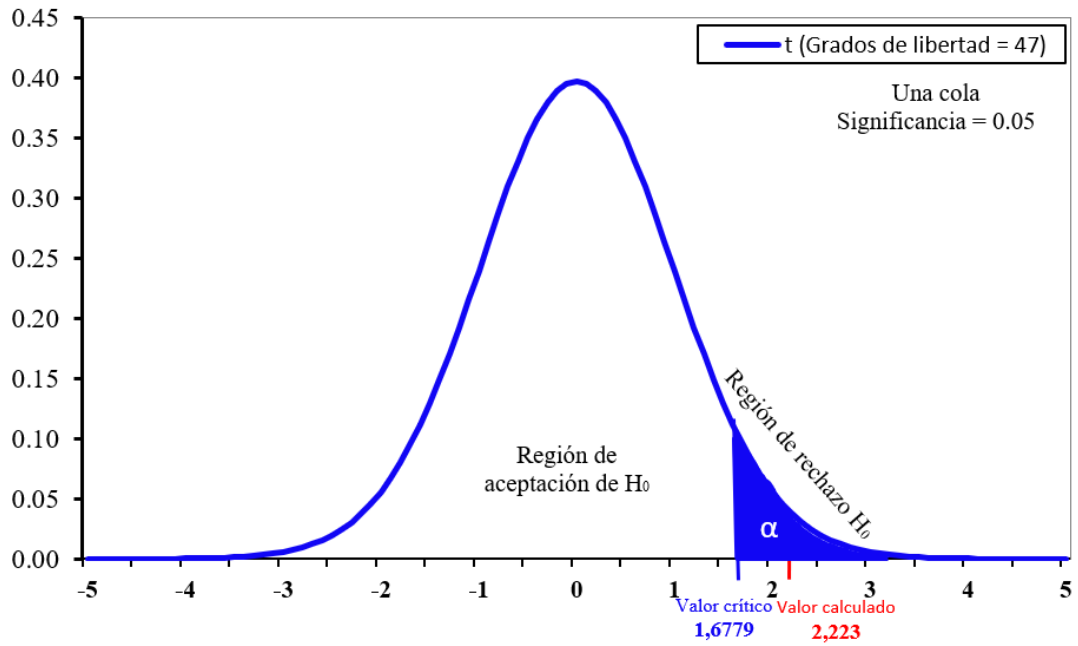


Gráfico 21. Distribución t de Student para los datos del test de Scoring o pases.

Fuente: Mor-Christian General Soccer Ability Skill Test Battery.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Este refleja que la adopción de la metodología fue satisfactoria, con excepción de las pruebas de golpeo del balón con la cabeza.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los entrenadores de la escuela de fútbol de la categoría sub 12 no desarrollan en las prácticas una metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos bien definida, ya sea de tipo tradicional, evolutiva o mixta, al no existir un trabajo de ejercicios específicos acorde a un cada caso en particular.
- Los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer categoría sub 12 no han desarrollado los fundamentos técnicos básicos del fútbol. Por esta razón, los resultados alcanzados en el pre-test una vez aplicadas las baterías “The Soccer Star” y Mor-Christian General Soccer Ability Skill reflejaron unas marcas inferiores a las obtenidas por futbolistas de estudios descritos en publicaciones indexadas.
- Para dar solución a la problemática se elaboró y aplicó un programa de entrenamiento para 48 deportistas de la categoría sub 12, el cual estuvo enfocado en la adopción de una metodología de enseñanza mixta de los fundamentos técnicos del fútbol. El programa tuvo una duración de tres meses, conformado por tres sesiones de 90 minutos cada una, las cuales se desarrollaron los días martes, jueves y sábados. La primera sesión comprendió las fases de calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. La segunda sesión incluyó calentamiento; regate y conducción lineal; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento. La tercera sesión consistió en la ejecución de un encuentro de fútbol reglamentario.

5.2 Recomendaciones

Luego de haber analizado la situación actual de los deportistas de la Escuela de Fútbol Wilson Soccer, para mejorar su rendimiento deportivo se recomienda.

- Diseñar y adoptar de forma permanente una planificación metodológica adecuada, en donde se especifique de forma clara los ejercicios necesarios para desarrollar los fundamentos del fútbol de la categoría sub 12.
- Establecer un programa de entrenamiento de actividades para la práctica de ejercicios coordinados que estimulen la participación de los deportistas, ya sea mediante juegos pre deportivos que le resulten interesantes y que le permitan realizar actividades motrices. Los resultados del programa de entrenamiento se deben evaluar periódicamente en conformidad con los test reconocidos, para tener conocimiento del progreso y evolución alcanzado por los futbolistas.
- Obtener el compromiso por parte de los entrenadores de fútbol de la categoría sub 12, manteniéndose al día en cuanto a métodos innovadores de enseñanza-aprendizaje, los mismos que serán transmitidos correctamente a los deportistas de la escuela.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

- Wanceulen Ferrer , A. (2016). *Mejora tu Fútbol. Las Jugadas a Balón parado en Fútbol*. Sevilla: Wanceulen.
- Arda, T., & Casal, C. (2003). METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL. En C. C. Arda toni, *METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL* (pág. 13). Barcelona : Paidotribo.
- Arias Ospina, D. (2016). Los juegos predeportivos en el desarrollo sociomotriz. *Univesidad San Buenaventura Colombia*, 1.
- Bagán, M. Á. (2005). Metodologías didácticas para la enseñanza/ aprendizaje de competencias.
- Bello López, Á. R., & Soler Cruz, L. O. (2017). IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL FÚTBOL PARA TODOS. *Revista Digital Aplicada a los Deportes*, 1.
- Borzi, C. (2013). Fútbol. Bases generales que influyen en el entrenamiento de la técnica. *ISDe Sports Magazine–Revista de Entrenamiento*, 5(19), 8-11.
- Carrasco, D. (2014). *Teoría y ráctica del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: Universidad Politécnica de Madrid.
- Castro Ramírez, C. J. (2017). Caracterización de las prácticas recreativas de los niños y niñas de la ludoteca del barrio Uval por medio de espacios de participación infantil. *Universidad Santo Tomas*, 1.
- Charchabal Pérez, D., Montesinos Guarnizo, L. B., & Valverde Jumbo, L. R. (2017). Las tecnicas del futbol tiro a la porteria en los niños de 10 a 12 años . *Dialnet*, 1.
- Cuenca López, J. E. (2016). Análisis del orden metodológico de los fundamentos del futbol y la edad apropiada para su iniciación. *Biblioteca Universitaria - UTMACH - Bases de Datos - Catálogo en Línea* , 1.

- Falcón, V. C., & Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Digital Buenos Aires*.
- Fuentes Pérez, A. (2017). Juegos predeportivos de fútbol en el contexto comunitario. *DSPACE*, 1.
- García, T. A. (2009). La Psicomotricidad en educación infántil.
- Inga Pérez, L. S. (2017). Las capacidades coordinativas en la adquisición del gesto técnico, en las categorías sub 10 y sub 12 de la escuela de fútbol El Nacional. *Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*, 1.
- Jiménez, J. (2011). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Medellín, Colombia: Funámbulos Editores.
- Lapresa Ajamil, D., Arana Idiákez, J., Amatria Jiménez, M., & Fernández Alejandro, F. J. (2017). Fútbol: efectos de una unidad didáctica en la iniciación temprana. *Apunts*, 1.
- López, A. A. (2001). *ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE*. Madrid: M.G. Comunicacion Gráfica.
- Mejía Balcázar, M. E., & Peña Rodríguez, J. J. (2015). El espacio reducido en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la iniciación deportiva en el club Peñarol el cantón Zapotillo. Año 2015. *Universidad Nacional de Loja*, 1.
- Nápoles Vargas, A. (2017). Juegos predeportivos para la conducción del balón en el Fútbol. *DSPACE*, 1.
- Platonov, V. (2012). *El entrenamiento Deportivo en niños. Teoría y metodología*. Barcelona: Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz Tabango, J. C. (2016). Estudio de la coordinación dinámica y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños/as de los sextos y séptimos años de la Escuela Padre Doménico Leonati durante el periodo 2014-2015. Propuesta alternativa. *Universidad Tecnica del Norte*, 1.

Salas Alvarez, W. R. (2017). Incidencia positiva del fútbol sala en el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales en estudiantes con síndrome de down. *Biblioteca Universitaria - UTMACH - Bases de Datos - Catálogo en Línea*, 1.

Salazar Hernández, S. M. (2017). "DESARROLLO DE FÚTBOL FEMENINO Y SU IMPORTANCIA EN EL SECTOR ESCOLAR PRIVADO DE LA ZONA 1 Y 2, EN LA CIUDAD CAPITAL DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA". *Universidad Galileo*, 1.

Varona, R. M. (1992). *HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*. Donostia: Eusko Ikaskuntza.

Anexos

ANEXO A:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS INSTRUCTORES DE FÚTBOL DE LA
CATEGORÍA SUB 12

Fecha:

Edad:

Nombre del entrenador:

Escuela:

INSTRUCCIONES: Marque con una x la alternativa que usted considere.

Objetivo:

Determinar la metodología de enseñanza en la práctica de los fundamentos técnicos de futbol.

De la honestidad de sus respuestas dependerá el buen desarrollo de la presente investigación.

1. ¿La práctica de recibir el balón con el borde interno y externo genera impacto en los futbolistas de la categoría sub-12?

SI

NO

2. ¿Considera usted que los deportistas de la categoría sub-12 de su escuela de formación tienen precisión al momento de introducir el balón en la portería?

SI

NO

3. **¿Usted socializa el objetivo de cada clase antes de empezarla?**
SI NO
4. **¿Habitualmente usted aplica distintos métodos lúdicos con reglas simples en las prácticas de fútbol?**
SI NO
5. **¿Suele usted motivar de forma permanente a sus dirigidos durante las clases de futbol?**
SI NO
6. **¿Los fundamentos técnicos de los futbolistas de la categoría sub-12 les permite jugar un partido sin dificultad?**
SI NO
7. **¿Trabaja usted con vallas de distintos tamaños para la enseñanza del futbol?**
SI NO
8. **¿Los deportistas que usted dirige controlan el balón en el aire respetando la secuencia pie- muslo- cabeza- pie?**
SI NO
9. **¿Dominan sus dirigidos las 3 formas de cabeceo que existen en el futbol?**
SI NO
10. **¿Reconocen los deportistas que usted entrena la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol?**
SI NO

Gracias por su colaboración

ANEXO B

Calentamiento general



Es fundamental realizar el calentamiento general y específico previo a la práctica del fútbol de los deportistas de la Escuela Formativa Wilson Soccer, puesto que es necesario para no tener ningún tipo de lesiones a futuro.

Calentamiento específico




Mediante un partido de fútbol, conocer si los deportistas de la escuela realizan correctamente los fundamentos técnicos de fútbol como son el drible, los pases,

conducción de balón, recepción de balón, remate, cabeceó, según eso conocer cómo han mejorado en su rendimiento deportivo.



ANEXO C:

FICHA DE OBSERVACIÓN PRE-TEST

Datos informativos			
Institución:	Escuela de fútbol formativa Wilson Soccer		
Disciplina:	Fútbol	Género: Masculino	
Categoría:	Sub-12	No. de participantes: 48	
Evaluador:	Wilson Chisag		Fecha: 08/ene/2018
Tipo de entrenamiento	Metodología de enseñanza en los fundamentos técnicos de fútbol		Semana: 0/12
			No. sesiones: 3
Instrumentos de evaluación:	Batería de “The Soccer Star”	Test:	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción lineal del balón. - Conducción de balón y giro. -Dribbling o regate. - Golpeo de balón con la cabeza. - Golpeo de balón con el pie.
	Bateria de test Mor-Christian Genral Soccer Ability Skill	Test:	- Test de pase


Test
Test de conducción lineal del balón
El jugador llevando el balón con el pie dominante, debió completar lo más rápido posible un recorrido lineal de 27.3 metros. El resultado fue el promedio de los tiempos obtenidos en 2 intentos.
Test de conducción de balón y giro
El jugador debe completar una distancia de 4,5 m lo más rapido posible, por 10 veces y hacer 9 giros pisando el balón y vuelta.
Test de regate
El jugador parte y realiza un recorrido a modo de slalom con cuatro cambios de dirección, para superar un regate en una forma de desplazamiento del balón, la prueba termina cuando el jugador jueza con balón la marca final, el resultado es del tiempo de recorrido.
Test de golpeo del balón con el pie
En esta prueba el jugador realizó 3 golpesos con el pie derecho y 3 con el pie izquierdo, a un balón en movimiento que el mismo impulsa. En función de la

Test
dirección y potencia del golpeo, cada lanzamiento recibió de 0 a 3 puntos. Los tiros son a la portería reglamentaria.
Test de golpeo del balón con la cabeza
Es la marca más próxima a la línea de gol se sitúa el lanzador del balón, por el aire para que el cabeceador impacte con el balón dentro del espacio marcado y sin sobrepasar en ningún momento la línea. Si el balón entra a gol, habiendo botado como máximo una vez antes de sobrepasar la línea de gol, el jugador consigue 1 punto. En caso contrario la puntuación es de 0 puntos. El jugador realiza 3 intentos, siendo su resultado la suma de los puntos conseguidos.
Test de pase
También se ha seleccionado la prueba de scoring (pases), que está formada por dos conos separados 0,9 metros, y 3 conos situados a 14 metros de la portería uno en frente de la misma y los otros dos orientados a 45° de la línea de gol tanto al lado derecho como al izquierdo. La prueba se realiza con 4 lanzamientos desde cada cono a meter la pelota en la portería, siendo 1 punto si es gol y 0 si no se acierta máximo 12 puntos.

Registro de datos									
DATOS				PRE-TEST					
No.	Edad (años)	Peso (kg)	Estatura (cm)	Conducción lineal del balón Tiempo (s)	Conducción de balón y giro Tiempo (s)	Dribbling o regate Tiempo (s)	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	Scoring o pases (Puntos)
1	10	36,45	137	6,41	25,87	19,23	3	5	7
2	11	39,12	145	6,78	24,92	18,42	2	4	6
3	11	40,51	149	5,96	27,56	19,64	2	6	8
4	11	39,45	144	6,07	26,94	19,53	1	3	4
5	11	36,42	144	5,54	25,73	18,69	2	6	3
6	12	41,68	151	6,38	26,44	20,48	2	5	6
7	11	35,79	146	6,12	27,39	19,58	1	5	5
8	11	40,73	139	5,41	25,49	18,46	1	4	8
9	12	39,66	147	7,02	29,41	19,62	2	6	5
10	11	38,45	142	6,43	27,56	19,90	0	5	6
11	11	37,25	143	6,47	28,62	17,78	1	6	7
12	11	41,10	147	6,63	26,59	17,47	2	4	6
13	10	36,48	138	5,83	29,01	16,97	2	3	5
14	11	38,95	142	6,91	27,64	19,45	1	5	5
15	11	38,11	140	5,85	26,11	18,46	1	6	4
16	10	35,33	132	6,47	29,34	20,03	2	4	6
17	11	38,75	137	6,65	26,53	18,37	2	6	7
18	11	39,13	142	7,30	25,77	21,74	3	4	8
19	11	42,71	147	6,62	26,80	20,52	1	5	4

DATOS				PRE-TEST					
No.	Edad (años)	Peso (kg)	Estatura (cm)	Conducción lineal del balón Tiempo (s)	Conducción de balón y giro Tiempo (s)	Dribbling o regate Tiempo (s)	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	Scoring o pases (Puntos)
20	11	40,92	145	6,26	25,71	19,72	2	4	5
21	11	36,16	138	5,73	28,43	19,30	2	6	6
22	10	36,17	139	6,05	27,46	22,43	1	5	7
23	11	45,24	158	6,37	25,91	16,90	2	4	4
24	11	39,16	142	5,73	30,41	17,64	2	6	5
25	11	38,46	145	6,28	24,72	20,62	1	5	5
26	12	40,38	150	6,71	27,38	23,51	2	6	6
27	11	39,87	143	6,64	26,39	18,94	2	5	7
28	11	41,75	146	6,21	27,79	17,62	3	5	8
29	11	40,07	142	5,67	25,14	19,46	2	4	5
30	10	36,22	140	7,11	28,68	16,45	3	6	4
31	11	40,83	147	6,27	26,30	17,36	1	5	6
32	11	38,41	141	6,12	24,31	19,95	2	3	7
33	11	42,61	146	5,63	27,18	19,37	2	5	6
34	11	38,49	144	6,40	26,72	21,44	1	6	8
35	11	37,64	146	5,76	29,63	18,69	2	5	4
36	11	42,87	148	6,16	27,46	16,08	0	4	6
37	11	42,56	145	5,71	26,71	17,47	2	4	7
38	11	38,57	139	6,03	27,82	18,20	3	6	8
39	11	36,72	142	5,81	26,54	19,67	2	5	10
40	12	39,94	138	6,36	25,75	17,38	2	6	4
41	11	36,29	136	5,90	24,16	17,47	1	6	6
42	11	38,19	142	5,74	28,14	19,67	3	6	4
43	10	34,39	136	6,07	26,30	18,07	1	5	7
44	11	40,39	144	5,40	28,45	18,00	2	6	5
45	11	38,35	141	6,42	30,71	20,97	2	5	8
46	11	35,87	143	5,94	24,84	19,86	1	6	6
47	11	38,42	141	6,12	26,18	19,46	2	4	6
48	10	37,70	146	5,74	25,78	21,75	3	6	5
Promedio	10,94	38,93	143,02	6,19	26,97	19,12	1,77	5,02	5,94
Desviación	0,47	2,30	4,52	0,44	1,52	1,55	0,74	0,92	1,46

FICHA DE OBSERVACIÓN POST-TEST

Datos informativos				
Institución:	Escuela de fútbol formativa Wilson Soccer			
Disciplina:	Fútbol	Género:	Masculino	
Categoría:	Sub-12	No. de participantes:	48	
Evaluador:	Wilson Chisag		Fecha:	
Tipo de entrenamiento	Metodología de enseñanza en los fundamentos técnicos de fútbol		Semana:	12/12
			No. sesiones	3
Instrumentos de evaluación:	Batería de "The Soccer Star"		Test:	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción lineal del balón. - Conducción de balón y giro. - Dribbling o regate. - Golpeo de balón con la cabeza. - Golpeo de balón con el pie.
	Bateria de test Mor-Christian Genral Soccer Ability Skill		Test:	- Test de pase

Test
Test de conducción lineal del balón
El jugador llevando el balón con el pie dominante, debió completar lo más rápido posible un recorrido lineal de 27.3 metros. El resultado fue el promedio de los tiempos obtenidos en 2 intentos.
Test de conducción de balón y giro
El jugador debe completar una distancia de 4,5 m lo más rápido posible, por 10 veces y hacer 9 giros pisando el balón y vuelta.
Test de regate
El jugador parte y realiza un recorrido a modo de slalom con cuatro cambios de dirección, para superar un regate en una forma de desplazamiento del balón, la prueba termina cuando el jugador jueza con balón la marca final, el resultado es del tiempo de recorrido.
Test de golpeo del balón con el pie
En esta prueba el jugador realizó 3 golpes con el pie derecho y 3 con el pie izquierdo, a un balón en movimiento que el mismo impulsa. En función de la

Test
dirección y potencia del golpeo, cada lanzamiento recibió de 0 a 3 puntos. Los tiros son a la portería reglamentaria.
Test de golpeo del balón con la cabeza
Es la marca más próxima a la línea de gol se sitúa el lanzador del balón, por el aire para que el cabeceador impacte con el balón dentro del espacio marcado y sin sobrepasar en ningún momento la línea. Si el balón entra a gol, habiendo botado como máximo una vez antes de sobrepasar la línea de gol, el jugador consigue 1 punto. En caso contrario la puntuación es de 0 puntos. El jugador realiza 3 intentos, siendo su resultado la suma de los puntos conseguidos.
Test de pase
También se ha seleccionado la prueba de scoring (pases), que está formada por dos conos separados 0,9 metros, y 3 conos situados a 14 metros de la portería uno en frente de la misma y los otros dos orientados a 45° de la línea de gol tanto al lado derecho como al izquierdo. La prueba se realiza con 4 lanzamientos desde cada cono a meter la pelota en la portería, siendo 1 punto si es gol y 0 si no se acierta máximo 12 puntos.

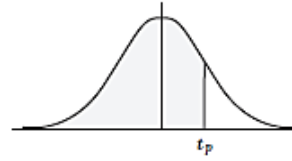
Registro de datos									
DATOS				POST-TEST					
No.	Edad (años)	Peso (kg)	Estatura (cm)	Conducción lineal del balón Tiempo (s)	Conducción de balón y giro Tiempo (s)	Dribbling o regate Tiempo (s)	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	Scoring o pases (Puntos)
1	10	36,45	137	6,25	24,93	18,45	2	6	8
2	11	39,12	145	6,84	25,11	17,69	2	5	6
3	11	40,51	149	5,71	25,33	19,92	2	6	7
4	11	39,45	144	6,13	26,15	18,39	2	5	6
5	11	36,42	144	5,70	24,20	19,11	2	5	4
6	12	41,68	151	6,12	26,14	20,03	1	5	7
7	11	35,79	146	5,74	27,06	19,93	2	5	6
8	11	40,73	139	5,49	23,91	18,63	1	6	7
9	12	39,66	147	6,27	27,17	17,90	3	5	6
10	11	38,45	142	6,13	25,08	18,45	1	4	6
11	11	37,25	143	6,18	24,97	17,04	2	5	7
12	11	41,10	147	5,87	25,15	16,88	2	5	6
13	10	36,48	138	5,52	26,71	16,53	2	4	5
14	11	38,95	142	6,35	25,41	19,14	1	6	4
15	11	38,11	140	5,43	21,58	18,67	2	5	4
16	10	35,33	132	6,11	26,04	18,64	2	4	6
17	11	38,75	137	5,73	25,58	17,64	2	6	7
18	11	39,13	142	6,65	24,90	19,97	3	5	7
19	11	42,71	147	6,05	24,16	19,74	0	6	5

DATOS				POST-TEST					
No.	Edad (años)	Peso (kg)	Estatura (cm)	Conducción lineal del balón Tiempo (s)	Conducción de balón y giro Tiempo (s)	Dribbling o regate Tiempo (s)	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	Scoring o pases (Puntos)
20	11	40,92	145	5,54	23,89	18,46	2	5	5
21	11	36,16	138	5,48	25,64	17,33	2	5	6
22	10	36,17	139	6,17	24,94	21,57	2	6	7
23	11	45,24	158	6,04	24,37	18,11	2	6	5
24	11	39,16	142	5,51	23,87	17,14	3	5	5
25	11	38,46	145	5,71	23,56	19,85	2	6	6
26	12	40,38	150	5,93	25,38	20,74	1	6	5
27	11	39,87	143	6,07	23,45	17,84	2	5	7
28	11	41,75	146	5,62	27,14	17,33	3	5	9
29	11	40,07	142	5,48	25,38	19,15	2	5	6
30	10	36,22	140	6,69	27,16	17,36	3	6	5
31	11	40,83	147	5,79	25,87	16,49	1	6	6
32	11	38,41	141	5,85	24,93	18,67	2	5	7
33	11	42,61	146	5,46	25,61	19,04	2	5	7
34	11	38,49	144	6,10	24,13	20,47	1	5	9
35	11	37,64	146	5,88	28,74	18,04	2	6	4
36	11	42,87	148	6,21	25,43	16,17	1	3	6
37	11	42,56	145	5,54	24,65	16,93	2	5	6
38	11	38,57	139	5,73	25,16	17,54	2	6	9
39	11	36,72	142	5,33	26,47	18,45	2	5	9
40	12	39,94	138	6,09	23,97	17,21	3	6	6
41	11	36,29	136	5,66	22,61	16,27	1	5	7
42	11	38,19	142	5,34	26,42	18,92	2	6	6
43	10	34,39	136	5,84	27,41	17,54	2	6	6
44	11	40,39	144	5,29	25,60	17,92	1	5	6
45	11	38,35	141	6,27	26,77	19,64	2	6	8
46	11	35,87	143	5,47	25,13	18,33	2	5	6
47	11	38,42	141	5,97	23,88	18,47	2	5	5
48	10	37,70	146	5,63	23,87	20,46	2	6	5
Promedio	10,94	38,93	143,02	5,87	25,23	18,42	1,88	5,29	6,21
Desviación	0,47	2,30	4,52	0,36	1,33	1,25	0,63	0,68	1,27

ANEXO D:

Apéndice III

**Valores percentiles (t_p)
correspondientes a
la distribución t de Student
con ν grados de libertad
(área sombreada = p)**



ν	$t_{.995}$	$t_{.99}$	$t_{.975}$	$t_{.95}$	$t_{.90}$	$t_{.80}$	$t_{.75}$	$t_{.70}$	$t_{.60}$	$t_{.55}$
1	63.66	31.82	12.71	6.31	3.08	1.376	1.000	.727	.325	.158
2	9.92	6.96	4.30	2.92	1.89	1.061	.816	.617	.289	.142
3	5.84	4.54	3.18	2.35	1.64	.978	.765	.584	.277	.137
4	4.60	3.75	2.78	2.13	1.53	.941	.741	.569	.271	.134
5	4.03	3.36	2.57	2.02	1.48	.920	.727	.559	.267	.132
6	3.71	3.14	2.45	1.94	1.44	.906	.718	.553	.265	.131
7	3.50	3.00	2.36	1.90	1.42	.896	.711	.549	.263	.130
8	3.36	2.90	2.31	1.86	1.40	.889	.706	.546	.262	.130
9	3.25	2.82	2.26	1.83	1.38	.883	.703	.543	.261	.129
10	3.17	2.76	2.23	1.81	1.37	.879	.700	.542	.260	.129
11	3.11	2.72	2.20	1.80	1.36	.876	.697	.540	.260	.129
12	3.06	2.68	2.18	1.78	1.36	.873	.695	.539	.259	.128
13	3.01	2.65	2.16	1.77	1.35	.870	.694	.538	.259	.128
14	2.98	2.62	2.14	1.76	1.34	.868	.692	.537	.258	.128
15	2.95	2.60	2.13	1.75	1.34	.866	.691	.536	.258	.128
16	2.92	2.58	2.12	1.75	1.34	.865	.690	.535	.258	.128
17	2.90	2.57	2.11	1.74	1.33	.863	.689	.534	.257	.128
18	2.88	2.55	2.10	1.73	1.33	.862	.688	.534	.257	.127
19	2.86	2.54	2.09	1.73	1.33	.861	.688	.533	.257	.127
20	2.84	2.53	2.09	1.72	1.32	.860	.687	.533	.257	.127
21	2.83	2.52	2.08	1.72	1.32	.859	.686	.532	.257	.127
22	2.82	2.51	2.07	1.72	1.32	.858	.686	.532	.256	.127
23	2.81	2.50	2.07	1.71	1.32	.858	.685	.532	.256	.127
24	2.80	2.49	2.06	1.71	1.32	.857	.685	.531	.256	.127
25	2.79	2.48	2.06	1.71	1.32	.856	.684	.531	.256	.127
26	2.78	2.48	2.06	1.71	1.32	.856	.684	.531	.256	.127
27	2.77	2.47	2.05	1.70	1.31	.855	.684	.531	.256	.127
28	2.76	2.47	2.05	1.70	1.31	.855	.683	.530	.256	.127
29	2.76	2.46	2.04	1.70	1.31	.854	.683	.530	.256	.127
30	2.75	2.46	2.04	1.70	1.31	.854	.683	.530	.256	.127
40	2.70	2.42	2.02	1.68	1.30	.851	.681	.529	.255	.126
60	2.66	2.39	2.00	1.67	1.30	.848	.679	.527	.254	.126
120	2.62	2.36	1.98	1.66	1.29	.845	.677	.526	.254	.126
∞	2.58	2.33	1.96	1.645	1.28	.842	.674	.524	.253	.126

Fuente: R. A. Fisher y F. Yates, *Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research* (Tablas de estadísticas para la investigación biológica, agrícola y médica) (5a. edición), Tabla III, Oliver and Boyd Ltd., Edinburgh, con autorización de los autores y editores.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FUTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 12, DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FORMATIVA WILSON SOCCER

Chisag Guaman Wilson Geovanny¹

¹ Investigador, Carrera de Cultura Física, wilson_gord16@hotmail.com

Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

Resumen

La presente investigación consiste en el estudio de la metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos de fútbol en los 48 estudiantes de la categoría Sub 12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer. El objetivo es determinar la capacidad de mejoramiento de la técnica de los niños posterior a la adaptación de un programa de entrenamiento de tres meses, enfocado en una metodología de enseñanza mixta, para lo cual se realiza una evaluación pre-test y post-test, mediante la aplicación de las pruebas de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, dribbling o regate, golpeo del balón con la cabeza, golpeo del balón con el pie dominante y de pases. El programa de entrenamiento mixto está conformado por tres sesiones de 90 minutos cada una, las cuales se desarrollaron tres días a la semana. La primera sesión comprende las fases de calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. La segunda sesión incluye calentamiento; regate y conducción lineal; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento. La tercera sesión es la ejecución de un encuentro de fútbol reglamentario. De la evaluación efectuada en el post-test, se alcanzaron mejoras significativas con respecto al pre-test en las tres pruebas cronometradas: conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, y dribbling o regate, así como en la prueba puntuable de pases. Mientras que en el caso de las pruebas de puntuación: golpeo del balón con la cabeza y de golpeo del balón con el pie dominante, las mejoras conseguidas no fueron significativas de acuerdo a la prueba estadística t-Student.

Palabras claves: fútbol, fundamentos técnicos, metodología de enseñanza, plan de entrenamiento, test de evaluación.

Abstract

The present research consists of a teaching methodology study of the soccer technical foundations in the 48 students of the Sub 12 category of the Wilson Soccer Training School. The objective is to determine the ability to improve the technique of children after the adoption of a three-month training program, focused on a mixed teaching methodology, for which a pre-test and post-test assessment is carried out, through the application of the next tests: lineal conduction of the ball, driving of ball and turn, dribbling, hit of the ball with the head, hit of the ball with the dominant foot and passes. The mixed training program aimed of three sessions of 90 minutes each one, which were developed three days a week. The first session includes the warm-up phases; reception, control and pass; dodge; reception, control and pass; and stretching. The second session includes heating; dribbling and linear driving; hitting the ball with the head; hitting the ball to goal; and stretching. The third session is the execution of a regulation soccer match. From the assessment carried out in the post-test, significant improvements were achieved with respect to the pre-test in the three timed tests: linear ball driving, ball and turn driving, and dribbling, as well as in the passing scoring test. While in the case of scoring tests: hitting the ball with the head and striking the ball with the dominant foot, the improvements achieved were not significant according to the Student t-statistical test.

Keywords: assessment test, soccer, technical foundations, teaching methodologies, training plan.

Introducción

El fútbol es un deporte colectivo que se práctica a nivel mundial y es de gran relevancia social. En un encuentro de esta disciplina se enfrentan dos equipos conformados por once integrantes cada uno, la duración es de noventa minutos distribuidos en dos tiempos de cuarenta y cinco minutos cada uno. La enseñanza del fútbol generalmente es por dos didácticas: el primero es formativo, que se enfoca en incentivar al desarrollo de la personas, como un “medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico”(Rivas-Borbón, 2013). El segundo es deporte a nivel competitivo. “La etapa con mejor

predisposición natural para iniciar el aprendizaje de los elementos de la técnica del fútbol es la infancia niñas 6 a 11 y niños 6 a 13 años” (Borzi, 2013, p. 8).

Uno de los aspectos más importantes para la práctica de la disciplina deportiva del fútbol es la técnica, que se entiende como la manera de ejecutar los movimientos o acciones con o sin balón durante el desarrollo de un encuentro deportivo (Rivas-Borbón, 2013, p. 23). En la etapa formativa de un deportista se considera el concepto de fundamentos técnicos, que son los mecanismos que permiten la interacción o combinación del método y la habilidad, necesarios para la ejecución de una acción de juego por parte de un individuo que practica el fútbol y cuyo objetivo final es la dirección del balón hasta la portería contraria.

En este sentido, la manifestación de los fundamentos técnicos depende del método y de la habilidad del individuo, el primero corresponde a la forma como se realiza la técnica y el segundo es el talento personal que se manifiesta en la ejecución de la técnica (Paucar y Quishpe, 2012, p. 77). Los fundamentos técnicos en el fútbol comprenden los pases cortos, medios y largos con el pie, la conducción lineal del balón, la conducción del balón con giro, el golpeo del balón con la cabeza, el golpeo del balón con el pie dominante, el dribbling o regate, entre otros (Sánchez-Sánchez, Molinero, y Yagüe-Cabezón, 2012, p. 30).

El desarrollo de los fundamentos técnicos en el fútbol tiene lugar durante la etapa formativa, a través de la adopción de programas de entrenamiento basados en la aplicación de metodologías de enseñanza de la técnica de juego individual. En el fútbol es importante el entrenamiento desde el punto de vista de tiempo y espacio, ya que los mejores jugadores dominan el balón en un espacio pequeño y en menos tiempo que el resto de individuos (Chapman, Derse, y Hansen, 2008, p. 40). Las metodologías de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol suelen ser la tradicional, la evolutiva y la mixta.

La metodología tradicional o analítica descompone las tareas en forma aislada y utiliza las actividades para desarrollar cada contenido por separado y de forma de

repeticiones, por ejemplo se hace un perfeccionamiento repetitivo de los fundamentos técnicos como pases o controles, este tipo de entrenamiento se realiza durante un tiempo prolongado, que puede ser de años (Pascual-Verdú, Guillén-Ariño, y Carbonell-Martínez, 2017, p. 199).

A diferencia de la anterior, la metodología evolutiva o de intervenido global, se enfoca en una intervención general, donde en una sola actividad aparecen los elementos fundamentales simultáneamente, por lo tanto es más dinámica que la primera. Esta metodología presenta una situación de juego real de forma completa donde intervienen el balón, el reglamento, los compañeros de equipo y/o los adversarios. Por ejemplo, a través de un juego reducido de posesión 3x3 (Pascual-Verdú, Guillén-Ariño, y Carbonell-Martínez, 2017, p. 199).

No obstante, a partir del estudio de Pascual-Verdú, Alzamora-Damiano, Nicolás, Martínez-Carbonell, y Pérez-Turpín (2015), se concluye que la forma más idónea para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol es a través de la combinación de varios métodos de enseñanza. Es decir, mediante una metodología de entrenamiento mixta, la cual es definida como la combinación del método tradicional y el evolutivo. Adicionalmente, los autores de dicho estudio indican que la ejecución del método mixto comienza con un ejercicio global, seguido por un ejercicio analítico y finaliza con un ejercicio global. La secuencia apropiada es: tarea global – tarea analítica – tarea global. Por ejemplo, un juego reducido (posesión) 7x7 – regate 1x1 – juego reducido (posesión) 7x7, se requiere dar atención prioritaria en el regate (p. 94). Además de los métodos indicados anteriormente, existe el método sistemático y otros métodos desarrollados por cada entrenador.

Por otra parte, para valorar los fundamentos técnicos que tiene un estudiante de una escuela formativa de fútbol o de un futbolista de competencia se aplican diferentes test de evaluación, que son especializados para cada caso. Entre las baterías de test que se aplican para evaluar los fundamentos técnicos del fútbol constan la batería “The Soccer Star” y la batería de test de Mor-Christian General Soccer Ability Skill creada por el profesor Tim Holt (Sánchez, Molinero y Yagüe, 2012, p. 30). En el

caso de la primera, comprende un conjunto de cinco test de evaluación, que miden la conducción lineal del balón, la conducción con cambios de sentido (también denominado de conducción de balón y giro), el regate, el golpeo del balón con la cabeza y el golpeo del balón con el pie dominante. En estos test se contabiliza el tiempo empleado para la ejecución de una determinada tarea o se asignan puntos dependiendo de si el deportista evaluado cumple con el criterio de cada prueba. En función de las pruebas se establecen distancias, tiempos, cambios de dirección y puntuaciones específicas (Sánchez-Sánchez, Yagüe, Fernández, y Petisco, 2014, pp. 224-225). Mientras que en la segunda batería, consta de pruebas de dribbling y de scoring o pases (Gómez-Ruano, Ortega-Toro, y Sainz de Baranda, 2015, p. 64).

En la Escuela Formativa Wilson Soccer se ha detectado que la metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos a los niños de la categoría sub 12, esta desactualizada. Se pudo observar que los entrenadores no cuentan con los conocimientos académicos adecuados para fortalecer las experiencias en la práctica de esta disciplina, provocando que los estudiantes de la escuela de fútbol, no tengan una correcta asimilación técnica, dándose un retraso en su formación y crecimiento deportivo.

La presente investigación tiene la finalidad de adoptar un plan de entrenamiento para los estudiantes de fútbol de la categoría sub 12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer, con base en una metodología de enseñanza mixta y de evaluar el desarrollo de los fundamentos técnicos de los individuos, a través de test especializados para valorar la conducción del balón, el golpeo del balón, los pases, el dribbling, entre otros.

Mediante el estudio se beneficia a los entrenadores de la Escuela Formativa Wilson Soccer, dado que se capacitaron en el conocimiento del método de enseñanza mixto y lo adoptaron a un programa de entrenamiento especializado. Al mismo tiempo, se contribuye en la formación futbolística de los estudiantes, debido a que desarrollaron sus fundamentos técnicos y se evalúa la evolución de los mismos, mediante comparación de los resultados antes y después de la implementación del plan de entrenamiento.

Método

Diseño de investigación

De acuerdo a los diseños investigativos de Cambell y Stanley (1968) citado por Rodríguez Salazar y Montoya (2006), la presente investigación es cuasi-experimental, porque se tomó a un grupo de cuarenta y ocho futbolistas de la categoría Sub 12 de la Escuela Wilson Soccer. Por otra parte, se consideró un plan de entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol, en el cual se realizó un estudio longitudinal o de tipo “antes-después”, por el hecho de que se aplicó el test de evaluación previo al entrenamiento (pre-test) y posterior al mismo (post-test).

El enfoque de la investigación es cuantitativo, porque el test de evaluación de los fundamentos técnicos consistió en toma de tiempos y contabilización de puntos. Adicionalmente, se constataron los resultados con la verificación de la hipótesis a través de la prueba estadística t- Student para muestras relacionadas.

La modalidad de la investigación es Bibliográfica y de Campo, la primera porque se investigó en libros, artículos científicos, sitios web, entre otros sobre las metodologías de entrenamientos para nivel formativo en niños de la categoría Sub 12 y también se recopiló información de los test de fundamentos técnicos en el fútbol. El segundo porque el entrenamiento práctico tuvo lugar en las canchas de fútbol de la Escuela Formativa Wilson Soccer para la recolección de datos.

Instrumento de evaluación

El instrumento de evaluación y medición que fue utilizado son la batería de Test “The Soccer Star” que comprende las siguientes pruebas conducción de balón y giro, conducción lineal del balón, dribling o regate, golpeo de balón con la cabeza, golpeo de balón con el pie (Sánchez-Sánchez et al., 2014) y la batería de test Mor-Christian Genral Soccer Ability Skill (Gómez-Ruano et al., 2015). Cada uno de los test se aplicó en los participantes previo el desarrollo del plan de entrenamiento desde un enfoque de pre-test y un post-test.

Participantes

En la presente investigación participaron los integrantes de la Escuela Wilson Soccer de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, conformada por un total de 48 integrantes, cuyas edades y datos antropométricos son los siguientes: 10.94 ± 0.47 años de edad; 38.93 ± 2.30 kg de peso; 143.02 ± 4.52 cm de estatura. La población se presenta en la siguiente Tabla 1:

Tabla 19. Población de estudio: Integrantes de la Wilson Soccer

Género	Edad	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	10-12 años	48	96%
Entrenadores	25-30 años	2	4%
Total	-	50	100%

Fuente: Wilson Soccer

Los jugadores fueron previamente notificados para solicitarles su participación en el estudio, en la carta de invitación se dio a conocer las normas de recolección de datos y los criterios de evaluación.

En cuanto al tiempo de formación de los estudiantes en la disciplina de fútbol en la Escuela Wilson Soccer, casi la totalidad de ellos son integrantes de la institución por un lapso no mayor a un año.

Implementos

Los implementos utilizados en el presente estudio se detallan en la Tabla 2:

Tabla 20. Implementos utilizados en el estudio.

Implementos	Cantidad
Uniformes deportivos	48
Balones de fútbol número 5	20
Canchas	2
Cronómetro	2
Vallas	6
Conos	10

Escaleras	2
Silbato	2

Elaborado por: Wilson Chisag.

Plan de Entrenamiento

Se implementó un plan de entrenamiento durante tres meses (12 semanas), ejecutado los días martes, jueves y sábados, con una duración diaria de noventa minutos. El programa de entrenamiento se basó en la metodología de enseñanza mixta de la técnica. Para el desarrollo del plan se tomó como referencia la “Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica para niños y adolescentes de 8 a 16 años” de Rivas-Borbón (2013) y el “Estudio de métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva San Juan de la parroquia Amaguaña de Quito” desarrollado por Paucar y Quishpe (2012).

Procedimiento del programa de entrenamiento

El programa de entrenamiento contempla dos tipos de sesiones que se realizan un día por semana cada una y se complementa con una tercera sesión que consiste en el desarrollo de un partido de fútbol. De esta manera cada semana se efectúan las tres sesiones y la siguiente semana se repite el programa. Para mayor detalle se ilustra el programa de acuerdo al cronograma de la Tabla 3.

Tabla 21. Cronograma del plan de entrenamiento.

Cronograma del plan de entrenamiento			
Tiempo (min)	Día		
	Martes	Jueves	Sábado
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
15	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento
20	Recepción, control y pase	Regate y conducción lineal	Partido de fútbol
20	Regate	Golpeo del balón con la cabeza	
20	Recepción, control y pase	Golpeo del balón a portería	

15	Estiramiento	Estiramiento	Estiramient o
----	--------------	--------------	------------------

Elaborado por: Wilson Chisag.

Las tres sesiones se desarrollaron durante las 12 semanas de entrenamiento, por consiguiente cada sesión también se ejecutó durante 12 ocasiones. El detalle de cada una de las sesiones y las fases correspondientes se describe a continuación:

Sesión 1.

Esta sesión se divide en cinco fases de ejercicios: calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. El detalle de los ejercicios realizados en cada una de las fases se presenta en la Tabla 4:

Tabla 22. Programa de entrenamiento de la sesión 1.

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Calentamiento	Movilidad articular	Los estudiantes ejecutan movimientos que involucren todas las articulaciones.	-	Espacio libre	6
	Balonmano	Se divide el grupo en seis subgrupos de ocho individuos cada uno. Los estudiantes ejecutan pases con la mano entre sí. Cuando alcanzan los 10 pases deben receptar con alguna parte del cuerpo y tomar el balón para continuar con el juego.	-	¼ cancha	9
Recepción, control y pase	Pase del balón con recepción en tríos	Jugador A pasa el balón a jugador B que realiza recepción orientada y pasa a jugador C. Luego cada jugador se dirige hacia donde pasó el esférico.	Cambio de orientación del balón.	10 x 10 m	10
	Pared en tríos	Los estudiantes se ubican en tríos, cada vez que pasan el balón el jugador que recepta debe hacer una pared al estudiante que le realizó el pase, pasa así seguir con la secuencia de pases.	Cambio de dirección del balón.	Indefinido	10
Regate	Regate en rombo	Se ubican 3 personas por cono, de manera que al iniciar el ejercicio se dirijan hacia el centro del rombo, al topar el cono deben realizar un regate hacia la derecha y pasar el balón a su compañero; quien repite el ejercicio.	Sentido contrario.	10 m entre cada cono	9

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
	Regate	Se colocan todos los estudiantes con balón en un espacio delimitado. Deben conducir por todo el sector y si se topan a un compañero deben realizar un regate, evitando perder el balón o chocar.	Regatear con la pierna débil.	¼ cancha	6
	Regate en grupos	Se ubica un grupo en conos A y B con balón, los primeros jugadores salen al mismo tiempo, de modo que cuando topen con el cono C y D, respectivamente, deben realizar un regate hacia afuera y pasar el balón al otro grupo, ambos grupos trabajan simultáneamente.	El balón debe pasar por el lado adentro del cono, mientras que el jugador lo hace por afuera.	8 m entre cada cono	5
Recepción, control y pase	Juego colectivo	Se distribuyen los estudiantes en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza un juego colectivo tipo partido de fútbol. Si se anota en la portería después de una recepción, el gol vale doble.	-	¼ cancha	2 x 10
Estiramiento	Trote suave	Los estudiantes realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	-	¼ cancha	5
	Estiramiento general	Cada estudiante en un espacio libre estiramientos los estiramientos indicados por un jugador guía.	-	30 x 30 m	10

Elaborado por: Wilson Chisag.

Sesión 2.

Esta sesión se divide en cinco fases de ejercicios: calentamiento; conducción lineal y regate; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento. El detalle de los ejercicios realizados en cada una de las fases se presenta en la Tabla 5:

Tabla 23. Programa de entrenamiento de la sesión 2.

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Calentamiento	Balonmano	Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador.	-	25 x 25 m	6
	Movilidad articular	Los estudiantes ejecutan movimientos que involucren todas las articulaciones.	-	Espacio libre	2

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
	Desplazamientos y fintas	En un espacio determinado se desplazan los estudiantes, cada vez que se topen con un compañero deben ejecutar una finta o movimiento del cuerpo.	Realizan conducción de balón.	25 x 25 m	7
Conducción lineal y regate	Conducción entre conos	Se divide el grupo de estudiantes en 16 subgrupos de 3 jugadores cada uno. Deberán conducir el balón a través de los conos hasta el final del área marcada, una vez que están en el final pasan el balón al siguiente compañero.	Un regate hacia afuera cuando llegan al cono. Conducir con ambos perfiles.	¼ cancha	12
	Regate y pase a compañero	En un espacio determinado, los estudiantes conducen el balón, cada vez que se topen un cono realizan regate hacia el lado que deseen y realizan pase a un compañero que no tenga balón.	Conducir el balón con ambos perfiles.	¼ cancha	8
Golpeo del balón con la cabeza	Trabajo en parejas con un balón	Un estudiante frente a otro, el que tiene el balón lo sostiene lo más arriba que pueda, el compañero debe saltar hasta lograr tocarlo con la cabeza. Cambiar de posición cuando el entrenador lo indica.	-	Espacio libre	2
	Trabajo en grupos de 6	En grupos de 6 alumnos trasladan el balón de un sector a otro sólo utilizando la cabeza, todos los jugadores tienen que participar.	-	Espacio libre	8
	Remate con la cabeza	Se distribuyen los estudiantes en cuatro grupos, cada grupo en un cono, el jugador A realiza un pase al espacio para el jugador B, este debe centrar por alto ya que el jugador A deberá rematar de cabeza. Después de cierto tiempo los jugadores cambian de rol.	Ingresan 2 jugadores a cabecear	¼ cancha	10
Golpeo del balón a portería	Zigzag y remate a portería	Cada estudiante realiza un zigzag con balón antes de rematar.	Disparar con ambos pies.	Área grande	10
	Remate a portería	Se distribuyen los estudiantes en cuatro grupos de 12 cada uno, ubicados según los conos. El grupo 1 pasa el balón adelantado para que el alumno del grupo 2 lo alcance y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal a su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el integrante del grupo 1 remate frente al marco. Lo mismo se hace con los grupos 3 y 4.	Por el otro lado del área.	½ cancha	10

Fase	Actividad	Descripción	Variante	Dimensiones del espacio	Tiempo (min)
Estiramiento	Trote suave	Los estudiantes realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	-	¼ cancha	5
	Estiramiento general	Cada estudiante en un espacio libre estiramientos los estiramientos indicados por un jugador guía.	-	20 x 20 m	10

Elaborado por: Wilson Chisag.

Sesión 3.

La sesión 3 consiste en el desarrollo de un encuentro de fútbol reglamentario, con excepción de la duración del partido (dos tiempos de 30 minutos cada uno, 60 minutos en total), debido a que se realiza una fase de calentamiento (15 minutos) y otra de estiramiento (15 minutos). Para el efecto se establecen 4 equipos de 12 jugadores cada uno (11 titulares y un suplente) y se desarrollan dos partidos, uno en cada una de las dos canchas disponibles.

Procedimiento para la evaluación de los fundamentos técnicos

Bateria de test “The Soccer Star”

Los test aplicados y los respectivos procedimientos fueron los siguientes:

Test de conducción lineal del balón

El jugador llevando el balón con el pie dominante, debió completar lo más rápido posible un recorrido lineal de 27.3 metros. El resultado fue el promedio de los tiempos obtenidos en 2 intentos.

Test de conducción de balón y giro

El jugador debe completar una distancia de 4,5 m lo más rápido posible, por 10 veces y hacer 9 giros pisando el balón y vuelta.

Test de regate

El jugador parte y realiza un recorrido a modo de slalom con cuatro cambios de dirección, para superar un regate en una forma de desplazamiento del balón, la prueba termina cuando el jugador jueza con balón la marca final, el resultado es del tiempo de recorrido.

Test de golpeo del balón con el pie

En esta prueba el jugador realizó 3 golpes con el pie derecho y 3 con el pie izquierdo, a un balón en movimiento que el mismo impulsa. En función de la dirección y potencia del golpeo, cada lanzamiento recibió de 0 a 3 puntos. Los tiros son a la portería reglamentaria.

Test de golpeo del balón con la cabeza

Es la marca más próxima a la línea de gol se sitúa el lanzador del balón, por el aire para que el cabeceador impacte con el balón dentro del espacio marcado y sin sobrepasar en ningún momento la línea. Si el balón entra a gol, habiendo botado como máximo una vez antes de sobrepasar la línea de gol, el jugador consigue 1 punto. En caso contrario la puntuación es de 0 puntos. El jugador realiza 3 intentos, siendo su resultado la suma de los puntos conseguidos.

Mor-Christian General Soccer Ability Skill Test Battery

Test de pase

También se ha seleccionado la prueba de scoring (pases), que está formada por dos conos separados 0,9 metros, y 3 conos situados a 14 metros de la portería uno en frente de la misma y los otros dos orientados a 45° de la línea de gol tanto al lado derecho como al izquierdo. La prueba se realiza con 4 lanzamientos desde cada

como a meter la pelota en la portería, siendo 1 punto si es gol y 0 si no se acierta máximo 12 puntos.

Análisis Estadístico

Las puntuaciones para los 5 test de la batería “The Soccer Star” y el test de Mor-Christian General Soccer Ability Skill son de tipo numérico discreto y dado que se tienen 4 test, se procedió a sumar las puntuaciones de cada uno para obtener una general por cada jugador. Una vez obtenidas las puntuaciones de los 48 individuos se obtuvieron los estadísticos descriptivos como la media y desviación estándar. Por otra parte, debido a que el tipo de estudio es comparativo entre los resultados del pre-test versus los alcanzados en el post-test, se formuló una hipótesis “alterna” que se verificó a través del estadístico de prueba t-Student para muestras relacionadas (comparación antes-después).

Resultados

En la Tabla 6 se presentan las puntuaciones totales alcanzadas por cada uno de los estudiantes de la escuela de fútbol Wilson Soccer, tanto en el pre-test como en el post-test. En cada uno de los test se muestran las medias y desviaciones estándar obtenidas:

Tabla 24. Estadísticos descriptivos de las pruebas de fundamentos técnicos.

No.	Población n = 48	Pre-Test	Post-Test
1	Conducción lineal del balón (s)	6,19 ± 0,45	5,87 ± 0,37
2	Conducción de balón y giro (s)	26,97 ± 1,54	25,23 ± 1,34
3	Dribbling o regate (s)	19,12 ± 1,57	18,42 ± 1,26
4	Golpeo de balón con la cabeza (Puntos)	1,77 ± 0,75	1,88 ± 0,64
5	Golpeo de balón con el pie dominante (Puntos)	5,02 ± 0,93	5,29 ± 0,68
6	Scoring o pases (Puntos)	5,94 ± 1,48	6,21 ± 1,29

Nota: Los valores se expresan con la media ± desviación estándar.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 1 se presenta la línea de tendencia de la conducción lineal del balón en el pre-test y post-test. Se aprecia que existe una reducción del tiempo de ejecución de la prueba por parte de la mayoría de los estudiantes posterior al programa de entrenamiento en fundamentos técnicos con la metodología mixta.

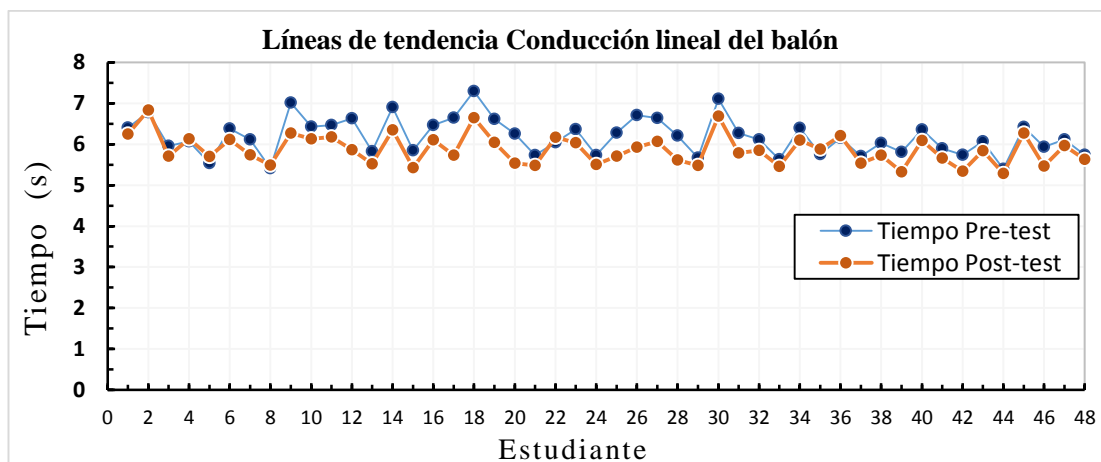


Gráfico 1. Línea de tendencia del test de Conducción lineal del balón.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Similar al caso anterior, en el gráfico 2 se muestra la línea de tendencia de la conducción del balón y giro en el pre-test y post-test. También existe una reducción del tiempo de ejecución de la prueba por parte de la mayor parte de estudiantes luego del programa de entrenamiento con la metodología mixta.

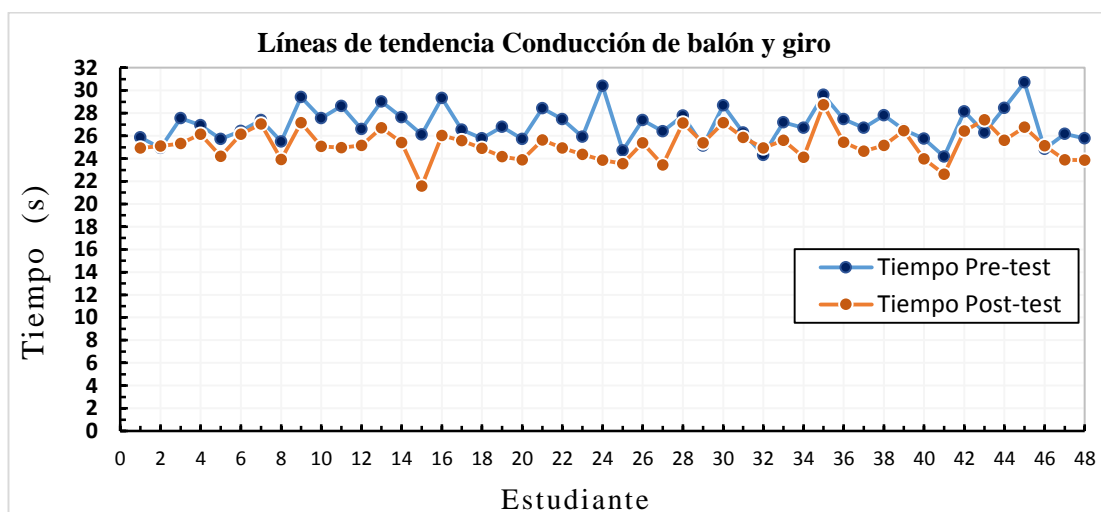


Gráfico 2. Línea de tendencia del test de Conducción de balón y giro.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 3 se presenta la línea de tendencia de la prueba de dribbling de los estudiantes en el pre-test y en el post-test. Se evidencia una reducción del tiempo de ejecución de la prueba por parte de la mayor parte de aprendices posterior al programa de entrenamiento con la metodología mixta.

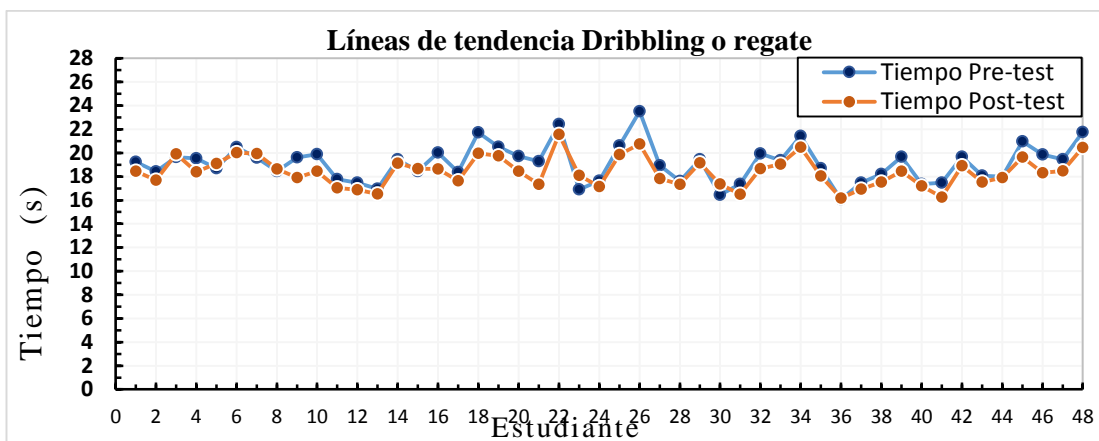


Gráfico 3. Línea de tendencia del test de Dribbling o regate.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 4 se muestra la línea de tendencia de las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes en la prueba de golpeo del balón con la cabeza, tanto en el pre-test como en el post-test. Se identifica que las puntuaciones subieron luego del programa de entrenamiento en la mayor parte de los casos.

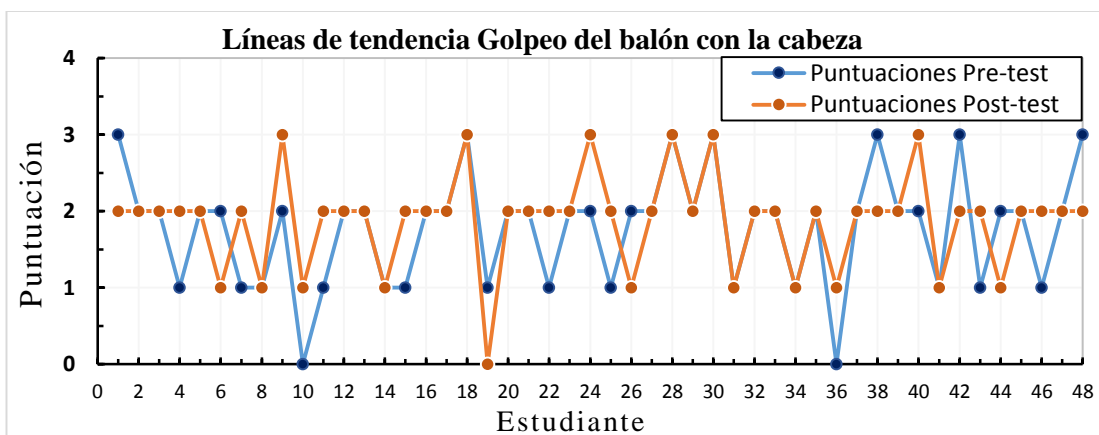


Gráfico 4. Línea de tendencia del test de Golpeo del balón con la cabeza.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

En el gráfico 5 se evidencia que la línea de tendencia de la prueba de golpeo del balón con el pie dominante para la mayoría de los estudiantes, presenta una

puntuación más elevada en el post-test. Esto demuestra que existió una mejoría para esta prueba luego de la aplicación de la metodología de enseñanza mixta.

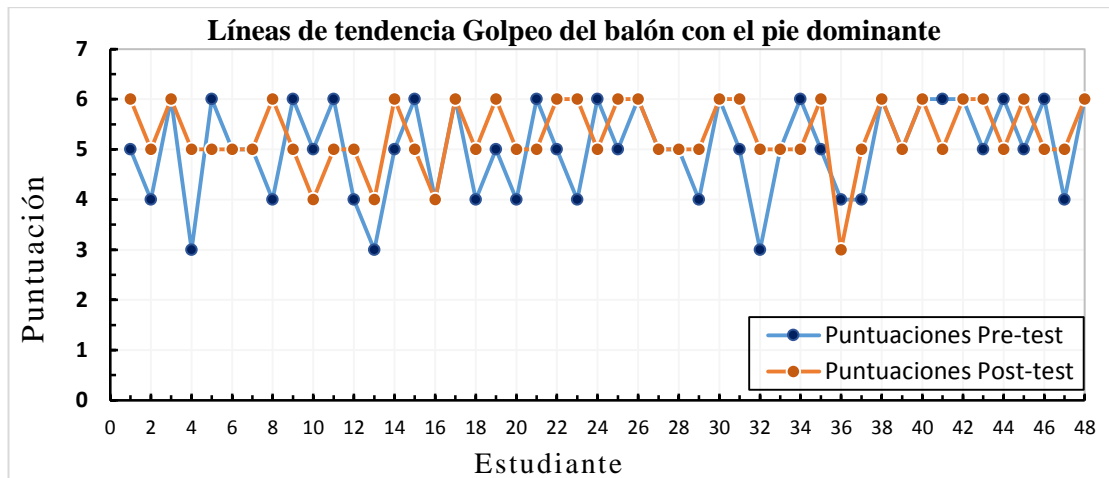


Gráfico 5. Línea de tendencia del test de Conducción del balón con el pie dominante.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

De forma similar a los casos anteriores, en la prueba de scoring o pases, se observa una mejora de las puntuaciones conseguidas por los estudiantes en el post-test, esto refleja que el programa de enseñanza mixta de los fundamentos técnicos fue exitoso.

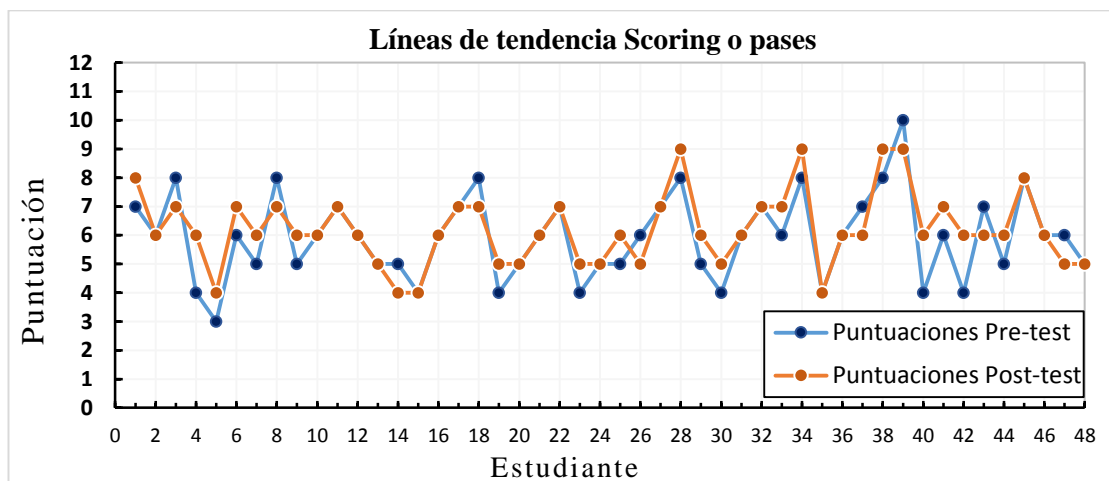


Gráfico 6. Línea de tendencia del test de Scoring o pases.

Fuente: Test de fundamentos técnicos.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Comprobación de hipótesis

Hipótesis alterna H_1 = Las puntuaciones de los fundamentos técnicos de los estudiantes de fútbol de la categoría Sub 12 de la Escuela Formativa Wilson Soccer en el pre-test difieren de las alcanzadas posterior a la adopción de la metodología de enseñanza.

El modelo matemático establecido para la prueba t-Student consiste en “comparar” las medias de los fundamentos técnicos antes y después de la adopción de la metodología de enseñanza del programa de entrenamiento. El nivel de significancia admisible es de 0,05 (5 %), nivel de confianza del 95 %.

El cálculo de la t-Student se realizó mediante el uso del software estadístico IBM SPSS. En la Tabla 7, se muestran los resultados obtenidos:

Tabla 25. Prueba t-Student para muestras emparejadas y significancia.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Conducción lineal del balón (s) Pre-Test - Post-Test	0,3173	0,25781	0,0372 1	0,2424 3	0,3921 5	8,527	47	4,22 E-11
Par 2	Conducción de balón y giro (s) Pre-Test - Post-Test	1,7440	1,38543	0,1999 7	1,3416 7	2,1462 4	8,721	47	2,18 E-11
Par 3	Dribbling (s) Pre-Test - Post-Test	0,7000	0,73798	0,1065 2	0,4857 1	0,9142 9	6,572	47	3,65 E-8
Par 4	Golpeo del balón con la cabeza Pre-Test - Post-Test	-0,104	0,660	0,095	-0,296	0,088	-1,093	47	0,280
Par 5	Golpeo del balón con el pie dominante Pre-Test - Post-Test	-0,271	0,939	0,136	-0,544	0,002	-1,997	47	0,052
Par 6	Pases Pre-Test - Post-Test	-0,271	0,844	0,122	-0,516	-0,026	-2,223	47	0,031

Fuente: Evaluación de fundamentos de los estudiantes de la Escuela Wilson Soccer.

Elaborado por: Wilson Chisag.

Decisión

De la tabla 6 se observa que los valores de t-Student calculados con 47 grados de libertad y nivel de significancia de 0,05; para las pruebas de fundamentos técnicos, reflejan que en los casos de los test de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, dribbling y pases, se demuestra que las puntuaciones en las pruebas del pre-test difieren de las alcanzadas posterior a la adopción de la metodología de enseñanza (post-test), debido a que el valor de significancia (*p-valor*) es menor que 0,05 (5%). Mientras que en los test de golpeo del balón con la cabeza y de golpeo del balón con el pie dominante las puntuaciones no difieren significativamente entre el pre-test y post-test, dado que el *p-valor* es mayor que 0,05 (5%).

Discusión

A partir de los resultados alcanzados en las pruebas de evaluación de los fundamentos técnicos de los estudiantes de la Escuela Formativa Wilson Soccer, es pertinente hacer una comparación con los obtenidos en investigaciones similares. En este sentido, es preciso hacer referencia a los siguientes trabajos:

En el estudio efectuado por Sánchez, Yagüe, Fernández, y Petisco (2014), denominado “Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas”, publicado en la revista RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte, se aplicaron ocho test de la batería “The Soccer Star”. Entre las pruebas utilizadas constan las cinco primeras del presente estudio, es decir: Test de conducción lineal del balón, test de conducción del balón y giro, test de regate, test de golpeo del balón con el pie y test de golpeo del balón con la cabeza. De igual manera, la población participante estuvo conformada por 36 estudiantes de fútbol de la categoría sub 12, quienes contaban con una experiencia media de 3,54 años en el entrenamiento del fútbol. El programa de entrenamiento adoptado se basó en el desarrollo de juegos reducidos sobre la técnica, es decir una metodología evolutiva o global, a diferencia de la utilizada en el presente estudio que es mixta. Los resultados alcanzados en el estudio de Sánchez et al. demuestran que en las pruebas de tiempo (conducción lineal del balón, conducción del balón y giro, y dribbling) existió una diferencia significativa favorable entre pre-test y post-test, debido a que se mejoraron las marcas. Por otra

parte, en las pruebas de puntuación (golpeo del balón con la cabeza y golpeo del balón con el pie dominante) en lugar de obtenerse una mejora, se disminuyó el rendimiento, aunque éste decrecimiento no fue significativo.

Al comparar con los resultados de la presente investigación, se interpreta que existe una similitud entre ambos estudios, en cuanto a las pruebas de tiempo (conducción lineal del balón, conducción del balón y giro, y dribbling), dado que se alcanzaron diferencias significativas y favorables en el post-test. No obstante, en las pruebas de puntuación (golpeo del balón con la cabeza y golpeo del balón con el pie dominante) los resultados no concuerdan, ya que en el caso de los estudiantes de Wilson Soccer sí se consiguieron mejoras y en el trabajo de Sánchez et al. no fue así. Aunque, es pertinente destacar que en ambos casos las diferencias de mejoramiento o decrecimiento para las pruebas de puntuación no son significativas. En virtud de los resultados se puede inducir que la metodología de enseñanza de fundamentos técnicos mixta (combinación de tradicional y evolutiva) es más eficaz que la evolutiva, tomando en cuenta también que los 48 estudiantes tienen solamente un tiempo de experiencia no mayor a un año, a diferencia del caso publicado por Sánchez et al., en el que los 36 deportistas cuentan con tres años de experiencia.

En cuanto a la sexta prueba utilizada, que se refiere al test de scoring o pases, se toma como referencia el trabajo realizado por Gómez-Ruano et al. (2015), titulado “Diferencias en la ejecución técnicas en el fútbol: análisis por género y nivel de experiencia en educación física”, publicado por la revista Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. En dicho estudio, se consideró una muestra de 102 alumnos y alumnas de 12.6 años de media, de nivel experto o novato. El mencionado trabajo no consistió en la adopción de ningún programa de entrenamiento, sino que se aplicaron las pruebas de evaluación de fundamentos técnicos una sola vez para comparar los resultados de los estudiantes de nivel novato con los expertos y por género. Por consiguiente, es de interés el caso de los resultados alcanzados para la prueba de pases aplicada en los niños de nivel novato. En este sentido, la media de la puntuación alcanzada fue de 4.8 ± 1.7 puntos,

mientras que en la presente investigación se alcanzó una puntuación de $5,94 \pm 1,48$ en el pre-test (que es el equivalente al caso estudiado por Gómez-Ruano et al.). Esta diferencia de las medias es explicable por el hecho de que los participantes de la Escuela Formativa Wilson Soccer ya cuentan con una experiencia, aunque corta, mientras que en el estudio de Gómez Ruano et al. se trataba de alumnos completamente novatos.

Conclusiones

Se desarrolló un programa de entrenamiento para 48 estudiantes de la Escuela Formativa Wilson Soccer, categoría sub 12, el cual estuvo enfocado en la adopción de una metodología de enseñanza mixta de los fundamentos técnicos del fútbol. Como complemento se realizó una evaluación de la evolución de la técnica, para lo cual se aplicaron los test de conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, dribbling o regate, golpeo del balón con la cabeza, golpeo del balón con el pie dominante y de pases. Se compararon los resultados del pre-test y post-test.

El programa de entrenamiento tuvo una duración de tres meses, conformado por tres sesiones de 90 minutos cada una, las cuales se desarrollaron los días martes, jueves y sábados. La primera sesión estuvo conformada por las fases de calentamiento; recepción, control y pase; regate; recepción, control y pase; y estiramiento. La segunda sesión incluyó calentamiento; regate y conducción lineal; golpeo del balón con la cabeza; golpeo del balón a portería; y estiramiento. La tercera sesión consistió en la ejecución de un encuentro de fútbol reglamentario.

De la evaluación efectuada de los fundamentos técnicos en el pre-test y post-test, se alcanzaron mejoras significativas en las tres pruebas cronometradas (conducción lineal del balón, conducción de balón y giro, y dribbling o regate), así como en la prueba de pases. Por otro lado, en el caso de las pruebas de puntuación (golpeo del balón con la cabeza y de golpeo del balón con el pie dominante) las mejoras conseguidas no fueron significativas.

Bibliografía

Borzi, C. (2013). Fútbol. Bases generales que influyen en el entrenamiento de la técnica. *ISDe Sports Magazine–Revista de Entrenamiento*, 5(19), 8-11.

Chapman, S., Derse, E., & Hansen, J. (2008). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Los Angeles, CA, USA: LA84 Foundation.

Figueroa-Santos, J. A., & Fradua-Uriondo, J. L. (1995). Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (40), 27-33. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=298036>

Gómez-Ruano, M. Á., Ortega-Toro, E., & Sainz de Baranda, P. (2015). Diferencias en la ejecución técnicas en el fútbol: análisis por género y nivel de experiencia en educación física. *Retos*, 0(14), 63-65. Recuperado a partir de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35013>

Pascual-Verdú, N., Alzamora-Damiano, E., Nicolás, E., Martínez-Carbonell, J., & Pérez-Turpín, J. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(28), 94-97. Recuperado a partir de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/52395>

Pascual-Verdú, N., Guillén-Ariño, D., & Carbonell-Martínez, J. A. (2017). Análisis comparativo de la metodología mixta y la basada en juegos reducidos en el fútbol base. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(32), 199-203. Recuperado a partir de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/56039>

Paucar, F., & Quishpe, L. (2012). *Estudio de métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría Sub 12 de la Liga Deportiva «San Juan» de la parroquia Amaguaña del Cantón Quito en los años 2011-2012* (B.S. thesis). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

Pérez-Muñoz, S., Sánchez-Sánchez, J., & Urchaga-Litago, J. (2015). Los motivos para la participación en fútbol: Estudio por categorías y nivel de competición de los

jugadores. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(30), 187-198. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163042540003>

Rivas-Borbón, M. (2013). *Fútbol. Guía didáctica para la enseñanza de la técnica del fútbol. Niños y adolescentes de 8 a 16 años* (1.ª ed.). San José, Costa Rica.

Rodríguez Salazar, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta colombiana de psicología*, 9(1), 99–112. Recuperado a partir de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-91552006000100009

Sánchez-Sánchez, J., Molinero, O., & Yagüe-Cabezón, 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*, 1(22), 29-32.

Sánchez-Sánchez, J., Yagüe, J. M., Fernández, R. C., & Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(37), 221-234. <https://doi.org/10.5232/ricyde>